

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA PADA KESEHATAN JIWA REMAJA DI SMA NEGERI 3 ATAMBUA

Yosefa Novelani M. Tefa¹, Paskalis Malafu Usfinit², Djulianus Tes Mau³

^{1,2,3} Universitas Timor

Email korespondensi*: novelanitefa@gmail.com

Artikel Info

Kata Kunci:

Dukungan sosial teman sebaya, kesehatan jiwa remaja

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan remaja seperti gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan mental dapat mengakibatkan kalangan muda mengalami kecemasan, gangguan pola makan, depresi hingga bunuh diri. Kondisi ini dapat menempatkan remaja pada kondisi yang rawan bila remaja tidak didukung oleh teman sebaya pada proses perkembangan mental dan kesehatan jiwa remaja. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik, sampel yang digunakan 198 siswa-siswi, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2024. Tujuan: Untuk mengetahui Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Kesehatan Jiwa Remaja di SMA Negeri 3 Atambua. Hasil: Dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja di SMA Negeri 3 Atambua mendapatkan hasil kategori baik yaitu 173 orang (87,4%) Kesimpulan: Dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja dapat mengembangkan sikap positif pada remaja dan membuat mereka menerima serta menghargai dirinya.

Keywords:

Peer Social Support, adolescent mental health

ABSTRACT

Background: Adolescent health problems such as emotional disorders, behavioral disorders and mental disorders can cause young people to experience anxiety, eating disorders, depression and even suicide. This condition can place teenagers in a vulnerable condition if teenagers are not supported by peers in the process of mental development and mental health of teenagers. **Method:** This research uses a quantitative approach with analytical descriptive methods, the sample used was 198 students, the sampling technique used was total sampling, this research was carried out in February-March 2024. **Objective:** To find out the description of peer social support on adolescent mental health at SMA Negeri 3 Atambua. **Results:** Peer social support on adolescent mental health at SMA Negeri 3 Atambua received good category results, namely 173 people (87.4%). **Conclusion:** Peer social support for adolescent mental health can develop positive attitudes in adolescents and make them accept and respect themselves.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Masa remaja saat ini cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang besar, melakukan pencarian identitas diri, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Remaja sebagai populasi penduduk terbesar Di Dunia memiliki masa yang unik dan formatif. perubahan fisik, emosional, sosial, resiko pelecehan dan kekerasan yang dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Kondisi remaja saat ini dapat menempatkan remaja pada kondisi yang rawan bila tidak dibekali dengan informasi yang benar mengenai proses perkembangan mental dan kesehatan remaja. Periode usia remaja yang berkisar antara 10 sampai 19 tahun sering terjadi peningkatan morbiditas dalam masalah kesehatan mental, dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Masalah kesehatan remaja seperti gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan mental dapat mengakibatkan atau membuat kalangan muda mengalami kecemasan, gangguan pola makan, depresi hingga bunuh diri (Kemenkes RI, 2018).

Gangguan emosional, gangguan perilaku dan gangguan mental akan menimbulkan

sumber stres bagi remaja di keluarganya, sekolah dan masyarakat. Remaja yang mengalami stres karena kurangnya dukungan sosial dari teman sebayanya akan menyebabkan rasa cemas, merasa tertekan karena stres dan muncul masalah gangguan perilaku, masalah hubungan dengan teman sebaya, hiperaktivitas dan depresi (Wiguna et al., 2010, dalam Kumalasari, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa gangguan mental secara umum terjadi di seluruh negara dengan prevalensi antara 9.8%- 19.1%. Berdasarkan data epidemiologi global, 12-13% anak dan remaja menderita gangguan mental emosional. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 9,8% penduduk berusia ≥ 15 mengalami gangguan mental emosional, dan 6,1% penduduk yang berusia ≥ 15 mengalami depresi. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 tertinggi adalah provinsi Sulawesi Tengah 19,8% dan di urutan ketiga provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 15,72% (Riskesdas, 2018). Di Kabupaten Belu prevalensi masalah gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 sebesar 3,76%. Hasil pelatihan dan pendampingan kader sekolah sehat jiwa oleh Naibili dkk tahun 2022, yang menggunakan kuesioner *Strenghts And Difficulties Questionnaire*(SDQ) mendapatkan hasil bahwa 1 dari 207 siswa

yang berusia 16 tahun di SMA Negeri 3 Atambua mengalami masalah emosional dan masalah dengan teman sebaya yang abnormal.

Dampak positif dari remaja yang menerima dukungan sosial dari teman sebayanya dengan tepat, yaitu menjadi coping stres ketika remaja memiliki masalah, dan dapat memberikan kesejahteraan dalam diri remaja. Sebaliknya remaja yang tidak mendapatkan perhatian, rasa cinta dari teman sebaya, orang tua maupun lingkungan sekitarnya maka akan berdampak pada perubahan mental emosional meliputi jiwa yang labil, berkurangnya rasa hormat terhadap orang tua, kadang-kadang berlaku kasar, marah-marah tanpa sebab, cemas, mudah tersinggung, dan sedih. Selain itu kondisi lingkungan keluarga dan teman sebaya yang mengalami konflik dapat mempengaruhi munculnya perilaku mengganggu (*Conduct problem*) pada remaja (Videbeck, 2011 dalam Rufaida, 2021).

Upaya pencegahan yang dilakukan pada remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya dan memiliki masalah perilaku mental emosional yaitu dengan meningkatkan komunikasi, meningkatkan perhatian dan penanaman nilai dan norma yang baik serta membantu memecahkan masalah maupun kondisi yang penuh tekanan, untuk mengurangi emosi yang disebabkan oleh permasalahan. Teman sebaya juga harus selalu memberikan kalimat yang

bersifat positif serta memberikan dukungan sosial baik secara fisik maupun materi. Remaja yang mengalami masalah perilaku kategori *borderline* dan abnormal akan membutuhkan beberapa metode perawatan yang dapat dijalani yaitu psikoterapis dengan pelatihan manajemen orang tua, terapi individu, terapi keluarga, dan pelatihan keterampilan sosial (*American Academy Of Child and Adolescent Psychiatry* 2018).

2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dengan tujuan untuk mendeskripsikan gambaran dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja di SMA Negeri 3 Atambua. Analisa data yang digunakan adalah univariat dimana peneliti menganalisis data satu variabel secara mandiri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang ada di SMA Negeri 3 Atambua, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa/siswi SMA Negeri 3 Atambua yang memenuhi kriteria inklusi yakni 198 siswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i yang sekolah di SMA Negeri 3 Atambua, bersedia menjadi responden, siswa/i yang bisa membaca/menulis. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di SMAN 3 Atambua

Usia	(n)	%
14-15 Tahun	27	13,6%
16-17 Tahun	96	48,5%
18-19 Tahun	69	34,9%
20-21 Tahun	6	3%
Total	198	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan bahwa responden yang memiliki rentan usia yang paling banyak adalah usia 16-17 tahun sebanyak 96 orang (48,5%), sedangkan jumlah responden rentan usia yang paling sedikit adalah usia 20-21 tahun yakni sebanyak 6 orang dengan presentase (3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 3 Atambua

Jenis kelamin	(n)	%
Perempuan	114	57,6%
Laki-laki	84	42,4%
Total	198	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 3

Atambua, menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 114 orang (57,6%), dan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 84 orang (42,4%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas di SMAN 3 Atambua

Kelas	(n)	%
X	59	29,8%
XI	67	33,8%
XII	72	36,4%
TOTAL	198	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas di SMAN 3 Atambua, menunjukkan bahwa Kelas X sebanyak 59 orang (29,8%), Kelas XI sebanyak 67 orang (33,8%), dan Kelas XII sebanyak 72 orang (36,4%).

d. Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Kesehatan Jiwa

Tabel 4. Distribusi dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja di SMAN 3 Atambua

No	Dukungan Sosial Teman sebaya	(n)	%
1.	Baik	173	87,4%
2.	Kurang	25	12,6%
	Total	198	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja di SMAN 3 Atambua dengan kategori dukungan baik sebanyak 173 orang

(87,4%), dan dukungan kurang sebanyak 25 orang (12,6%).

e. Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Kesehatan Jiwa Remaja di SMAN 3 Atambua

Kategori dukungan sosial teman sebaya yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Atambua dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori dukungan sosial teman sebaya baik dan kategori dukungan sosial teman sebaya kurang. Analisa data manual yang dilakukan pada satu variabel yakni dukungan teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja SMA Negeri 3 Atambua, ditemukan hasil bahwa sebagian besar siswa/siswi SMAN 3 Atambua memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja kategori baik yaitu 173 responden (87,4%) dan sebagian kecil siswa/siswi SMAN 3 Atambua memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja dengan kategori kurang 25 responden (12,6%).

Dukungan sosial teman sebaya bagi remaja dianggap penting, karena dukungan teman sebaya dapat mengembangkan sikap positif pada dirinya sendiri dan lebih menerima serta menghargai dirinya. Remaja membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya, karena dapat membantu mereka ketika menghadapi sebuah masalah. Remaja membutuhkan teman sebaya yang mau mendengarkan keluh kesah dengan penuh simpati, serius, memberi

kesempatan untuk berbagi perasaan seperti rasa marah, takut, cemas, dan keraguan pada perubahan fisik (Zuvita, 2022).

Hartati (2012) mengatakan bahwa lingkungan remaja lebih banyak melakukan interaksi dengan teman sebaya, dikarenakan waktu kebersamaan atau bertemu langsung setiap waktu di sekolah dan bersama-sama melakukan aktivitas apapun, dan remaja saling memberi masukkan serta ide-ide positif bagi teman sebayanya. Selain itu, sistem *full day school* yang diaplikasikan sekolah merancang metode pembelajaran dengan menghabiskan sebagian waktu remaja di sekolah dengan teman sebayanya, akan menjadikan remaja memiliki dukungan dalam meningkatkan kesehatan mental, emosional, dan perilaku (Rosyada, 2017) dalam Zuvita (2022).

Hasil penelitian Mukhlis (2020) mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dari teman sebaya secara signifikan dapat mempengaruhi remaja untuk berpikir positif terhadap masalah yang sedang dihadapi. Ada faktor dukungan teman sebaya yang mempengaruhi kesehatan jiwa remaja. Faktor yang berpengaruh pada kesehatan jiwa remaja tersebut adalah lingkungan, yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat sekitarnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zuvita (2022) pada 80 remaja mendapatkan hasil bahwa terdapat 47 remaja yang memberikan dukungan sosial

teman sebaya yang tinggi. Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi ini, ada pada responden perempuan yakni sebanyak 23 orang.

Dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan jiwa remaja dapat mengembangkan sikap positif pada diri remaja dan membuat mereka lebih menerima serta menghargai dirinya. Dukungan sosial teman sebaya meningkatkan kesehatan mental, emosional dan perilaku sehingga remaja selalu berpikir positif terhadap teman sebayanya dan mereka akan saling memberikan dukungan.

4. KESIMPULAN

Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Kesehatan Jiwa Remaja Di SMAN 3 Atambua” memiliki dukungan baik yakni sebanyak 173 responden (87,4%) dan responden yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang Kurang yaitu 25 responden dengan presentase (12,6%). Dukungan sosial teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja ini dapat mengembangkan sikap positif pada remaja dan membuat mereka menerima serta menghargai dirinya.

5. DAFTAR PUSTKA

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 1(3).
- Febriani, M. A. (2018). *Hubungan Antara Identitas Diri dengan Potensi Radikalisme pada Remaja SMA di Surabaya* (Doctoral dissertation, Untag Surabaya).
- Hesty, H., Maimaznah, M., & Indrawati, I. (2023). Edukasi tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional* (Vol. 2, No. 1, pp. 49-53).
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metodologi Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Edisi Pertama. Jakarta. Salemba Medika.
- KEMENKES RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Nasional 2019
- KEMENKES RI. (2018). Laporan Provinsi Nusa Tenggara Timur Riskesdas 2018, Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Nasional 2019
- Kumalasari, A. G., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial guru dengan pengungkapan diri (self disclosure) pada remaja. *Jurnal Empati*, 5(4), 640-644.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Kurniati, F. D., & Kusumasari, R. V. (2021). Hubungan Gangguan Emosional dan Perilaku dengan Kepuasan Hidup Remaja Di Segoroyoso, Pleret, Bantul, Yogyakarta. Medika Respati: *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 49-56.
- Menkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Usia Remaja 10-18 Tahun

- Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
- Mukhlis, H., Harlianty, R. A., Silfia, V. D., & Ningrum, S. O. V. (2020). SOSIALISASI KESEHATAN JIWA DI BALAI PEKON AMBARAWA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, 2(1), 29-33.
- Naibili, M. J. E, dkk. (2022). Modul Pelatihan Dan Pendampingan Kader Sekolah Sehat Jiwa di SMA Negeri 3 Atambua.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemkab Belu. (2009). Buku Data Status Lingkungan Hidup Kabupaten Belu Tahun 2009.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609-616.
- Rif'ati, dkk. (2018). *Konsep dukungan sosial*. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rufaida, dkk. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175-184.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). *Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah*. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Siyoto, S., & Ali, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Suaka Media.
- Sugiyono (2013). *Metode penelitian manajemen pendekatan kuantitatif ,kualitatif, kombinasi (Mixedmethods), penelitian tindakan (Aktionresearch), penelitian evaluasi*. Bandung. Alfabeta.
- Tarigan, N. (2022). *Hubungan Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pasangan Muda pada Awal Pernikahan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138.
- Zuvita, F., Arneliwati, A., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 177.