

STUDI KASUS DEPRESI PADA SISWA AKIBAT PERASAAN DITINGGALKAN TEMAN SEBAYA DI SMA BUNDA HATI KUDUS JAKARTA

Winarni^{1*}, Erni Murniarti, Dameria Sinaga

Program Studi Magister Administrasi Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia

*Corresponding author email : vero767880@gmail.com

Article History

Received: 13 May 2026

Revised: 12 June 2026

Published: 16 June 2026

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period in which peer relationships influence identity formation and emotional well-being. This study aims to describe psychological pressure leading to depressive symptoms in a secondary school student who felt abandoned by peers and to identify the factors and support provided by the school and family. This research used a qualitative case study approach involving one student at SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. Data were collected through interviews with the student, parents, homeroom teacher, school counselor, and peers, as well as observation and home visit. The data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing, with triangulation used to strengthen credibility. The results show that feelings of being abandoned by peers, low problem-solving ability, and overprotective parenting contributed to social withdrawal, decreased school attendance, and loss of learning motivation. Supportive counseling, home visits, coordination between school and family, and gradual school reintegration helped the student regain emotional security. This study highlights the importance of early detection of students' mental health problems and collaborative support in schools.

Keywords: *Depressive Symptoms, Peers, Adolescent Mental Health, Case Study, School Counseling.*

Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Winarni, W., Murniarti, E., & Sinaga, D. (2026). Studi Kasus Depresi Pada Siswa Akibat Perasaan Ditinggalkan Teman Sebaya Di SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 7(3), 1265–1271. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i3.6393>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Pada fase ini, remaja mulai membangun identitas diri dan mengalami pergeseran kebutuhan emosional dari keluarga menuju kelompok teman sebaya. Santrock (2020) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas, sehingga penerimaan dari lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara remaja menilai dirinya.

Hubungan dengan teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan emosional, validasi sosial, dan tempat belajar keterampilan interpersonal. Melalui interaksi dengan teman sebaya, siswa belajar bekerja sama, menyelesaikan konflik, memahami perasaan orang lain, dan membangun rasa percaya diri. Asyia et al. (2022) menyatakan bahwa interaksi positif dalam kelompok teman sebaya dapat mendukung perkembangan self-esteem remaja. Dengan demikian, relasi teman sebaya tidak hanya berhubungan dengan kehidupan sosial siswa, tetapi juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar di sekolah.

Namun, kebutuhan yang kuat untuk diterima oleh kelompok juga membuat remaja rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi konflik, penolakan, atau perasaan ditinggalkan oleh teman sebayanya. Dalam artikel ini, tekanan psikologis dimaknai sebagai respons emosional yang muncul ketika siswa merasa tidak aman, kecewa, cemas, atau kehilangan dukungan sosial. Alienasi dipahami sebagai perasaan terasing dari lingkungan sosial, sedangkan penarikan diri sosial merujuk pada kecenderungan siswa untuk

menghindari interaksi dengan orang lain. Adapun istilah gejala depresi digunakan secara hati-hati untuk menggambarkan tanda-tanda seperti kesedihan berkepanjangan, kehilangan minat, penurunan motivasi, dan perubahan perilaku sosial, bukan sebagai diagnosis klinis yang ditetapkan oleh peneliti.

Dalam konteks sekolah, perasaan ditinggalkan oleh teman sebaya dapat berdampak pada kehadiran, motivasi belajar, dan partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah. Siswa yang merasa terisolasi cenderung lebih sulit berkonsentrasi, kehilangan semangat mengikuti kegiatan, dan menghindari perjumpaan dengan teman-temannya. World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja dapat tampak melalui perubahan emosi, perilaku sosial, dan fungsi belajar. Oleh karena itu, sekolah perlu memperhatikan perubahan perilaku siswa sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan mental.

Selain faktor teman sebaya, pola asuh keluarga juga memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Pola asuh yang terlalu protektif dapat menghambat perkembangan kemandirian dan kemampuan problem solving. Baumrind (2013) menjelaskan bahwa pola asuh yang terlalu mengontrol atau terlalu melindungi dapat membatasi kesempatan anak untuk belajar mengambil keputusan dan menghadapi konsekuensi dari masalah yang dialaminya. Kondisi ini dapat membuat remaja lebih mudah merasa tidak berdaya ketika menghadapi konflik sosial.

Penelitian sebelumnya telah membahas hubungan teman sebaya, self-esteem, dan kesehatan mental remaja. Baumeister dan Leary (1995) menegaskan

bahwa kebutuhan untuk memiliki hubungan sosial merupakan kebutuhan psikologis dasar manusia. Meskipun demikian, kajian mengenai tekanan psikologis yang mengarah pada gejala depresi akibat perasaan ditinggalkan oleh kelompok teman sebaya, khususnya dalam konteks aktivitas ekstrakurikuler sekolah, masih perlu diperkuat. Kesenjangan ini penting diteliti karena kegiatan ekstrakurikuler sering menjadi ruang pembentukan identitas sosial siswa di luar kelas.

Berdasarkan observasi awal di SMA Bunda Hati Kudus Jakarta, ditemukan seorang siswa yang menunjukkan perubahan perilaku setelah merasa ditinggalkan oleh kelompok teman sebaya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Perubahan tersebut tampak melalui penurunan kehadiran di sekolah, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan gangguan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab tekanan psikologis yang mengarah pada gejala depresi pada siswa akibat perasaan ditinggalkan teman sebaya serta mendeskripsikan bentuk pendampingan yang dilakukan oleh sekolah dan keluarga dalam proses pemulihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian bertujuan memahami pengalaman psikologis dan sosial siswa secara mendalam berdasarkan konteks nyata yang terjadi di lingkungan sekolah (Murniarti, 2025). Metode studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada satu kasus khusus yang dikaji secara intensif, terinci, dan mendalam (Dameria, 2025).

Subjek penelitian adalah seorang siswa SMA Bunda Hati Kudus Jakarta yang identitas pribadinya disamarkan untuk menjaga kerahasiaan. Subjek dipilih secara purposive karena menunjukkan perubahan perilaku yang menonjol setelah merasa ditinggalkan oleh kelompok teman sebaya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Karakteristik umum subjek adalah siswa sekolah menengah yang sebelumnya dikenal aktif, memiliki prestasi akademik baik, mudah bergaul, dan memiliki keterlibatan dalam kegiatan olahraga. Setelah mengalami konflik dalam kelompok pertemanan, subjek menunjukkan penurunan kehadiran, penarikan diri sosial, dan kesulitan mengungkapkan perasaan.

Sumber data penelitian meliputi subjek, orang tua, wali kelas, guru bimbingan dan konseling, serta teman sebaya yang mengetahui konteks permasalahan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku di lingkungan sekolah, kunjungan rumah (home visit), dan telaah dokumen pendukung, seperti catatan kehadiran serta catatan pendampingan. Panduan wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjek, latar belakang konflik sosial, bentuk dukungan keluarga, dan proses pendampingan yang diberikan oleh sekolah. Panduan observasi digunakan untuk mencatat perubahan perilaku, interaksi sosial, dan kesiapan subjek kembali mengikuti kegiatan sekolah.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah observasi awal terhadap perubahan kehadiran dan perilaku subjek di sekolah. Tahap kedua adalah wawancara dengan wali kelas, guru BK, orang tua, teman sebaya, dan subjek. Tahap ketiga adalah kunjungan rumah untuk memahami kondisi keluarga

dan pola pendampingan orang tua. Tahap keempat adalah koordinasi antara peneliti, sekolah, dan keluarga untuk memantau perkembangan subjek selama proses pemulihan.

Analisis data dilakukan dengan mengacu pada Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yaitu melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang berkaitan dengan kondisi psikologis subjek, faktor penyebab, dan proses pendampingan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif berdasarkan tema-tema temuan penelitian.

Kesimpulan ditarik melalui verifikasi berulang terhadap hasil wawancara, observasi, dan dokumen pendukung. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari subjek, orang tua, wali kelas, guru BK, dan teman sebaya. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, home visit, dan dokumen pendukung. Karena penelitian berkaitan dengan kondisi psikologis siswa, peneliti menjaga kerahasiaan identitas subjek, menggunakan inisial atau penyamaran, serta melaksanakan pengumpulan data dengan persetujuan pihak sekolah dan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran awal kasus

Berdasarkan hasil observasi awal, subjek mulai menunjukkan perubahan perilaku berupa penurunan intensitas kehadiran di sekolah. Dalam satu minggu pembelajaran, subjek hanya hadir satu hingga dua hari, sedangkan hari lainnya izin dengan alasan sakit. Kondisi tersebut

berlangsung selama lebih dari satu bulan. Catatan kehadiran dan keterangan wali kelas menunjukkan bahwa perubahan ini berbeda dari kebiasaan subjek sebelumnya yang cenderung aktif mengikuti kegiatan belajar.

Hasil wawancara dengan wali kelas dan guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa subjek sebelumnya dikenal sebagai siswa yang aktif, memiliki prestasi akademik baik, mudah bergaul, dan berprestasi dalam bidang olahraga. Akan tetapi, konflik dalam kelompok pertemanan menyebabkan subjek merasa kehilangan rasa aman secara emosional. Salah satu keterangan yang muncul dalam wawancara menunjukkan bahwa subjek merasa tidak lagi diterima oleh kelompoknya. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya merasa “ditinggalkan” dan tidak tahu harus kembali berbicara kepada siapa setelah konflik tersebut terjadi.

Kondisi psikologis subjek

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, subjek menunjukkan tekanan psikologis yang mengarah pada gejala depresi, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi belajar, penurunan kehadiran sekolah, perubahan emosi, dan kecenderungan mengisolasi diri. Istilah gejala depresi dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan tanda-tanda yang tampak dari perilaku subjek, bukan sebagai diagnosis klinis oleh peneliti. Namun, kondisi subjek tetap memerlukan perhatian karena telah mengganggu fungsi sosial dan akademiknya.

Subjek juga menunjukkan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain dan lebih memilih menyendiri di rumah. Pada tahap tertentu, subjek menolak berkomunikasi dengan orang tua maupun teman dekatnya. Catatan observasi menunjukkan bahwa ketika membahas

sekolah atau kelompok pertemanan, subjek cenderung diam, menghindari kontak mata, dan menunjukkan respons emosional yang tidak stabil. Kondisi ini sejalan dengan ciri masalah kesehatan mental remaja yang dapat tampak melalui perubahan emosi, perilaku sosial, dan motivasi belajar (World Health Organization, 2021).

Faktor penyebab

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis subjek adalah perasaan ditinggalkan oleh kelompok teman sebaya yang diperparah oleh rendahnya kemampuan problem solving. Subjek mengalami kesulitan mengelola konflik sosial secara mandiri dan cenderung memaknai konflik pertemanan sebagai penolakan terhadap dirinya secara keseluruhan. Dalam kerangka kebutuhan untuk memiliki hubungan sosial, kondisi ini dapat dipahami sebagai terganggunya kebutuhan dasar remaja untuk diterima dan merasa menjadi bagian dari kelompok (Baumeister & Leary, 1995).

Rendahnya kemampuan problem solving subjek berkaitan dengan pola asuh orang tua, terutama sikap ibu yang terlalu protektif. Sebagai anak tunggal, subjek terbiasa memperoleh perlindungan dan bantuan dalam pengambilan keputusan. Kondisi tersebut membuat subjek kurang terlatih menghadapi masalah sosial secara mandiri. Ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya, subjek tidak memiliki strategi penyelesaian masalah yang cukup, sehingga konflik berkembang menjadi tekanan emosional yang lebih berat.

Temuan ini sejalan dengan pemikiran Baumrind (2013) bahwa pola asuh yang terlalu mengontrol atau terlalu melindungi dapat membatasi perkembangan kemandirian anak. Anak yang jarang diberi

kesempatan mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah sendiri berisiko mengalami kesulitan ketika berhadapan dengan tekanan sosial di luar rumah. Dalam kasus ini, pola asuh protektif tidak menjadi satu-satunya penyebab, tetapi menjadi faktor yang memperlemah daya tahan subjek dalam menghadapi konflik teman sebaya.

Proses pendampingan

Pendampingan dilakukan secara intensif melalui kunjungan rumah, komunikasi rutin, serta koordinasi antara peneliti, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan orang tua. Pada tahap awal, subjek menunjukkan penolakan terhadap interaksi sosial dan menolak kembali ke sekolah. Orang tua kemudian membawa subjek kepada psikolog dan psikiater untuk memperoleh penanganan profesional. Langkah ini penting karena kondisi psikologis siswa tidak dapat hanya ditangani melalui pendekatan sekolah apabila telah mengganggu fungsi sehari-hari.

Seiring berjalannya waktu, pendekatan suportif yang dilakukan secara konsisten membantu subjek mulai merasa aman untuk bercerita mengenai kondisi emosional yang dialaminya. Pihak sekolah juga menyediakan ruang transisi khusus sebagai tempat adaptasi sebelum subjek kembali mengikuti aktivitas sekolah secara penuh. Ruang transisi tersebut membantu subjek menghadapi lingkungan sekolah secara bertahap tanpa tekanan sosial yang terlalu besar.

Meskipun proses pemulihan berlangsung bertahap dan beberapa kali mengalami kekambuhan, subjek mulai mampu kembali mengikuti kegiatan belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sosial sekolah. Perubahan sikap orang tua dalam memberikan ruang kemandirian juga menjadi bagian penting dalam proses

pemulihan. Orang tua tidak hanya memberikan perlindungan, tetapi mulai memberi kesempatan kepada subjek untuk mengambil keputusan sederhana dan menyampaikan kebutuhan emosionalnya secara lebih terbuka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan ditinggalkan teman sebaya dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang serius bagi remaja. Pada masa remaja, penerimaan kelompok berhubungan erat dengan pembentukan identitas dan harga diri. Oleh karena itu, konflik sosial yang bagi orang dewasa tampak sederhana dapat dimaknai remaja sebagai ancaman terhadap keberhargaan dirinya. Temuan ini mendukung pandangan Santrock (2020) bahwa hubungan sosial berperan penting dalam perkembangan psikologis remaja.

Kasus ini juga memperlihatkan bahwa tekanan psikologis tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor teman sebaya, keluarga, dan kemampuan pribadi siswa. Pola asuh yang terlalu protektif dapat membuat siswa kurang terbiasa menghadapi masalah sosial secara mandiri. Ketika konflik muncul, siswa cenderung menarik diri karena belum memiliki keterampilan problem solving yang memadai. Dengan demikian, pendampingan tidak cukup hanya berfokus pada siswa, tetapi juga perlu melibatkan keluarga agar pola dukungan di rumah ikut berubah.

Peran sekolah menjadi penting dalam mendeteksi perubahan perilaku siswa sejak awal. Penurunan kehadiran, perubahan emosi, kehilangan motivasi belajar, dan penarikan diri sosial perlu dipahami sebagai tanda yang memerlukan perhatian. Guru BK, wali kelas, dan orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka agar siswa tidak

merasa sendirian. Dalam konteks pendidikan, kasus ini menegaskan bahwa sekolah bukan hanya tempat berlangsungnya pembelajaran akademik, tetapi juga ruang perlindungan dan dukungan bagi perkembangan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik hubungan teman sebaya, khususnya perasaan ditinggalkan oleh kelompok pertemanan, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang mengarah pada gejala depresi pada siswa. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya kemampuan problem solving yang berkaitan dengan pola asuh orang tua yang terlalu protektif. Gejala yang tampak pada subjek meliputi penarikan diri sosial, penurunan kehadiran di sekolah, kehilangan motivasi belajar, dan kesulitan mengungkapkan perasaan.

Pendampingan intensif yang dilakukan secara kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional membantu proses pemulihan subjek secara bertahap. Dukungan emosional, komunikasi terbuka, home visit, layanan bimbingan dan konseling, serta penyediaan ruang transisi di sekolah menjadi faktor penting yang membantu subjek kembali beradaptasi secara sosial dan akademik.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah sekolah perlu memiliki sistem deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental siswa, terutama ketika terdapat perubahan perilaku seperti sering absen, menarik diri, dan kehilangan motivasi belajar. Guru BK dan wali kelas perlu memperkuat komunikasi dengan orang tua serta membangun mekanisme pendampingan yang cepat, aman, dan tidak menghakimi. Bagi orang tua, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memberikan

dukungan emosional sekaligus ruang kemandirian agar anak mampu belajar menghadapi konflik sosial secara lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyia, A. D. F. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh peer group terhadap perkembangan self-esteem remaja.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. In R. E. Larzelere, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development*.
- Dameria, S. (2025). *Buku ajar metode penelitian studi kasus*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Murniarti. (2025). *Metode penelitian kualitatif*.
- Ratnawati, R., & Putrajaya, G. (2023). *Upaya guru dalam mengatasi problematika peserta didik melalui kegiatan home visit di SDN 06 Bermani Ilir*. Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Samudera, M. T. (2025). *Strategi guru kelas dalam mengembangkan self-esteem siswa sekolah dasar Bina Anak Shaleh Kota Pasuruan*. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO.