



Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental Remaja SMAN 1 Kedungwuni

Muhammad Thoriqurrohman^{1*}, Teguh Irawan¹, Yulis Indriyani¹, Wahyuningsih¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: thoriq5152@gmail.com

Article History:

Received: August 2, 2026

Revised: August 12, 2026

Accepted: August 30, 2026

Keywords:

Adolescents, Coping Strategies, Mental Health, Peer Social Support, Public Health

Abstract: Adolescent mental health is an important public health issue due to the increasing risk of psychological problems caused by academic pressure, social challenges, and developmental changes. This study aims to analyze the influence of peer social support and coping strategies on adolescent mental health at SMA Negeri 1 Kedungwuni. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 284 students selected using the proportionate stratified random sampling technique. Data were collected using the Peer Social Support Scale, Adolescent Coping Scale (ACS) Short Form, and Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF). Data analysis was conducted through descriptive analysis, Pearson correlation test, multiple linear regression analysis, t-test, F-test, and coefficient of determination using IBM SPSS 2020. The results showed that peer social support had a positive and significant effect on adolescent mental health ($\beta = 0.260$; $p < 0.05$). Coping strategies also had a positive and significant effect on adolescent mental health ($\beta = 0.835$; $p < 0.05$) and were identified as the most dominant factor. Simultaneously, peer social support and coping strategies significantly influenced adolescent mental health with an R^2 value of 0.609. In conclusion, strengthening peer social support and developing adaptive coping strategies are essential approaches to improving adolescent mental health.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Thoriqurrohman, M., Irawan, T., Indriyani, Y., & Wahyuningsih, W. (2026). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental Remaja SMAN 1 Kedungwuni. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(8), 4040–4052. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i8.7050>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang semakin mendesak di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyebab utama disabilitas pada kelompok usia tersebut. Kondisi ini semakin memburuk setelah pandemi COVID-19 yang meningkatkan isolasi sosial dan tekanan emosional sehingga diperlukan penguatan dukungan sosial serta strategi koping yang adaptif untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja [1], [2].

Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Hasil *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 34,9% remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5% mengalami gangguan mental, dengan kecemasan sebagai gangguan yang

paling dominan [3]. Selain itu, *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) 2023 mencatat prevalensi depresi pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 2% dan gangguan mental emosional mencapai 9,8%, yang dipengaruhi oleh tekanan akademik serta penggunaan media sosial [4]. Kondisi tersebut diperparah oleh tingginya kasus *cyberbullying* yang dialami remaja Indonesia sehingga meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan penggunaan strategi koping yang maladaptif [5], [6].

Permasalahan tersebut juga terjadi di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Pekalongan. Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 10,7%, sedangkan Kabupaten Pekalongan masih menghadapi rendahnya cakupan skrining kesehatan jiwa serta terbatasnya pelayanan kesehatan mental bagi remaja [7], [8]. Di SMA Negeri 1 Kedungwuni, hasil skrining kesehatan jiwa oleh Puskesmas Kedungwuni I terhadap 1.073 siswa menunjukkan 101 siswa (9,4%) mengalami gejala kecemasan ringan hingga sedang, disertai rendahnya pemanfaatan dukungan sosial teman sebaya dan dominannya penggunaan strategi koping individual yang kurang adaptif [9].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai sumber dukungan sosial, seperti keluarga, guru, dan teman sebaya. Dukungan keluarga melalui komunikasi yang baik dan perhatian emosional terbukti mampu menurunkan risiko kecemasan dan depresi pada remaja [10], [12]. Selain itu, dukungan guru berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui hubungan yang positif di lingkungan sekolah [13]. Pada masa remaja, teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang paling dekat karena intensitas interaksi yang tinggi sehingga berperan penting dalam membentuk kemampuan koping dan kesehatan mental remaja [14].

Meskipun demikian, penelitian sebelumnya umumnya hanya mengkaji pengaruh dukungan keluarga atau guru secara terpisah maupun strategi koping secara individual. Penelitian yang mengintegrasikan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping terhadap kesehatan mental remaja, khususnya pada siswa SMA di Kabupaten Pekalongan, masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap gangguan mental, sedangkan strategi koping berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis remaja korban *bullying* [6], [14]. Kesenjangan penelitian tersebut menjadi penting untuk dikaji mengingat rendahnya layanan kesehatan jiwa di Kabupaten Pekalongan dan tingginya kebutuhan intervensi berbasis sekolah [8].

Penelitian ini didasarkan pada Teori Dukungan Sosial yang menjelaskan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informatif dari teman sebaya mampu mengurangi dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis [2], [3]. Selain itu, Teori Stres dan Koping menjelaskan bahwa penggunaan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang adaptif dapat membantu remaja menghadapi tekanan secara lebih efektif [19], [20]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Kedungwuni. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis sekolah melalui penguatan dukungan teman sebaya dan pelatihan strategi koping adaptif.

LANDASAN TEORI

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja merupakan kondisi psikologis yang memungkinkan individu mengelola emosi, berpikir secara realistis, berperilaku adaptif, serta menjalankan fungsi sosial secara optimal [1]. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kemampuan menghadapi stres, mempertahankan motivasi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan perkembangan remaja [2]. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan penggunaan media digital [3]. Indikator kesehatan mental meliputi kesejahteraan emosional, resiliensi psikologis, dan rendahnya tingkat *distress*. Dalam penelitian ini, Teori Dukungan Sosial menjelaskan bahwa dukungan emosional, informatif, dan instrumental dari lingkungan berperan sebagai *buffer* yang mampu mengurangi dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja [4].

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan emosional, informatif, instrumental, material, maupun spiritual yang diberikan oleh individu dengan usia dan tahap perkembangan yang relatif sama [5]. Pada masa remaja, teman sebaya menjadi sumber dukungan utama karena mampu memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihargai dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Dukungan tersebut berperan dalam pembentukan identitas sosial, meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat kemampuan beradaptasi, serta menjaga kesejahteraan emosional remaja [6]. Berdasarkan Teori Stres dan Koping Lazarus dan Folkman, dukungan sosial juga membantu individu melakukan *primary appraisal* dan *secondary appraisal* terhadap stresor sehingga remaja lebih mampu memilih strategi koping yang tepat ketika menghadapi tekanan [7].

Strategi Koping

Strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola stres serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan [8]. Strategi ini dibedakan menjadi *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi. Penggunaan strategi koping dipengaruhi oleh karakteristik stresor, dukungan sosial, kepribadian, dan kemampuan regulasi emosi individu. Strategi koping yang adaptif terbukti mampu meningkatkan resiliensi, menjaga kesejahteraan psikologis, serta menurunkan risiko gangguan mental, sedangkan koping maladaptif cenderung meningkatkan kecemasan dan tekanan psikologis [9]. Model Kontinum Kesehatan Mental dari Keyes menjelaskan bahwa kesehatan mental berada pada spektrum *languishing* hingga *flourishing*, di mana dukungan sosial dan strategi koping adaptif berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial remaja [10].

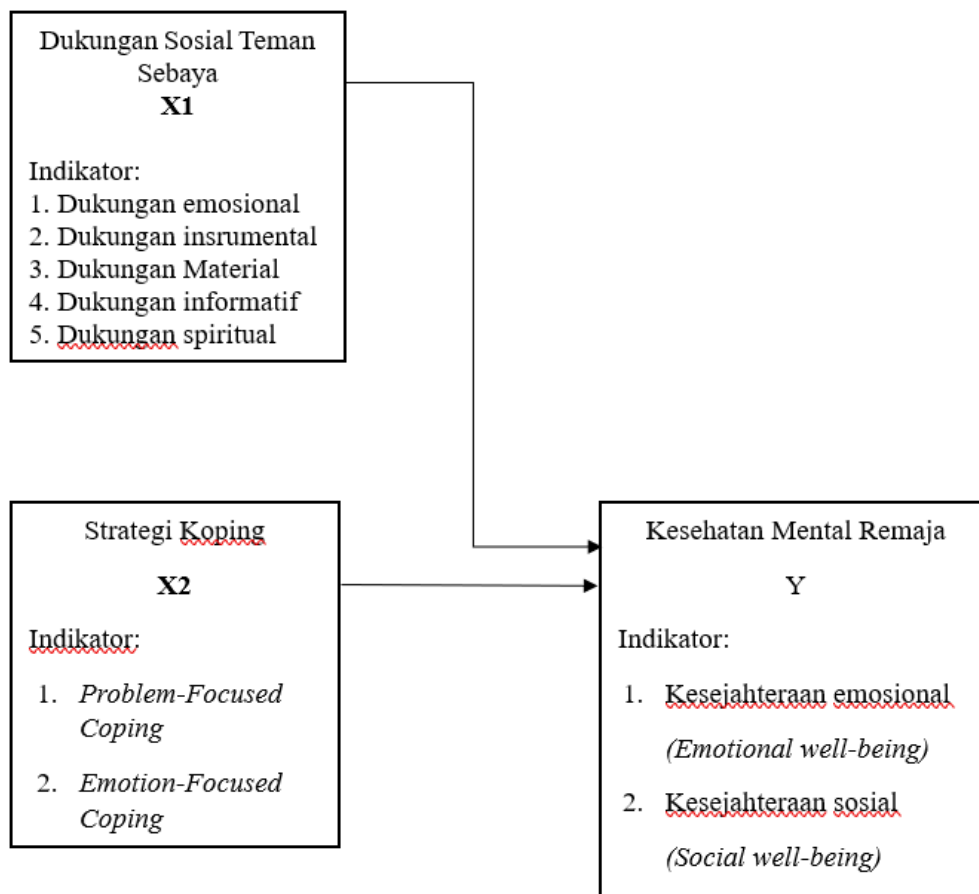
Hubungan Antarvariabel Penelitian

Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap kesehatan mental karena mampu memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi dampak negatif stres yang dialami remaja [11]. Di sisi lain, strategi koping yang adaptif membantu remaja menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih efektif sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya [8]. Dukungan teman

sebayu juga mendorong terbentuknya strategi koping yang lebih baik melalui pemberian empati, informasi, dan bantuan dalam pemecahan masalah. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebayu dan strategi koping diperkirakan berpengaruh secara parsial maupun simultan terhadap kesehatan mental remaja [12].

Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebayu (X_1) sebagai faktor eksternal dan strategi koping (X_2) sebagai faktor internal berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja (Y). Dukungan sosial yang baik membantu remaja mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, sedangkan strategi koping yang efektif meningkatkan kemampuan mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kedua variabel independen tersebut diperkirakan memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja baik secara parsial maupun simultan.



□ : Variabel yang diteliti

Sumber: (Corey L.M. Kayes 2002; Lazarus dan Folkman 1984...)

Gambar 1 Kerangka Teori

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dengan No. 140 / B.02.01 / KEPK / V / 2026 sebelum pelaksanaan pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Kerangka konseptual penelitian menempatkan dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan strategi koping (X_2) sebagai variabel independen, sedangkan kesehatan mental (Y) sebagai variabel dependen. Dukungan sosial diukur melalui dimensi emosional, instrumental, dan informatif, strategi koping meliputi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, sedangkan kesehatan mental diukur berdasarkan aspek kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial menggunakan *Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF)*. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping berpengaruh positif, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kesehatan mental siswa.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 1.073 siswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan teknik stratified random sampling, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama menjadi responden. Variabel penelitian terdiri atas dukungan sosial teman sebaya (X_1), strategi koping (X_2), dan kesehatan mental (Y). Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen Peer Social Support Scale yang diadaptasi dari MSPSS 2020, *Adolescent Coping Scale (ACS) Short Form*, dan *Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF)* dengan skala Likert.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diadaptasi dari instrumen baku dan digunakan untuk mengukur seluruh variabel penelitian. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*. Seluruh item dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,116), sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing variabel sebesar 0,960; 0,742; dan 0,897 sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran kuesioner kepada responden setelah memperoleh izin dari sekolah. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Data yang diperoleh selanjutnya melalui proses editing, coding, dan entry menggunakan IBM SPSS 2020 sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui analisis deskriptif, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson serta analisis regresi linear berganda. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk melihat besarnya kontribusi variabel independen terhadap kesehatan mental siswa. Seluruh pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Bivariat

Uji Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan Kesehatan Mental (Y)

Tabel 1 Hasil Analisis Korelasi X1 dan Y

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) ↔ Kesehatan Mental (Y)	0,637	0,000	Hubungan positif, signifikan

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya (X1) dan kesehatan mental (Y) menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,637 dengan tingkat signifikansi $< 0,000$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang juga tergolong kuat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

Uji Korelasi Strategi Koping (X2) dan Kesehatan Mental (Y)

Tabel 2 Hasil Analisis Korelasi X2 dan Y

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
Strategi Koping (X2) ↔ Kesehatan Mental (Y)	0,742	0,000	Hubungan positif, signifikan

Sementara itu, hubungan antara strategi koping (X2) dan kesehatan mental (Y) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,742 dengan nilai signifikansi $< 0,000$. Nilai ini merupakan koefisien korelasi tertinggi di antara seluruh pasangan variabel yang diuji dan menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat.

Analisis Regresi Linear Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	19,672	3,064	-	6,421	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1)	0,548	0,039	0,637	13,882	0,000

Sumber: Data Primer Diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh persamaan regresi linear sederhana $Y = 19,672 + 0,548X_1$. Nilai konstanta sebesar 19,672 menunjukkan bahwa kesehatan mental bernilai 19,672 ketika dukungan sosial teman sebaya dianggap konstan, sedangkan koefisien regresi sebesar 0,548 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial teman sebaya akan meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,548 satuan. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 13,882 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga

dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Nilai Standardized Beta sebesar 0,637 mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin baik kesehatan mental siswa.

Analisis Regresi Linear Strategi Koping (X2) terhadap Kesehatan Mental (Y)

Tabel 4 Hasil Analisis Regresi X2 dan Y

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	-10,496	3,904	-	-2,688	0,008
Strategi Koping (X2)	1,102	0,059	0,742	18,584	0,000

Sumber: Data Primer Diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh persamaan regresi linear sederhana $Y = -10,496 + 1,102X_2$. Koefisien regresi sebesar 1,102 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan strategi koping akan meningkatkan kesehatan mental sebesar 1,102 satuan. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 18,584 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga strategi koping berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Nilai Standardized Beta sebesar 0,742 mengindikasikan bahwa strategi koping memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental, sehingga semakin baik strategi koping yang dimiliki siswa, semakin baik pula kesehatan mentalnya.

Hasil Analisis Multivariat

Analisis Linear Berganda

Tabel 5 Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien (B)	Sig.
Konstanta	-12,865	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1)	0,260	0,000
Strategi Koping (X2)	0,835	0,000

Berdasarkan hasil analisis diperoleh persamaan regresi $Y = -12,865 + 0,260X_1 + 0,835X_2$. Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial teman sebaya meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,260 satuan, sedangkan setiap peningkatan satu satuan strategi koping meningkatkan kesehatan mental sebesar 0,835 satuan. Kedua koefisien bernilai positif, sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan semakin baik strategi koping, maka semakin baik pula kesehatan mental remaja. Berdasarkan nilai Standardized Beta, strategi koping ($\beta = 0,562$) memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kesehatan mental dibandingkan dukungan sosial teman sebaya ($\beta = 0,302$).

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Pengujian	Nilai Z	Nilai Sig.	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	0.712	0,691	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,691. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Multikolinearitas

Tabel 7 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel		Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	Teman Sebaya (X1)	0.645	1.551	Bebas Multikolinearitas
Strategi Koping	(X2)	0.645	1.551	Bebas Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Variabel dukungan sosial (X1) dan strategi koping (X2) memiliki nilai tolerance sebesar 0,645 dan VIF 1,551.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel		Sig.	Keterangan	
Dukungan Sosial	Teman Sebaya (X1)	0,605	Tidak heteroskedastisitas	terjadi
Strategi Koping	(X2)	0,157	Tidak heteroskedastisitas	terjadi

Berdasarkan Tabel 8, seluruh variabel independen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,605 dan strategi koping sebesar 0,157. Dengan demikian, model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas sehingga memenuhi asumsi klasik dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

Uji F (Uji Simultan)

Tabel 9 Hasil Uji F

F hitung	Sig.	Keterangan
219,213	0,000	Model regresi signifikan

Berdasarkan hasil uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 219,213 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMAN 1 Kedungwuni. Dengan demikian, model regresi layak digunakan dalam penelitian ini.

Koefisien Determinasi

Tabel 10 Hasil Koefisien Determinasi

R Square	Adjusted R Square	Keterangan
0,609	0,607	Model mampu menjelaskan 60,9% variasi kesehatan mental

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai R Square sebesar 0,609, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping mampu menjelaskan 60,9% variasi kesehatan mental remaja, sedangkan 39,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,607 menunjukkan bahwa model memiliki kemampuan penjelasan yang tetap kuat. Faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental meliputi kondisi ekonomi keluarga, lingkungan sosial dan sekolah, tekanan akademik, hubungan interpersonal, kepribadian, resiliensi, serta penggunaan media sosial.

Pembahasan

Gambaran Variabel Penelitian

Dukungan Sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori tinggi (56,0%), diikuti kategori sedang (43,3%) dan rendah (0,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memperoleh perhatian, bantuan, serta dukungan emosional yang baik dari teman sebaya sehingga menciptakan rasa aman dan diterima. Temuan ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa dukungan emosional, informatif, dan instrumental berfungsi sebagai *buffering effect* terhadap stres [1]. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Solehah et al., serta Rahadiansyah dan Chusairi yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Strategi Koping. Mayoritas responden memiliki strategi koping kategori sedang (66,5%) dan tinggi (33,5%), tanpa responden pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam menghadapi tekanan meskipun masih perlu ditingkatkan. Temuan ini mendukung teori Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa strategi koping adaptif membantu individu mengelola stres dan mengurangi risiko gangguan psikologis [4]. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Angelica dan Tambunan, serta Hartanto et al..

Kesehatan Mental. Sebagian besar responden berada pada kategori *flourishing* (70,4%), diikuti *moderately mentally healthy* (28,5%) dan *languishing* (1,1%). Nilai rata-rata kesehatan mental sebesar 61,53 menunjukkan kondisi kesehatan mental siswa tergolong baik. Temuan ini sesuai dengan Mental Health Continuum Model yang menyatakan bahwa kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, serta didukung penelitian Phua dan Chew dan Melina dan Herbawani.

Hubungan dan Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental

Hasil analisis menunjukkan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental ($r = 0,637$; $p < 0,05$). Analisis regresi juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dengan koefisien regresi 0,548 dan nilai t sebesar 13,882 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik kesehatan mental siswa. Temuan ini mendukung teori *stress buffering* yang menyatakan

bahwa dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif stres. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Solehah et al., Mahendika dan Sijabat, serta Hidayati dan Purwandari.

Hubungan Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental

Strategi koping memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ($r = 0,742$; $p < 0,05$). Hasil regresi menunjukkan koefisien sebesar 1,102 dengan nilai t 18,584 ($p < 0,05$), sehingga strategi koping merupakan variabel yang memiliki pengaruh lebih kuat dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa strategi koping adaptif membantu individu mengelola tekanan sehingga kesehatan mental tetap terjaga [4]. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Angelica dan Tambunan [5], Rosa et al. [12], serta Mauna et al. [13].

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($\beta = 0,260$; $p < 0,05$). Dukungan teman sebaya memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai sehingga membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Temuan ini mendukung teori Cohen et al. mengenai fungsi protektif dukungan sosial [1] serta Model Kontinum Kesehatan Mental Keyes [7]. Hasil penelitian juga sejalan dengan Mahendika dan Sijabat, Solehah et al., Hidayati et al., dan Aisyaroh et al.

Pengaruh Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental

Strategi koping terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ($\beta = 0,835$; $p < 0,05$) serta menjadi variabel yang paling dominan. Remaja yang mampu menggunakan strategi koping adaptif lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman [4] serta Model Kontinum Kesehatan Mental Keyes. Hasil penelitian juga didukung oleh Angelica dan Tambunan, Rosa et al., dan Hartanto et al.

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Dukungan sosial berperan sebagai sumber daya eksternal, sedangkan strategi koping merupakan sumber daya internal dalam menghadapi tekanan. Kedua faktor tersebut saling melengkapi sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial siswa. Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman [4] serta Model Kontinum Kesehatan Mental Keyes [7]. Selain itu, hubungan positif antara dukungan sosial dan strategi koping ($r = 0,596$; $p < 0,05$) menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki koping yang lebih adaptif. Hasil ini didukung oleh Aisyaroh et al. [9] serta Hidayati et al. [10], yang menyatakan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial dan faktor psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Kedungwuni secara umum berada pada kategori baik, dengan mayoritas responden berada pada kategori *flourishing* (70,4%), diikuti *moderately mentally healthy* (28,5%) dan *languishing* (1,1%). Dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 76,38, sedangkan strategi koping berada pada kategori sedang dengan rata-rata 65,35. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ($\beta = 0,260$; $p < 0,05$), sehingga semakin tinggi dukungan yang diterima siswa, semakin baik kondisi kesehatan mentalnya. Strategi koping juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ($\beta = 0,835$; $p < 0,05$) serta menjadi variabel yang memberikan pengaruh paling dominan.

Secara simultan, dukungan sosial teman sebaya dan strategi koping berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,609. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 60,9% variasi kesehatan mental siswa, sedangkan 39,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan mental remaja perlu dilakukan melalui penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah serta pengembangan strategi koping yang adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain, seperti dukungan keluarga, resiliensi, regulasi emosi, tekanan akademik, religiusitas, penggunaan media sosial, dan lingkungan sekolah, serta menggunakan pendekatan longitudinal atau *mixed methods*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun program *peer counseling* dan pelatihan manajemen stres, bagi Dinas Kesehatan dalam pengembangan program promosi serta skrining kesehatan jiwa remaja, dan bagi puskesmas dalam memperkuat layanan edukasi, penyuluhan, serta konseling kesehatan mental di sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- [1] D. A. E. van Aalst, G. Huitsing, T. Mainhard, A. H. N. Cillessen, and R. Veenstra, "Testing how teachers' self-efficacy and student-teacher relationships moderate the association between bullying, victimization, and student self-esteem," *European Journal of Developmental Psychology*, vol. 18, no. 6, pp. 928–947, 2021, doi: 10.1080/17405629.2021.1912728.
- [2] N. Aisyaroh, I. Hudaya, and R. Supradewi, "Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, vol. 1, no. 1, pp. 41–51, 2022.
- [3] A. Akerina and A. Wibowo, "Peran peer support terhadap penyesuaian diri dan kesejahteraan emosional siswa," *Jurnal Psikologi Perkembangan*, vol. 14, no. 1, pp. 45–58, 2022.
- [4] R. Angelica and S. Tambunan, "Strategi koping stres dan dampaknya terhadap kestabilan emosi remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 9, no. 3, pp. 201–212, 2021.
- [5] Badan Pusat Statistik Kabupaten Pekalongan, *Kabupaten Pekalongan dalam Angka 2024*. Pekalongan: BPS Kabupaten Pekalongan, 2024.

- [6] I. S. Borualogo and F. Casas, "Cyberbullying and subjective well-being in Indonesian children and adolescents," *Child Indicators Research*, vol. 16, no. 2, pp. 521–540, 2023.
- [7] M. Cherewick *et al.*, "Social support, coping strategies, and adolescent mental health: A cross-sectional analysis," *Journal of Adolescent Health*, vol. 76, no. 1, pp. 89–98, 2025.
- [8] S. Cohen, L. G. Underwood, and B. H. Gottlieb, *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press, 2000.
- [9] J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018.
- [10] N. W. Dahlem, G. D. Zimet, and R. R. Walker, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A confirmation study," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 47, no. 6, pp. 756–761, 1991.
- [11] Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, *Laporan Profil Kesehatan dan Program Kesehatan Jiwa Kabupaten Pekalongan Tahun 2024*. Pekalongan: Dinkes Kabupaten Pekalongan, 2024.
- [12] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023*. Semarang: Dinkes Jawa Tengah, 2024.
- [13] C. Djayadin and N. Fajarwati, "Pengaruh pola pengasuhan orang tua terhadap perkembangan emosi remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 2, pp. 88–97, 2020.
- [14] E. Frydenberg and R. Lewis, *Adolescent Coping Scale: Administrator's Manual*. Melbourne: Australian Council for Educational Research, 1993.
- [15] A. Hamu *et al.*, "Pengaruh strategi koping terhadap ketahanan mental remaja korban bullying," *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, vol. 12, no. 1, pp. 34–45, 2024.
- [16] F. N. Haniyah, A. Novita, and S. N. Ruliani, "Hubungan antara pola asuh orangtua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja," *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, vol. 1, no. 7, pp. 242–250, 2022, doi: 10.53801/oajjhs.v1i7.51.
- [17] D. Hartanto *et al.*, "Studi analisis preferensi strategi coping dalam pemeliharaan kesehatan mental siswa SMA," *Jurnal Edukasi Psikologi*, vol. 11, no. 2, pp. 102–115, 2025.
- [18] N. Hidayati and E. Purwandari, "Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di Indonesia: Kajian meta-analisis," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 18, no. 1, pp. 15–29, 2023.
- [19] D. L. Hidayati, E. Purwandari, M. Ridho, and N. Hidayanti, "Gratitude as a mediator of the relationship between emotional intelligence and social support on psychological wellbeing among people living with human immunodeficiency virus (HIV)," *Islamic Guidance and Counseling Journal*, vol. 7, no. 1, 2024.

- [20] Y. Indriyani and N. Susanti, “Model of binary logistic regression to predict mental health in college students,” *Journal of Educational Innovation and Public Health*, vol. 2, no. 1, pp. 270–281, 2024, doi: 10.55606/innovation.v2i1.2146.