



Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja Rumah Tahfiz Da

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Alif Fia Al – Mahdi Universitas Tama Jagakarsa aliffiaal@gmail.com	ISSN: 3046-8507 Vol. 3, No. 1, Maret 2026 https://almufi.com/index.php/ASH
Mia Anita Lestari Universitas Tama Jagakarsa miaanitalestari@gmail.com	
Sri Cahya Kencana Universitas Tama Jagakarsa ahya.psikolog27@gmail.com	

© 2026 Almufi All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Mahdi, A. F. A., Lestari, M. A., & Kencana, S. C.(2026). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja Rumah Tahfiz Da. *Almufi Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 54-57.

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja Tahfiz DA. variable Dukungan Sosial Teman Sebaya diukur menggunakan alat ukur *Peer Support Questionnaire* (PSQ) oleh Alaei & Hosseinnzhad (2020), dan variabel Kesehatan Mental diukur menggunakan alat ukur *Brief Mental Health Inventory -12* (BMHI-12) oleh Aziz & Zamroni (2019). Penelitian ini menggunakan 100 populasi remaja dengan menggunakan *Non-Probability Sampling*. Penelitian ini menggunakan metode analisis *Pearson Product Moment* yang diuji dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

This study aims to examine between peer Social Support and Mental Health among adolescent in Rumah Tahfiz DA. The peer Social Support variable was measured using the Peer Support Questionnaire (PSQ) by Alaei & Hossainzhad (2020), while the Mental Health variable was measured using the Brief Mental Health Inventory-12 (BMHI-12) by Aziz & Zamroni (2019). The study involved a population of 100 adolescents using Non-Probability Sampling technique. This research employed the Pearson Product Moment correlation analysis method, tested with the help of SPSS version 22 for Windows. The result showed a significant positive relationship between Peer Social Support and Mental Health among adolescent.

Key Words: Peer Social Support, Mental Health, Adolescent

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 10 hingga 22 tahun. Fase ini ditandai dengan transformasi biologis, kognitif, serta sosio-emosional yang signifikan. Seringkali dipandang sebagai masa penuh badai dan stres, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan yang memicu ketidakstabilan emosi. Kondisi ini menjadikan mereka sangat rentan terhadap gangguan Kesehatan mental (Santrock, 2012). Berdasarkan data Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) TAHUN 2022, angka prevalensi masalah ini cukup mengkhawatirkan; 34,9% remaja Indonesia terindikasi memiliki masalah kesehatan mental, mencakup kecemasan, depresi, PTSD, hingga ADHD. Kerentanan ini sejalan dengan temuan Kessler dkk. (2006) bahwa 50% gangguan mental mulai bermanifestasi pada usia 14 tahun. Jika tidak ditangani, kondisi ini berisiko menyebabkan diskriminasi, pengucilan sosial, hingga hambatan dalam pendidikan.

Di era modern, kerentanan tersebut sering kali diperparah oleh dinamika pergaulan sosial. Alawiyah (2022) mengamati bahwa banyak remaja saat ini mulai meninggalkan nilai-nilai agama, memicu perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan dekadensi moral lainnya. Untuk membentengi diri dari pengaruh negatif tersebut, sebagian remaja memilih untuk memperkuat spiritualitas mereka, salah satunya dengan bergabung di rumah tahfiz. Rumah tahfiz merupakan pendidikan yang berfokus pada pendidikan dan penghafalan Al-Qur'an (Arobi, 2019), yang dapat menjadi alternatif lingkungan pendukung yang positif bagi remaja.

Namun, berada di lingkungan yang baik tidak lantas membebaskan remaja dari tekanan psikologis. Wawancara awal peneliti menemukan bahwa mereka tetap berhadapan dengan masalah tipikal remaja, seperti konflik keluarga, masalah finansial, dinamika percintaan, serta kesenjangan antara ekspektasi dan realita. Berbagai beban ini membuat mereka rentan merasa tertekan, cemas, dan stres.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, dukungan sosial memainkan peran pelindung yang sangat vital terhadap kesehatan mental (Bulkhaini & Purwandari, 2015). Mengingat remaja adalah makhluk sosial yang sedang berada pada fase pelepasan ketergantungan dari orang tua, peran teman sebaya menjadi sangat dominan. Survei awal peneliti menemukan fakta bahwa 51% remaja menjadikan teman sebagai pihak utama yang diandalkan ketika menghadapi masalah—mengungguli keluarga maupun tenaga profesional. Sebanyak 28 dari 30 responden menegaskan bahwa teman sangat berpengaruh sebagai tempat berbagi, berkeluh kesah, dan mencari motivasi.

Di lingkungan Rumah Tahfiz DA, dukungan teman sebaya terbentuk secara natural melalui rutinitas bersama, seperti saling menyimak hafalan, makan bersama, dan saling menyemangati untuk mencapai target. Menurut Santrock (2012), persahabatan yang kuat memberikan rasa kepemilikan dan status sosial yang krusial bagi kesejahteraan emosional. Sebaliknya, remaja tanpa dukungan sosial yang memadai berisiko mengalami kesepian dan penurunan harga diri (*self-worth*).

Melihat fenomena di mana teman sebaya berfungsi sebagai sistem pendukung utama sekaligus pelindung dari stres, terdapat urgensi untuk menelaah dinamika ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih dalam mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja. penelitian ini difokuskan untuk melihat bagaimana dukungan antar teman sebaya mampu membantu remaja menghadapi berbagai kesulitan, mempertahankan motivasi, serta menjaga stabilitas kesehatan mental remaja.

B. Metodologi

1. Desain dan Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja. Peserta berjumlah 100 orang berusia remaja 12 hingga 21 tahun yang berada di Rumah Tahfiz DA. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Sampling Jenuh (*sensus*) dikarenakan jumlah populasi yang terbatas.

2. Prosedur Penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada 14-17 juni 2025 dengan melibatkan 100 remaja (12-21 tahun) di Rumah Tahfiz DA, pada tahap awal peneliti terlebih dahulu meminta izin untuk melakukan penelitian di tempat yang dituju dengan memberikan surat izin penelitaian kepada pihak bersangkutan. Kemudian peneliti membagikan *link google form* yang berisi pernyataan yang harus diisi kepada seluruh partisipan.

3. Instrumen Penelitian

a. Skala Kesehatan Mental

Pengukuran variabel kesehatan mental menggunakan skala *Brief Mental Health Inventory* (BMHI-12) yang diadaptasi oleh Aziz dan Zamroni (2019) yang terdiri dari 12 butir pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Pada uji coba instrumen yang telah dilakukan pada uji validitas menggunakan *pearson correlation* menunjukkan nilai r hitung >0.374 sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh item pada alat ukur tersebut valid. Pada uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* didapatkan nilai α 0.962.

b. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pengukuran variabel kesehatan mental menggunakan skala *Peer Support Questionnaire* yang dikembangkan oleh Alaei dan Hosseinneshad (2020) yang berjumlah 22 butir pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Pada uji coba instrumen yang telah dilakukan pada uji validitas menggunakan *pearson correlation* menunjukkan nilai r hitung >0.374 sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh item pada alat ukur tersebut valid. Pada uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* didapatkan nilai α 0.970.

4. Analisis Data

Pada penelitian ini digunakan analisis data menggunakan uji *Pearson Product-Moment Correlation* yang diolah menggunakan bantuan *software SPSS versi 22 for windows*. Secara umum uji ini dapat digunakan apabila data yang dikumpulkan berdistribusi normal dan menunjukkan hubungan yang linier antara kedua variabel sebagai syarat untuk menggunakan uji tersebut.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kategorisasi Tingkat Variabel

yang terdiri dari 41% laki-laki dan 59% perempuan. Berdasarkan hasil pengukuran alat ukur, mayoritas responden berada pada kategori Sedang untuk kedua variabel utama, sebagaimana dirangkum dalam tabel komparasi berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kesehatan mental

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 30.34$	10	10%
Sedang	$30.34 \leq X \leq 44.66$	64	64%
Tinggi	$X > 44.66$	26	26%

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 52.41$	10	10%
Sedang	$52.41 \leq X \leq 76.83$	72	72%
Tinggi	$X > 76.83$	26	18%

2. Uji Hipotesis

Sebelum pengujian hipotesis, data terbukti telah memenuhi uji prasyarat, yakni berdistribusi normal (Sig. 0.165 > 0.05) dan memiliki hubungan linear (Sig. 0.394 > 0.05).

Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *pearson Product-Moment* menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r = 0.644$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil ini menegaskan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi kualitas dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka akan semakin baik pula kondisi Kesehatan mental yang akan dimiliki remaja.

Lebih lanjut, hasil uji sumbangan efektif (R^2) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 41,5% terhadap status Kesehatan mental remaja. Adapun 58,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar studi ini.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation	N
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0.000	0.644	100
Kesehatan Mental	0.000	0.644	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di Rumah Tahfiz DA. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.644$ yang dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang kuat dan positif, yang mana semakin besar dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka akan semakin baik pula kesehatan mental yang akan dimiliki remaja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa hasil dari nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.644$ dengan taraf signifikansi (2-tailed) = 0.000 atau $p < 0.05$. dengan artian terdapat hubungan yang signifikan kuat dan positif antara Dukungan Sosial teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental. Dapat dikatakan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka akan semakin baik pula kesehatan mental yang akan dimiliki oleh remaja. Secara keseluruhan dapat disebutkan bahwa remaja dalam penelitian ini memiliki kesehatan mental dalam kategori yang baik, yang mana dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar dalam meningkatkan kesehatan mental remaja

E. Referensi

- Alaei, M. M., & Hosseinezhad, H. (2020). *The Development and Validation of Peer Support Questionnaire (PSQ)*. *Journal of Teaching Language Skills*, 39(3.2), 67–109. <https://doi.org/10.22099/jtls.2021.38853.290>.
- Alawiyah, T (2022). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan I Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara. UIN SUSKA RIAU
- American Psychological Association. (2011). Artikel remaja pengguna media social rentan mengalami insomnia dan gangguan kecemasan. Diakses melalui <https://helohehat.com/hidup-sehat/psikologi/dampak-mediasosial-depresi-remaja/>
- Arobi, M. (2019). Rumah-Rumah Tahfiz di Kota Banjarmasin: Profil, Program, dan Metode Pengajaran Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 8 (1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v8i1.2666>.
- Aziz, R & Zamroni. (2019). Analisis faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI)*. 16 (2)
- Azwar, S (2012). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bulkhaini, D., & Purwandari, E. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593– 602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.
- Santrock, J.W. 2012 *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (13) 1. Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Sugiyono. (2020). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.