

Peran Dukungan Sosial dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 02 Citeureup

Teti Asri Shaleh¹, Siti Aminah Alfalathi², Kodariyah Nurhayat³

^{1,2,3} Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

*Corresponding Author email: tetiasrishaleh@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental siswa merupakan isu penting dalam pendidikan karena dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesehatan mental, sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum menjelaskan secara mendalam bagaimana dukungan sosial berperan dan diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 02 Citeureup. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan studi dokumentasi terhadap guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan siswa yang dipilih secara purposive, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya membentuk sistem dukungan yang saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi, rasa percaya diri, motivasi belajar, dan hubungan sosial siswa. Temuan ini memperkaya pemahaman mengenai mekanisme dukungan sosial dalam konteks sekolah serta menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang kolaboratif, promotif, dan preventif untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Bimbingan Dan Konseling, Siswa, Studi Kasus*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan peserta didik karena memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, berpikir adaptif, membangun hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari. Menurut World Health Organization, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mengembangkan potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada lingkungan sosialnya. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi isu yang

semakin penting karena periode ini ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, maupun berbagai permasalahan psikososial. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar sepertiga remaja Indonesia mengalami gejala masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dengan sebagian memenuhi kriteria gangguan mental, sehingga menegaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu prioritas yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan.

Dalam konteks pendidikan, sekolah merupakan lingkungan sosial yang berperan penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik karena menjadi tempat berlangsungnya sebagian besar aktivitas akademik dan interaksi sosial mereka. Salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan kesehatan mental remaja adalah dukungan sosial yang berasal dari keluarga, guru, dan teman sebaya. Berdasarkan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith, dukungan sosial mencakup dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental yang membantu individu menghadapi situasi yang menekan. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, resiliensi, serta penyesuaian diri siswa di sekolah. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, stres, depresi, rendahnya motivasi belajar, serta berbagai masalah psikososial lainnya. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membangun lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung perkembangan peserta didik.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan atau pengaruh antarvariabel. Pendekatan tersebut telah memberikan bukti empiris mengenai pentingnya dukungan sosial, namun masih menyisakan keterbatasan dalam menjelaskan bagaimana dukungan sosial diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari siswa, mengapa bentuk dukungan tertentu lebih bermakna dibandingkan yang lain, serta bagaimana interaksi antara keluarga, guru, dan teman sebaya membentuk sistem dukungan yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Selain itu, penelitian yang mengaitkan pengalaman siswa mengenai dukungan sosial dengan implementasi layanan bimbingan dan konseling di tingkat Sekolah Menengah Pertama masih relatif terbatas, sehingga menyisakan gap yang perlu dieksplorasi lebih lanjut melalui pendekatan kualitatif.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan mendeskripsikan bagaimana dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya berperan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa serta bagaimana temuan tersebut berimplikasi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 02 Citeureup. Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan bentuk serta peran dukungan sosial yang diterima siswa dalam menjaga kesehatan mental, sekaligus menganalisis implikasinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 02 Citeureup. Kebaruan

penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif studi kasus untuk memahami pengalaman siswa secara mendalam, sehingga tidak hanya menjelaskan keberadaan hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental sebagaimana banyak dilakukan penelitian sebelumnya, tetapi juga mengungkap proses terbentuknya dukungan sosial sebagai suatu sistem yang melibatkan keluarga, guru, dan teman sebaya serta kontribusinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kolaboratif, promotif, dan preventif di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana dukungan sosial berperan dalam mendukung kesehatan mental siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling pada konteks spesifik SMP Negeri 02 Citeureup, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Menurut Creswell dan Creswell (2017), pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana individu memaknai pengalaman dan interaksi sosial dalam konteks kehidupan nyata (Saefudin et al., 2025), sehingga sesuai untuk mengungkap fenomena dukungan sosial di lingkungan sekolah. Informan dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki pengetahuan dan pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian, meliputi 1 guru Bimbingan dan Konseling, 2 wali kelas, dan 8 siswa yang pernah memperoleh layanan BK, sehingga total informan berjumlah 11 orang. Pemilihan informan dilakukan secara bertahap hingga mencapai kejenuhan data (data saturation). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi nonpartisipan, dan studi dokumentasi terhadap program layanan BK serta dokumen sekolah yang relevan, dengan peneliti bertindak sebagai instrumen utama (human instrument) yang didukung pedoman wawancara, pedoman observasi, dan format dokumentasi. Analisis data mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, transkripsi verbatim, reduksi dan kondensasi data, pemberian kode (coding), pengelompokan kode ke dalam tema-tema utama, penyajian data (data display), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan secara iteratif sepanjang proses penelitian. Keabsahan data dijamin melalui kriteria trustworthiness menurut Lincoln dan Guba (1985), yaitu credibility melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member checking; transferability melalui penyajian deskripsi konteks penelitian secara rinci (thick description); dependability melalui dokumentasi proses penelitian (audit trail); serta confirmability dengan memastikan bahwa seluruh interpretasi didasarkan pada data empiris yang diperoleh dari informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 02 Citeureup. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang selanjutnya dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari pengalaman para informan. Hasil penelitian

disajikan ke dalam empat tema utama, yaitu: (1) dukungan sosial yang diterima siswa, (2) kondisi kesehatan mental siswa, (3) peran dukungan sosial terhadap kesehatan mental siswa, dan (4) implikasi temuan terhadap layanan bimbingan dan konseling. Setiap tema dibahas secara terintegrasi melalui penyajian temuan empiris, interpretasi hasil, perbandingan dengan penelitian terdahulu, penjelasan teoretis, dan sintesis temuan sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial siswa berasal dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, guru, dan teman sebaya. Sebagian besar informan menyatakan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan yang paling berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Salah seorang siswa mengungkapkan, *"Kalau ada masalah di sekolah, orang tua selalu mendengarkan dan memberi semangat. Jadi saya merasa lebih tenang dan bisa kembali fokus belajar."* (Informan S-3). Selain keluarga, guru BK memberikan dukungan melalui konseling, motivasi, mediasi konflik, dan koordinasi dengan orang tua. Salah satu guru BK menyatakan, *"Kami tidak hanya menyelesaikan masalah siswa, tetapi juga berusaha membangun komunikasi dengan orang tua agar dukungan yang diterima siswa tetap berlanjut di rumah."* (Informan G-1). Sementara itu, teman sebaya berperan dalam memberikan rasa diterima dan kepercayaan diri, meskipun konflik dan perundungan masih menjadi sumber tekanan bagi sebagian siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial terbentuk melalui sinergi antara keluarga, sekolah, dan teman sebaya yang saling melengkapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kualitas hubungan dengan ketiga sumber tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja serta memperkuat teori **Sarafino dan Smith** bahwa dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan sistem yang terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa bervariasi. Sebagian besar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, namun sebagian lainnya masih mengalami kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, rendahnya rasa percaya diri, dan gangguan konsentrasi. Salah seorang siswa mengungkapkan, *"Kalau sedang ada masalah dengan teman, saya jadi susah konsentrasi di kelas dan malas ikut pelajaran."* (Informan S-7). Selain konflik dengan teman sebaya, komunikasi yang kurang harmonis dengan orang tua dan tekanan akademik turut memengaruhi kondisi psikologis siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial di lingkungan keluarga dan sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konflik interpersonal dan tekanan akademik meningkatkan risiko gangguan psikologis pada remaja, serta mendukung konsep *buffering effect* yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak stres. Oleh karena itu, semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kemampuan siswa menjaga kesehatan mentalnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan psikologis melalui dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental. Keempat bentuk dukungan tersebut meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal, dan mempertahankan motivasi belajar, sehingga siswa yang memperoleh dukungan secara konsisten cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif utama bagi kesejahteraan psikologis remaja serta memperkuat teori Sarafino dan Smith bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis dalam menghadapi situasi yang menekan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial tidak hanya bergantung pada keberadaan sumber dukungan, tetapi juga pada kualitas hubungan antara siswa dengan keluarga, guru, dan teman sebaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membangun sistem dukungan sosial melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal, konsultasi dengan orang tua, serta kolaborasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan BK tidak hanya berfungsi menyelesaikan masalah siswa, tetapi juga memperkuat lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental.

Temuan tersebut sejalan dengan paradigma bimbingan dan konseling komprehensif yang menekankan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial dalam mendukung perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, layanan BK perlu diarahkan tidak hanya pada pendekatan kuratif, tetapi juga pada strategi promotif dan preventif melalui penguatan sistem dukungan sosial sebagai upaya menjaga kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, guru, dan teman sebaya. Ketiga sumber dukungan tersebut saling melengkapi dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial, sehingga membentuk sistem dukungan yang berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan menjaga kesehatan mental siswa tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada sinergi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.

Penelitian ini memberikan implikasi teoretis dengan memperkuat konsep bahwa efektivitas dukungan sosial ditentukan oleh interaksi antara berbagai sumber dukungan, bukan hanya keberadaan salah satunya. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan kolaborasi antara guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, dan teman sebaya dalam membangun sistem dukungan sosial yang berkelanjutan. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis terpadu mengenai peran keluarga, guru, dan teman sebaya sebagai sistem dukungan yang saling melengkapi dalam mendukung kesehatan mental siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan pada satu sekolah dengan jumlah informan yang terbatas sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada konteks yang lebih luas. Selain itu, data diperoleh melalui pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengalaman dan persepsi informan, sehingga hasil penelitian lebih menekankan kedalaman pemahaman daripada representasi populasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan mixed methods untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental siswa melalui pemberian dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat kolaboratif, promotif, dan preventif sebagai upaya membangun sistem dukungan sosial yang mampu mendukung kesejahteraan psikologis serta perkembangan optimal peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, guru, dan teman sebaya merupakan sistem dukungan yang saling melengkapi dan berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental siswa melalui penguatan kemampuan mengelola emosi, rasa percaya diri, motivasi belajar, dan hubungan sosial yang positif. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh keberadaan sumber dukungan, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terjalin antara siswa dengan lingkungan sosialnya, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme dukungan sosial dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan temuan tersebut, pengembangan layanan bimbingan dan konseling perlu diarahkan pada pendekatan kolaboratif, promotif, dan preventif yang melibatkan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, dan teman sebaya sebagai satu kesatuan sistem pendukung kesehatan mental siswa. Meskipun penelitian ini terbatas pada satu sekolah dengan jumlah informan yang relatif sedikit, temuan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji model dukungan sosial pada konteks pendidikan yang lebih beragam melalui pendekatan kuantitatif atau mixed methods guna memperkuat bukti empiris mengenai efektivitasnya dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

REFERENCES / REFERENSI

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

- Ginting, D. C. E. (2015). Dukungan sosial orang tua, pengasuh panti, dan teman sebaya sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Boyolali [Skripsi sarjana, Nama perguruan tinggi].
- Gottlieb, B. H. (1988). Marshaling social support: Formats, processes, and effects. SAGE Publications.
- Hallen. (2002). Bimbingan dan konseling. Ciputat Press.
- Keyes, C. L. M. (2004). The nexus of cardiovascular disease and depression revisited: The complete mental health perspective and the moderating role of age and gender. *Aging & Mental Health*, 8(3), 266–274. <https://doi.org/10.1080/13607860410001669804>
- Keyes, C. L. M., & Brim, G. (2002). Keyes and human development program through MEM- and Lopez. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Korkeila, J. (2000). Measuring aspects of mental health. National Research and Development Centre for Welfare and Health (STAKES).
- McLafferty, M., Armour, C., Bunting, B., Ennis, E., Lapsley, C., Murray, E., & O'Neill, S. (2019). Coping, stress, and negative childhood experiences: The link to psychopathology, self-harm, and suicidal behavior. *PsyCh Journal*, 8(3), 293–306. <https://doi.org/10.1002/pchj.301>
- Prayitno. (1987). Profesionalisasi konseling dan pendidikan konselor. P2LPTK Depdikbud.
- Saefudin, D. P., Puadah, A., Prestika, A. R. A., Mutiarawati, E. V., Nurani, S., & Permana, R. (2025). Swearing as Social Bonding: A Case Study of Peer Friendships in Early Adulthood. *IJLECR (International Journal of Language Education and Cultural Review)*, 11(2), 204–213.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Veit, C. T., & Ware, J. E., Jr. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–57. <https://doi.org/10.29210/120192334>