PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Afrinta Okta Fiana[1], Jihan Fadhilah[2], Dessy Farisah[3], Abqory Anjani Syawalia[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Syekh-Yusuf*
E-mail : afrintaoktafiana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental Generasi Z menggunakan metode kuantitatif dengan survei pada 60 responden (mahasiswa, pelajar, pekerja). Analisis korelasi dan regresi menunjukkan pengaruh positif signifikan, yaitu semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin baik kesehatan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya interaksi sosial yang sehat dan dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif. Disarankan bagi Generasi Z untuk membangun hubungan suportif, serta bagi pendidik dan orang tua menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci : *Dukungan Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Generasi Z, Interaksi Sosial, Kesejahteraan Psikologis.*

ABSTRACT

This study examines the effect of peer support on the mental health of Generation Z using quantitative methods, with a survey of 60 respondents (college students, schoolchildren, and workers). Correlation and regression analyses showed a significant positive effect, indicating that higher levels of peer support were associated with better mental health. These findings underscore the importance of healthy social interactions and peer support as protective factors. It is recommended that Generation Z build supportive relationships, and that educators and parents create a social environment conducive to their mental well-being.

Keywords : *Peer Support, Mental Health, Generation Z, Social Interactions, Psychological Well-Being.*

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok demografis yang lahir sekitar tahun 1996 hingga 2012 dan sering disebut sebagai iGeneration karena tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kemajuan teknologi digital dan internet. Sejak usia dini, generasi ini telah terbiasa berinteraksi dengan gawai, media sosial, dan berbagai platform digital yang memengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, dan membangun relasi sosial. Karakteristik tersebut menjadikan Generasi Z memiliki keunggulan dalam adaptasi teknologi, kecepatan mengakses informasi, serta kemampuan multitasking. Namun, di sisi lain, intensitas interaksi digital yang tinggi juga membawa konsekuensi psikologis yang perlu mendapat perhatian serius.

Di tengah kemudahan teknologi, Generasi Z dihadapkan pada berbagai tekanan yang kompleks, seperti tuntutan akademik, persaingan karier, ekspektasi sosial, serta paparan informasi tanpa batas melalui media sosial. Informasi yang datang secara terus-menerus, termasuk perbandingan sosial dan standar kesuksesan yang tidak realistis, berpotensi memicu stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Berbagai laporan dan penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, meskipun secara lahiriah tampak adaptif dan produktif dalam lingkungan digital.

Pada fase remaja dan dewasa muda, hubungan dengan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu. Teman sebaya menjadi lingkungan sosial terdekat yang menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan emosi, serta memperoleh dukungan emosional. Interaksi dengan teman sebaya tidak hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas, nilai, dan pola perilaku. Frans dkk. (2022) menyatakan bahwa teman sebaya sering kali menjadi model perilaku yang memengaruhi sikap dan tindakan individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari.

Dukungan teman sebaya dalam konteks psikologis mencakup berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, instrumental, informasional, dan appraisal. Dukungan emosional berupa empati, perhatian, dan rasa diterima dapat membantu individu mengelola tekanan emosional. Dukungan instrumental dan informasional membantu individu dalam menyelesaikan masalah praktis maupun pengambilan keputusan. Sementara itu, appraisal berupa umpan balik positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Seluruh bentuk dukungan tersebut diyakini berkontribusi pada terbentuknya kesehatan mental yang lebih baik.

Konsep kesehatan mental sendiri tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menghadapi stres kehidupan sehari-hari, mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu mampu menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Dalam konteks Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu krusial mengingat dinamika kehidupan sosial dan digital yang mereka hadapi.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Penelitian oleh Mauliza et al. (2025), Rahmadani et al. (2022), dan Renaldi et al. (2025) menemukan bahwa dukungan teman sebaya dapat menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain seperti Wenno, Ellis, dan Wakasala (2025), Anggarjita (2025), Setiani et al. (2024), Abadiyah (2024), dan Istiqomah (2024) juga menunjukkan hasil serupa dalam

konteks stres akademik, psychological well-being, quarter life crisis, dan perilaku pencarian bantuan psikologis.

Meskipun demikian, sebagian hasil penelitian menunjukkan temuan yang berbeda. Pada beberapa konteks, Generasi Z dilaporkan menerima dukungan teman sebaya yang cukup tinggi, namun pengaruhnya terhadap kesehatan mental tidak selalu signifikan secara statistik. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan faktor lain yang turut memengaruhi kesehatan mental Generasi Z, seperti strategi koping individu, lingkungan keluarga, tekanan ekonomi, atau dinamika penggunaan media sosial. Perbedaan temuan ini menimbulkan kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini memandang penting untuk merumuskan permasalahan utama, yaitu bagaimana tingkat dukungan teman sebaya yang diterima oleh Generasi Z, bagaimana kondisi kesehatan mental mereka, serta apakah dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z. Rumusan masalah ini menjadi dasar dalam menentukan arah penelitian, sekaligus menjawab kebutuhan akan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran dukungan sosial dalam kehidupan generasi muda saat ini.

Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat dukungan teman sebaya yang diterima oleh Generasi Z serta mendeskripsikan kondisi kesehatan mental mereka, termasuk tingkat kecemasan, stres, dan kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental Generasi Z berdasarkan data empiris. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran sejauh mana dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi ini.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan ilmu komunikasi, khususnya terkait dukungan teman sebaya dan kesehatan mental Generasi Z. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah, kampus, dan lembaga pendidikan dalam merancang program pendampingan sebaya dan konseling kelompok, serta membantu orang tua dan masyarakat memahami pentingnya peran teman sebaya dalam mendukung kesejahteraan psikologis Generasi Z. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z, dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin baik kondisi kesehatan mental individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka-angka hasil pengisian kuesioner oleh responden, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik. Jenis penelitian deskriptif korelasional bertujuan untuk menggambarkan kondisi dukungan teman sebaya dan kesehatan mental Generasi Z, sekaligus menganalisis hubungan serta pengaruh antara kedua variabel tersebut tanpa memberikan perlakuan khusus kepada responden. Penelitian ini dilakukan pada Generasi Z yang berada di lingkungan pendidikan dan masyarakat, meliputi pelajar, mahasiswa, serta individu yang telah memasuki dunia kerja. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari tanggal 20 November 2025 hingga 16 Desember 2025, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012, karena berada pada fase perkembangan sosial dan emosional yang aktif serta memiliki intensitas interaksi sosial yang tinggi, baik secara langsung maupun melalui media digital. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden yang terdiri atas 15 laki-laki dan 45 perempuan, yang dipilih berdasarkan kesediaan serta kesesuaian dengan karakteristik penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama, disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Kuesioner terdiri atas dua bagian, yakni pengukuran dukungan teman sebaya yang meliputi aspek emosional, penghargaan, dan bantuan sosial, serta pengukuran kesehatan mental yang mencakup perasaan, pikiran, dan kemampuan responden dalam menghadapi tekanan. Instrumen ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental Generasi Z.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data penelitian berdasarkan hasil pengumpulan data dari responden, tanpa melakukan pengujian hipotesis atau generalisasi di luar data yang diteliti. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program pengolahan data statistik, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	15	25.0	25.0	25.0
	Perempuan	45	75.0	75.0	100.0
	1. Total	2. 60	3. 100.0	4. 100.0	5.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa dari total 60 responden, terdapat 15 responden berjenis kelamin laki-laki atau sebesar 25%, sedangkan 45 responden berjenis kelamin perempuan atau sebesar 75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Dominasi responden perempuan ini menggambarkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian lebih besar dibandingkan laki-laki.

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	3	5.0	5.0	5.0
	14 Tahun	1	1.7	1.7	6.7
	15 Tahun	1	1.7	1.7	8.3
	16 Tahun	1	1.7	1.7	10.0
	17 Tahun	2	3.3	3.3	13.3
	18 Tahun	4	6.7	6.7	20.0
	19 Tahun	25	41.7	41.7	61.7
	20 Tahun	12	20.0	20.0	81.7
	21 Tahun	1	1.7	1.7	83.3

	22 Tahun	2	3.3	3.3	86.7
	23 Tahun	2	3.3	3.3	90.0
	24 Tahun	1	1.7	1.7	91.7
	25 Tahun	3	5.0	5.0	96.7
	27 Tahun	1	1.7	1.7	98.3
	30 Tahun	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 13–30 tahun, dengan dominasi pada usia 19 tahun (25 responden, 41,7%) dan usia 20 tahun (12 responden, 20%). Responden lainnya tersebar pada usia 13–30 tahun dengan jumlah lebih sedikit, menunjukkan variasi yang relatif kecil. Secara keseluruhan, mayoritas responden berada pada usia akhir remaja hingga dewasa awal, yang merupakan kelompok usia dominan dalam Generasi Z.

Status Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	13	21.7	21.7	21.7
	Mahasiswa/i	35	58.3	58.3	80.0
	Pelajar	9	15.0	15.0	95.0
	Tidak Bekerja	3	5.0	5.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap status responden, diketahui bahwa dari total 60 responden, sebagian besar merupakan mahasiswa/i, yaitu sebanyak 35 responden atau sebesar 58,3%. Responden dengan status bekerja berjumlah 13 responden atau sebesar 21,7%. Selanjutnya, responden dengan status pelajar berjumlah 9 responden atau sebesar 15%, sedangkan responden dengan status tidak bekerja berjumlah 3 responden atau sebesar 5%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari kalangan mahasiswa/i, yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z pada usia pendidikan tinggi.

Deskripsi Data

1. Uji Korelasi (Validitas)

Berdasarkan uji korelasi Pearson pada 60 responden, seluruh item pada variabel X (dukungan teman sebaya) dan variabel Y (kesehatan mental) menunjukkan korelasi positif dan signifikan dengan skor total masing-masing variabel. Pada variabel X, termasuk dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan, semua item memiliki $r > 0,30$ dengan Sig. 2-tailed $< 0,05$, menandakan pengukuran yang valid dan konsisten. Pada variabel Y, yang mencakup kondisi emosional, kecemasan, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, semua item juga memiliki korelasi positif signifikan dengan skor total, menunjukkan validitas statistik. Hasil ini memperkuat konsistensi antarindikator dalam masing-masing variabel, sehingga seluruh item pada variabel X dan Y dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	21

Hasil dari uji reliabilitas internal (Cronbach's Alpha).

Hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS menunjukkan bahwa instrumen variabel dukungan sosial teman (X) dengan 21 item memiliki Cronbach's Alpha 0,933, jauh di atas batas minimal 0,70, menandakan konsistensi internal yang sangat tinggi. Semua item memiliki Corrected Item-Total Correlation > 0,30 (0,376–0,777) dan tidak ada item yang menurunkan reliabilitas, sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan layak dan konsisten untuk digunakan. Sementara itu, instrumen variabel kondisi kesehatan mental (Y) dengan 21 item memiliki Cronbach's Alpha 0,729, memenuhi kriteria reliabilitas baik (>0,70). Sebagian besar item memiliki Corrected Item-Total Correlation > 0,30, dan tidak ada item yang perlu dihapus karena seluruh item tetap berkontribusi pada reliabilitas instrumen. Dengan demikian, kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk analisis penelitian.

3. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Teman-teman saya mau mendengarkan ketika saya sedang curhat	60	1	5	3.95	.811
2. Saya merasa lebih tenang setelah bercerita ke teman	60	1	5	3.63	.901
3. Teman saya peduli ketika saya sedang sedih atau stres	60	1	5	3.70	.926
4. Teman saya bisa memahami perasaan saya	60	1	5	3.48	.892
5. Saya merasa nyaman cerita hal pribadi ke teman	60	1	5	3.32	1.081
1. Teman-teman saya sering memberi saran yang membantu	60	1	5	3.83	.785
2. Ketika saya bingung teman saya biasanya memberikan penjelasan yang jelas	60	1	5	3.82	.873
3. Teman saya membantu saya mencari solusi ketika saya mempunyai masalah	60	1	5	3.68	.965

4. Teman saya memberi saran yang membantu ketika saya mengalami suatu masalah	60	1	5	3.73	.756
5. Teman saya mau menjelaskan hal-hal yang belum saya pahami	60	1	5	3.80	.879
1. Teman saya membantu saya ketika saya kwalahan dengan tugas dibidang pekerjaan ataupun dibidang akademik	60	1	5	3.48	.873
2. Teman saya siap membantu hal-hal kecil yang saya butuhkan	60	1	5	3.85	.880
3. Teman saya selalu membantu ketika saya benar benar sedang butuh bantuan	60	1	5	3.87	.911
4. Saya bisa mengandalkan teman saya untuk hal-hal yang mendadak	60	1	5	3.45	.891
5. Teman saya bersedia meluangkan waktu untuk membantu saya	60	1	5	3.58	.850
1. Saya merasa diterima apa adanya oleh teman-teman saya	60	1	5	3.95	.910
2. Teman saya mengajak saya ikut kegiatan agar saya tidak merasa sendirian	60	1	5	3.70	.944
3. Kehadiran teman saya membuat saya merasa lebih terbantu	60	1	5	3.90	.915
4. Teman saya memberi saya apresiasi ketika saya berhasil melakukan sesuatu	60	1	5	3.82	.911
5. Berkumpul atau ngobrol dengan teman membuat suasana hati saya lebih baik	60	1	5	4.10	.933
Total X	60	29	100	74.65	11.895
Valid N (listwise)	60				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Belakangan ini saya sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas	60	1	5	3.12	1.121
2. Hal-hal yang biasanya saya sukai terasa kurang menarik	60	1	5	3.02	1.049
3. Saya sering merasa lelah atau tidak punya energi	60	2	5	3.65	1.005
4. Saya sering merasa tidak berguna atau menyalahkan diri sendiri	60	1	5	2.95	1.241
5. Pola tidur saya berubah belakanga ini	60	1	5	3.25	1.052
1. Saya mudah merasa cemas tentang hal-hal kecil	60	1	5	3.70	.997
2. Pikiran saya sering terlalu penuh sehingga sulit untuk fokus	60	1	5	3.52	1.017
3. Saya merasa tegang dan sulit untuk santay saat sedang mencoba hal baru	60	1	5	3.45	.982
4. Saya sering overthinking tentang masa depan atau pendapat orang lain	60	1	5	3.88	1.195
5. Saya kadang merasa gelisah atau tidak nyaman karena kecemasan	60	1	5	3.58	.979
1. Ketika saya gagal, saya bisa bangkit lagi	60	2	5	4.15	.755
2. Saya mempunyai cara sendiri untuk mengurangi stres	60	1	5	4.05	.832
3. Saya merasa cukup mampu menghadapi tekanan di akademik ataupun pekerjaan	60	2	5	3.68	.873
4. Saya belajar dari masalah dan merasa menjadi lebih kuat	60	2	5	4.10	.877

5. Saya tetap bisa menjalankan rutinitas meskipun sedang stres	60	1	5	3.87	.965
1. Masalah emosional saya tidak terlalu mengganggu hubungan saya dengan keluarga / teman	60	1	5	3.63	.843
2. Saya cukup puas denga hidup saya saat ini	60	1	5	3.57	.871
3. Masalah mental yang saya rasakan terkadang mengganggu fokus saya di akademik / pekerjaan	60	2	5	3.43	.927
4. Saya merasa cukup optimis tentang masa depan saya	60	1	5	3.62	.976
5. Saya merasa mampu mengatur emosi saya sehari-hari	60	1	5	3.57	.927
Total Y	60	52	100	71.78	9.296
Valid N (listwise)	60				

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman (X) dengan 20 item memiliki skor total antara 29–100, rata-rata 74,65, dan standar deviasi 11,895. Nilai rata-rata yang tinggi menunjukkan responden umumnya merasakan dukungan sosial yang baik, termasuk dukungan emosional, saran, bantuan praktis, dan kehadiran sosial, dengan jawaban relatif homogen. Variabel kesehatan mental dan resiliensi (Y) memiliki skor total 52–100, rata-rata 71,78, dan standar deviasi 9,296. Hasil ini menunjukkan kondisi kesehatan mental dan resiliensi responden cukup baik, meski masih terdapat beberapa gejala emosional dan kecemasan. Responden juga menunjukkan kemampuan resiliensi yang tinggi, seperti bangkit dari kegagalan, mengelola stres, dan tetap menjalankan aktivitas di bawah tekanan.

4. Uji Frekuensi

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	15	25.0	25.0	25.0
	Perempuan	45	75.0	75.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Nama Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	acell	1	1.7	1.7	1.7
	Ahdan	1	1.7	1.7	3.3
	Aldi	1	1.7	1.7	5.0
	Amanda	1	1.7	1.7	6.7
	Amelia azahra	1	1.7	1.7	8.3
	Andini Sulistiya	1	1.7	1.7	10.0
	Aura Cecilia	1	1.7	1.7	11.7
	awa	1	1.7	1.7	13.3
	Aysah Alawiyah	1	1.7	1.7	15.0
	Balkis Syaharani	1	1.7	1.7	16.7
	Balqis Nurul Muzdalifah	1	1.7	1.7	18.3
	Bebby nuraliza savira	1	1.7	1.7	20.0
	Denis Mei Topani	1	1.7	1.7	21.7
	Dintan	1	1.7	1.7	23.3
	Galang winata	1	1.7	1.7	25.0
	Haikal	1	1.7	1.7	26.7
	Israini	1	1.7	1.7	28.3
	Jaki	1	1.7	1.7	30.0
	kaay	1	1.7	1.7	31.7
	kamil saidan khalid	1	1.7	1.7	33.3
	Krisna Damayanti	1	1.7	1.7	35.0
	Lyvia Anggia Winata	1	1.7	1.7	36.7
	Makruf	1	1.7	1.7	38.3
	Marlin	1	1.7	1.7	40.0
	Maulana iksan	1	1.7	1.7	41.7
	Mohammad alif fauzan	2	3.3	3.3	45.0
	Muksin	1	1.7	1.7	46.7
	Nadine	1	1.7	1.7	48.3
	Nisa	1	1.7	1.7	50.0
	Nurafifah	1	1.7	1.7	51.7
	Rasikha Tiara	1	1.7	1.7	53.3
	Revan Auriza Kamal	1	1.7	1.7	55.0
	Rina Puji Astuti	1	1.7	1.7	56.7
	Rizal Saputra	1	1.7	1.7	58.3
	Rizka islamiyati	1	1.7	1.7	60.0
	Rizqi Nurhamidah	1	1.7	1.7	61.7
	Sabrina Amelia	1	1.7	1.7	63.3
	sakhoya fairus abiyyah	1	1.7	1.7	65.0
	Salsabilah	1	1.7	1.7	66.7

Sania khotrunnada	1	1.7	1.7	68.3
Satrio Aji	1	1.7	1.7	70.0
sekar indah	1	1.7	1.7	71.7
sekar indah irawati	1	1.7	1.7	73.3
Selvia	1	1.7	1.7	75.0
Siti Fatimah	1	1.7	1.7	76.7
Siti Khalisa Jasmin Attifa	1	1.7	1.7	78.3
sofi	1	1.7	1.7	80.0
Syakira	1	1.7	1.7	81.7
Tiara Amelia	1	1.7	1.7	83.3
Via	1	1.7	1.7	85.0
Viera	1	1.7	1.7	86.7
widya	1	1.7	1.7	88.3
wilda putri anggun	1	1.7	1.7	90.0
yudha ganteng	1	1.7	1.7	91.7
yussi meliana	1	1.7	1.7	93.3
Zahra	1	1.7	1.7	95.0
Zahra Ramadani	1	1.7	1.7	96.7
Zakiah Zalianty	1	1.7	1.7	98.3
zara	1	1.7	1.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	3	5.0	5.0	5.0
	14 Tahun	1	1.7	1.7	6.7
	15 Tahun	1	1.7	1.7	8.3
	16 Tahun	1	1.7	1.7	10.0
	17 Tahun	2	3.3	3.3	13.3
	18 Tahun	4	6.7	6.7	20.0
	19 Tahun	25	41.7	41.7	61.7
	20 Tahun	12	20.0	20.0	81.7
	21 Tahun	1	1.7	1.7	83.3
	22 Tahun	2	3.3	3.3	86.7
	23 Tahun	2	3.3	3.3	90.0
	24 Tahun	1	1.7	1.7	91.7
	25 Tahun	3	5.0	5.0	96.7
	27 Tahun	1	1.7	1.7	98.3
	30 Tahun	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Status Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	13	21.7	21.7	21.7
	Mahasiswa/i	35	58.3	58.3	80.0
	Pelajar	9	15.0	15.0	95.0
	Tidak Bekerja	3	5.0	5.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Total X

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	1.7	1.7	1.7
	56	1	1.7	1.7	3.3
	58	3	5.0	5.0	8.3
	59	1	1.7	1.7	10.0
	60	1	1.7	1.7	11.7
	61	1	1.7	1.7	13.3
	63	2	3.3	3.3	16.7
	64	1	1.7	1.7	18.3
	65	1	1.7	1.7	20.0
	66	2	3.3	3.3	23.3
	67	1	1.7	1.7	25.0
	68	2	3.3	3.3	28.3
	69	2	3.3	3.3	31.7
	70	2	3.3	3.3	35.0
	71	1	1.7	1.7	36.7
	72	2	3.3	3.3	40.0
	74	1	1.7	1.7	41.7
	75	2	3.3	3.3	45.0
	76	2	3.3	3.3	48.3
	77	4	6.7	6.7	55.0
	78	2	3.3	3.3	58.3
	79	3	5.0	5.0	63.3
	80	6	10.0	10.0	73.3
	81	2	3.3	3.3	76.7
	82	3	5.0	5.0	81.7
	84	2	3.3	3.3	85.0
	85	2	3.3	3.3	88.3

	86	1	1.7	1.7	90.0
	89	1	1.7	1.7	91.7
	91	1	1.7	1.7	93.3
	94	1	1.7	1.7	95.0
	96	1	1.7	1.7	96.7
	98	1	1.7	1.7	98.3
	100	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	15	25.0	25.0	25.0
	Perempuan	45	75.0	75.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Nama Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	acell	1	1.7	1.7	1.7
	Ahdan	1	1.7	1.7	3.3
	Aldi	1	1.7	1.7	5.0
	Amanda	1	1.7	1.7	6.7
	Amelia azahra	1	1.7	1.7	8.3
	Andini Sulistiya	1	1.7	1.7	10.0
	Aura Cecilia	1	1.7	1.7	11.7
	awa	1	1.7	1.7	13.3
	Aysah Alawiyah	1	1.7	1.7	15.0
	Balkis Syaharani	1	1.7	1.7	16.7
	Balqis Nurul Muzdalifah	1	1.7	1.7	18.3
	Bebby nuraliza savira	1	1.7	1.7	20.0
	Denis Mei Topani	1	1.7	1.7	21.7
	Dintan	1	1.7	1.7	23.3
	Galang winata	1	1.7	1.7	25.0
	Haikal	1	1.7	1.7	26.7
	Israini	1	1.7	1.7	28.3
	Jaki	1	1.7	1.7	30.0
	kaay	1	1.7	1.7	31.7
	kamil saidan khalid	1	1.7	1.7	33.3
	Krisna Damayanti	1	1.7	1.7	35.0

Lyvia Anggia Winata	1	1.7	1.7	36.7
Makruf	1	1.7	1.7	38.3
Marlin	1	1.7	1.7	40.0
Maulana iksan	1	1.7	1.7	41.7
Mohammad alif fauzan	2	3.3	3.3	45.0
Muksin	1	1.7	1.7	46.7
Nadine	1	1.7	1.7	48.3
Nisa	1	1.7	1.7	50.0
Nurafifah	1	1.7	1.7	51.7
Rasikha Tiara	1	1.7	1.7	53.3
Revan Auriza Kamal	1	1.7	1.7	55.0
Rina Puji Astuti	1	1.7	1.7	56.7
Rizal Saputra	1	1.7	1.7	58.3
Rizka islamiyati	1	1.7	1.7	60.0
Rizqi Nurhamidah	1	1.7	1.7	61.7
Sabrina Amelia	1	1.7	1.7	63.3
sakhoya fairus abiyyah	1	1.7	1.7	65.0
Salsabilah	1	1.7	1.7	66.7
Sania khotrunnada	1	1.7	1.7	68.3
Satrio Aji	1	1.7	1.7	70.0
sekar indah	1	1.7	1.7	71.7
sekar indah irawati	1	1.7	1.7	73.3
Selvia	1	1.7	1.7	75.0
Siti Fatimah	1	1.7	1.7	76.7
Siti Khalisa Jasmin Attifa	1	1.7	1.7	78.3
sofi	1	1.7	1.7	80.0
Syakira	1	1.7	1.7	81.7
Tiara Amelia	1	1.7	1.7	83.3
Via	1	1.7	1.7	85.0
Viera	1	1.7	1.7	86.7
widya	1	1.7	1.7	88.3
wilda putri anggun	1	1.7	1.7	90.0
yudha ganteng	1	1.7	1.7	91.7
yussi meliana	1	1.7	1.7	93.3
Zahra	1	1.7	1.7	95.0
Zahra Ramadani	1	1.7	1.7	96.7
Zakiah Zalianty	1	1.7	1.7	98.3
zara	1	1.7	1.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	3	5.0	5.0	5.0
	14 Tahun	1	1.7	1.7	6.7
	15 Tahun	1	1.7	1.7	8.3
	16 Tahun	1	1.7	1.7	10.0
	17 Tahun	2	3.3	3.3	13.3
	18 Tahun	4	6.7	6.7	20.0
	19 Tahun	25	41.7	41.7	61.7
	20 Tahun	12	20.0	20.0	81.7
	21 Tahun	1	1.7	1.7	83.3
	22 Tahun	2	3.3	3.3	86.7
	23 Tahun	2	3.3	3.3	90.0
	24 Tahun	1	1.7	1.7	91.7
	25 Tahun	3	5.0	5.0	96.7
	27 Tahun	1	1.7	1.7	98.3
	30 Tahun	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Status Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	13	21.7	21.7	21.7
	Mahasiswa/i	35	58.3	58.3	80.0
	Pelajar	9	15.0	15.0	95.0
	Tidak Bekerja	3	5.0	5.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Total Y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52	1	1.7	1.7	1.7
	58	2	3.3	3.3	5.0
	60	1	1.7	1.7	6.7
	61	1	1.7	1.7	8.3
	62	2	3.3	3.3	11.7
	63	3	5.0	5.0	16.7
	65	3	5.0	5.0	21.7

66	1	1.7	1.7	23.3
67	6	10.0	10.0	33.3
68	4	6.7	6.7	40.0
69	4	6.7	6.7	46.7
70	5	8.3	8.3	55.0
71	3	5.0	5.0	60.0
72	2	3.3	3.3	63.3
73	1	1.7	1.7	65.0
74	2	3.3	3.3	68.3
75	3	5.0	5.0	73.3
76	1	1.7	1.7	75.0
77	1	1.7	1.7	76.7
78	4	6.7	6.7	83.3
80	1	1.7	1.7	85.0
81	1	1.7	1.7	86.7
82	1	1.7	1.7	88.3
83	1	1.7	1.7	90.0
84	1	1.7	1.7	91.7
86	1	1.7	1.7	93.3
89	1	1.7	1.7	95.0
91	1	1.7	1.7	96.7
100	2	3.3	3.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan uji frekuensi, penelitian ini melibatkan 60 responden, dengan dominasi perempuan sebanyak 45 orang (75%) dan laki-laki 15 orang (25%). Mayoritas responden berusia 19 tahun (41,7%), diikuti usia 20 tahun (20%), menunjukkan sebagian besar berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Dari segi status, sebagian besar responden adalah mahasiswa/i (35 orang, 58,3%), diikuti pekerja (13 orang, 21,7%), pelajar (9 orang, 15%), dan tidak bekerja (3 orang, 5%). Distribusi skor Total X dan Total Y bervariasi, menandakan perbedaan tingkat jawaban responden terhadap variabel dukungan teman sebaya dan kesehatan mental.

5. Uji Regresi

Variables Entered/Removed[a]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Total X[b]	.	Enter

a. Dependent Variable: Total Y

b. All requested variables entered.

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	.156[a]	.024	.007	9.261

a. Predictors: (Constant), Total X
b. Dependent Variable: Total Y

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	123.524	1	123.524	1.440	.235[b]
	Residual	4974.659	58	85.770		
	Total	5098.183	59			

a. Dependent Variable: Total Y
b. Predictors: (Constant), Total X

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62.703	7.661		8.185	<.001
	Total X	.122	.101	.156	1.200	.235

a. Dependent Variable: Total Y

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	66.23	74.87	71.78	1.447	60
Residual	-17.758	29.269	.000	9.182	60
Std. Predicted Value	-3.838	2.131	.000	1.000	60
Std. Residual	-1.917	3.160	.000	.991	60

a. Dependent Variable: Total Y

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			60
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		9.18238818
Most Extreme Differences	Absolute		.108
	Positive		.108
	Negative		-.057
Test Statistic			.108
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.079
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[d]	Sig.		.075
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.068
		Upper Bound	.082

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) 0,156, mengindikasikan hubungan yang sangat lemah antara variabel Total X dan Total Y. Nilai R^2 sebesar 0,024 berarti Total X hanya menjelaskan 2,4% variasi Total Y, sedangkan 97,6% dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan uji ANOVA, signifikansi sebesar 0,235 (>0,05) menandakan model regresi tidak signifikan secara statistik. Hasil uji koefisien regresi juga menunjukkan signifikansi 0,235 (>0,05) dengan koefisien 0,122, artinya setiap peningkatan satu satuan Total X hanya meningkatkan Total Y sebesar 0,122 satuan secara tidak signifikan. Dengan demikian, Total X tidak berpengaruh signifikan terhadap Total Y dalam penelitian ini.

6. Uji Normalitas

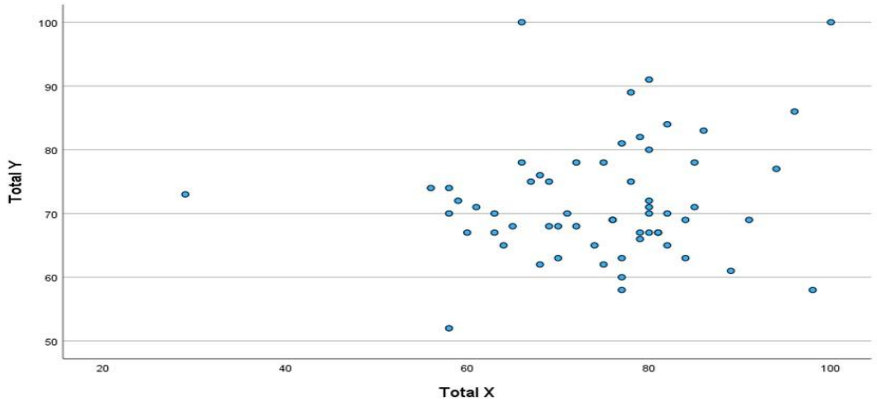
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			60
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		9.18238818
Most Extreme Differences	Absolute		.108
	Positive		.108
	Negative		-.057
Test Statistic			.108
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.079
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[d]	Sig.		.075
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.068
		Upper Bound	.082

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,079. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi, sehingga data layak digunakan untuk analisis statistik lanjutan .

7. Uji Linieritas



Berdasarkan grafik uji linieritas antara variabel Total X dan Total Y, terlihat bahwa sebaran titik data cenderung membentuk pola yang mengikuti arah garis lurus. Titik-titik pada grafik menyebar di sekitar garis linier dan tidak membentuk pola melengkung, bergelombang, atau menyimpang secara ekstrem. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Dengan kata lain, peningkatan pada variabel Total X diikuti oleh perubahan pada variabel Total Y secara relatif konsisten. Pola sebaran data yang mengikuti garis lurus ini menandakan bahwa asumsi linieritas telah terpenuhi, sehingga analisis regresi linear layak digunakan dalam penelitian ini.

8. Uji homoskedastisitas

Berdasarkan hasil uji homoskedastisitas dengan menggunakan nilai absolute residual (abs_res), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,048. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi tidak memenuhi asumsi homoskedastisitas dan varians residual tidak bersifat konstan.

Pembahasan

Artikel "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Generasi Z" menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya penting dalam menjaga kesehatan mental, meskipun pengaruhnya tidak signifikan secara statistik. Secara deskriptif, responden merasakan dukungan emosional dari teman sebaya yang membantu mengelola tekanan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis, sejalan dengan teori *dukungan sosial* yang menyatakan interaksi sosial dekat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Wenno, Ellis, & Wakasala (2025) tentang peran protektif dukungan teman sebaya terhadap stres akademik, Anggarjita (2025) mengenai hubungan dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja, serta Pu'at, Rusydiana, & Yanti (2025) yang menekankan kepercayaan Generasi Z terhadap teman sebaya dalam menghadapi masalah psikologis. Penelitian lain seperti Setiani et al. (2024), Abadiyah (2024), dan Istiqomah (2024) juga menegaskan peran dukungan teman sebaya dalam meningkatkan psychological well-being dan mendorong pencarian bantuan profesional, sehingga dukungan teman sebaya tetap relevan secara teoritis dan praktis sebagai faktor protektif kesejahteraan mental Generasi Z.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Dukungan emosional, informasi, dan bantuan sosial dari teman sebaya membantu mengelola stres, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tekanan hidup, sekaligus menjadi sumber motivasi, rasa aman, dan diterima, sehingga berperan sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis.

Generasi Z disarankan aktif membangun dan memelihara hubungan positif dengan teman sebaya serta saling memberikan dukungan. Pendidik, orang tua, dan pihak terkait diharapkan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi interaksi sosial sehat, komunikasi terbuka, dan pembinaan hubungan suportif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih luas atau pendekatan kualitatif untuk mendalami jenis dukungan teman sebaya yang paling efektif bagi kesehatan mental Generasi Z.

Saran

Generasi Z disarankan aktif membangun hubungan pertemanan yang positif dan saling mendukung. Pendidik dan orang tua perlu menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas sampel atau menggunakan pendekatan kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *8*(2), 132-138.

Anggarjita, J. T. (2025). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP TINGKAT KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Pu'at, S. N., Rusydiana, M., & Yanti, E. (2025). Peran Konseling Teman Sebaya di Sekolah Pada Generasi Z: Menyongsong Tantangan Perkembangan Teknologi dan Kesehatan Mental. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(3), 1184-1193.

Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, *1*(3), 29-45.

Abadiyah, I. R. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Generasi Z Anggota Karang Taruna Di Kelurahan Jagir Kota Surabaya* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

Istiqomah, I. D. (2024). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional pada Gen Z di Kota Sorong* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong).