

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIALTEMAN SEBAYA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS VII UPTD SMPN 16
KOTA KUPANG TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan**

Oleh

MARIADASILVAFALLO

NIM 111 21 048

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS KATOLIK**

WIDYA MANDIRA

KUPANG

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Dasilva Fallo
NIM : 11121048
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul: Pengaruh dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas VII UPTD SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025, adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Kupang, Juni 2025

Disahkan/diketahui

Pembimbing I


Dra. Rosa Misika Bulor, M.Pd
NIDN: 0818066201

Mahasiswa



Ma Fallo
NIM: 11121048

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 26 Juli 2025

Pembimbing I



Dra. Rosa Misika Bulor, M.Pd
NIDN: 0818066201

Pembimbing II



Gracianus E. T. P Lejap, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1515049401

Menyetujui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



P. Dr. Stefanus Elo, SVD., S.Fil., MA
NIDN: 0826127301

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Madar Aleksius, M.Ed
NIDN: 0829076201

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling serta diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan demi memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada hari/tanggal: 4 Juli 2025.

Panitia Ujian



P. Dr. Stefanus Lio, SVD., S.Fil., MA
NIDN: 0826127301

Ketua



Gracianus E. T. P Lejap, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1515049401

Sekretaris



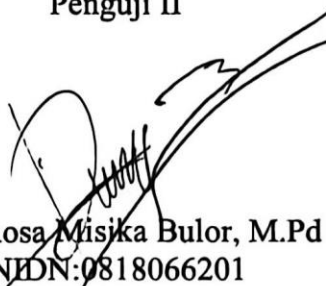
Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons
NIDN: 0828116301

Penguji I



Dra. Dhiu Margaretha M.Pd
NIDN: 0822066201

Penguji II



Dra. Rosa Misika Bulor, M.Pd
NIDN: 0818066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Yang terpenting bukan seberapa cepat menyelesaikannya, melainkan seberapa konsisten untuk tetap melanjutkannya” (Refleksi Pribadi)

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Sang Juru Selamat Tuhan Yesus Kristus
yang selalu senantiasa mengiringi
langkah dan masa depan yang penuh
harapan
2. Orang tua tercinta, Bapak Thomas Fallo,
Mama Wendelina Nahas.
3. Adik tercinta Roswitha Fallo, Trivenia
Fallo, dan Amelia Fallo
4. Almamaterku tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan ke hadirat Tuhan yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan kasih-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Siswa UPTD SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa UPTD SMPN 16 Kota Kupang tahun pelajaran 2024/2025.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan masukan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Madar Aleksius, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira, yang telah membantu peneliti dalam segala urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD., S.Fil., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memberikan dukungan dan arahan yang berguna kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dra. Rosa Mustika Bulor. M.Pd, sebagai pembimbing I yang selalu memberikan waktu, pikiran dan arahan dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Gracianus E. T. P Lejap, S.Pd.,M.Pd_sebagai pembimbing II yang juga selalu memberikan waktu, pikiran dan arahan dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen pada program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan selama peneliti berada di bangku kuliah hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd, sebagai pegawai tata usaha pada program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam mengurus administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
7. Bapak Johanes Suni, S.Pd, M.Pd selaku Kepala UPTD SMPN16 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Bapak Yesaya Kristo Zudi, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling UPTD SMP Negeri 11 Kupang yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Siswa-siswi kelas VII UPTD SMP Negeri 16 Kota Kupang tahun pelajaran 2024/2025 yang telah membantu peneliti dalam memberikan data penelitian.
10. Bapak Thomas Fallo, Mama Wendelina Nahas, dan ketiga saudari saya Adik Roswitha Fallo, Adik Trivenia Fallo, adik Amelia Fallo dan sahabat saya Clarisa Febrianti Taosu, serta semua anggota keluarga yang selama

ini telah memberikan cinta, doa dan dukungan baik moril maupun material selama proses studi dari semester satu sampai sekarang.

11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu, diharapkan kritikan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, Juni 2025

Peneliti

ABSTRAK

Judul Skripsi: Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa kelas VII UPTD SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa kelas VII UPTD SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A, B, C, D, E, dan F yang berjumlah 172 siswa dan sampel penelitian berjumlah 42 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Alat pengumpul data berupa angket. Teknik analisis data penelitian adalah regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-4,231 > 0,312$) dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa kelas VII UPTD SMPN 16 Kota Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberi saran kepada: 1). Kepala sekolah untuk menciptakan kebijakan yang mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang ramah, inklusif, dan mendorong interaksi positif antar siswa. Dukungan ini bisa diwujudkan melalui penyediaan ruang dan waktu bagi siswa untuk membangun relasi sosial, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler, program mentoring sebaya, dan kegiatan kelas yang

kolaboratif. 2). Guru BK untuk menyusun program layanan konseling yang menekankan pentingnya dukungan sosial antar teman sebaya. Program seperti konseling kelompok, dan bimbingan kelompok yang dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat hubungan antar siswa dan mencegah masalah kesehatan mental. Guru BK juga perlu bekerja sama dengan siswa dalam membentuk sistem dukungan yang menyeluruh bagi siswa yang membutuhkan bantuan. 3). Siswa untuk saling mendukung dan menciptakan lingkungan pertemanan yang positif dan terbuka. Dengan menjalin hubungan yang saling menghargai dan membantu satu sama lain, siswa dapat merasa lebih aman dan nyaman dalam menghadapi tantangan di sekolah maupun kehidupan pribadi. Selain itu, siswa juga perlu memiliki keberanian untuk berbagi perasaan atau permasalahan kepada teman, guru, atau guru BK, sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental diri sendiri dan orang lain.

ABSTRACT

Thesis Title: The Effect of Peer Social Support on the Mental Health of Seventh Grade Students at UPTD SMPN 16 Kota Kupang in the 2024/2025 Academic Year.

The problem in this study is whether there is an effect of peer social support on the mental health of seventh grade students at UPTD SMPN 16 Kota Kupang in the 2024/2025 academic year. The purpose of this study is to determine the effect of peer social support on the mental health of students at SMPN 16 Kupang City Academic Year 2024/2025. This research is quantitative in nature with a descriptive quantitative approach. The population in this study consists of 172 students in grades VII A, B, C, D, E, and F, and the sample consists of 42 students.

The sampling technique used is purposive sampling. The data collection tool is a questionnaire. The data analysis technique used in this study was simple linear regression. The results of this study indicate that the t-value is greater than the t-table ($-4.231 > 0.312$) and the significance value is $0.003 < 0.05$. The results of this study's data analysis indicate that there is an influence

of peer social support on the mental health of seventh-grade students at UPTD SMPN 16 Kupang City Academic Year 2024/2025. Based on the results of this research, the researcher suggests the following:

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Batasan Istilah.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Teori-teori tentang Variabel Penelitian	8
1. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	8
2. Kesehatan Mental.....	10
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Definisi Operasional Variabel.....	24
E. Instrumen Penelitian	27
F. Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	43

BAB V PENUTUP	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	22
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	23
Tabel 3.3 Pedoman Skor Angket	26
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Angket Status Sosial Ekonomi Orang Tua	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Angket Motivasi Belajar	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Angket Status Sosial Ekonomi Orang Tua	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Angket Motivasi Belajar Siswa.....	33
Tabel 3.8 Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 3.9 Hasil Uji Linearitas.....	39
Tabel 4.1 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	41
Tabel 4.2 Uji Hipotesis (Uji t).....	42
Tabel 4.3 Uji Koefisien Determinasi.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya
- Lampiran 2 : Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya
- Lampiran 3 : Kisi-Kisi Angket Kesehatan Mental Siswa
- Lampiran 4 : Angket Kesehatan Mental Siswa
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Peneliti Kepada Ketua
Program Studi Bimbingan Dan Konseling
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Kepada Dekan Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Dekan Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan Kepada Kepala Sekolah UPTD SMPN 16
Kota Kupang
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Nama Responden Uji Coba Angket
- Lampiran 10 : Tabulasi data uji Coba Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya
- Lampiran 11 : Tabulasi data Uji Coba Angket Kesehatan Mental Siswa
- Lampiran 12 : Distribusi Nilai t_{tabel}
- Lampiran 13 : Skor Validitas Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya
- Lampiran 14 : Skor Validitas Angket Kesehatan Mental Siswa
- Lampiran 15 : Daftar Nama Responden Penelitian
- Lampiran 16 : Tabulasi Penelitian Angket Dukungan Sosial Teman Sebaya

Lampiran 17 : Tabulasi Penelitian Angket Kesehatan Mental

Lampiran 18 : Tabel Nilai Dalam Distribusi t