

Pengaruh Bullying, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMP “XXX” di Blitar Sebagai Dasar Pengambilan Keputusan Strategik Sekolah

Michael Taslim¹ Ronald Surayputra² Asriana Kibtiyah³

Program Studi Magister Manajemen Program Pascasarjana, Institut Teknologi dan Bisnis Asia
Malang, Indonesia^{1,2}

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, Indonesia³

Email: michael.taslim78@gmail.com¹ ronald.suryaputra@gmail.com²
asrianakibtiyah@unhasy.ac.id³

Abstrak

Masa remaja adalah fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan termasuk bullying dan perubahan sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja di salah satu SMP di Kabupaten Blitar. Dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 42 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling, data dikumpulkan melalui kuesioner selama awal bulan April hingga akhir bulan Juni dan dianalisis menggunakan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Sebaliknya bullying dan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor kunci dalam menjaga stabilitas mental remaja meskipun faktor sosial seperti perlakuan dari lingkungan dan dukungan dari sekitar tetap memiliki peran penting yang tidak boleh diabaikan dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan suportif.

Kata Kunci: Bullying, Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, Kesehatan Mental Remaja

Abstract

Adolescence is a developmental stage that is particularly vulnerable to social pressures, including bullying, which can impact mental health. This study aims to examine and analyze: (1) the effect of bullying on adolescents' mental health, (2) the effect of emotional intelligence on adolescents' mental health, (3) the effect of social support on adolescents' mental health, and (4) the combined influence of bullying, emotional intelligence, and social support on adolescents' mental health at a junior high school in Blitar Regency. A quantitative approach was employed, involving 42 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires distributed from early April to the end of June and analyzed using SmartPLS. The results reveal that emotional intelligence has a significant positive effect on adolescents' mental health. In contrast, both bullying and social support were found to have no statistically significant effect. These findings highlight the crucial role of strengthening emotional intelligence as a primary factor in promoting adolescent mental well-being, while also emphasizing the need to continuously address social factors to create a supportive and mentally healthy school environment.

Keywords: Bullying, Emotional Intelligence, Social Support, Adolescent Mental Health



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

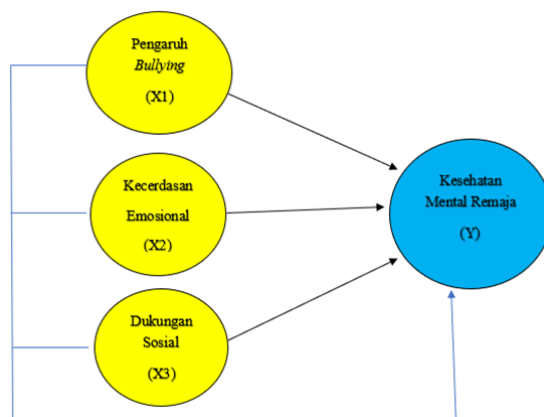
PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen esensial dalam pengembangan potensi individu, baik secara akademik maupun non-akademik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan bertujuan membentuk peserta didik agar mampu mengembangkan potensi spiritual, emosional, intelektual, dan keterampilan sosial. Sekolah sebagai lembaga formal memegang peranan strategis tidak hanya dalam pencapaian akademik tetapi juga dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental siswa. Masa remaja merupakan fase transisi penting

yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial. Pada tahap ini, remaja cenderung mencari jati diri dan pengakuan dari lingkungan sebayanya. Tekanan sosial yang tidak tertangani dapat menimbulkan perilaku menyimpang seperti bullying yang berdampak pada kesehatan mental. Lingkungan sekolah yang tidak kondusif dapat memperparah kondisi ini dan memicu stres, kecemasan, hingga depresi pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Laporan LSM Plan International dan International Center for Research on Women (2015) menyebutkan bahwa 84% anak di Indonesia pernah mengalami kekerasan di sekolah. Data dari KemenPPPA dan JPPI juga menegaskan tingginya angka kekerasan di lingkungan pendidikan, khususnya jenjang SMP. Hal ini menegaskan perlunya strategi preventif dan intervensi yang tepat. Selain bullying, faktor lain seperti kecerdasan emosional dan dukungan sosial juga berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Penelitian Wang (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru juga berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat. Namun, hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental masih menunjukkan perbedaan. Penelitian oleh Alfiati Najwa Agustina (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh dominan, sementara Isna Ramadhanti (2024) menunjukkan bahwa pengaruhnya hanya sedang (17,8%). Analisis perbedaan hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan (gap) penelitian, khususnya pada konteks remaja tingkat SMP. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna menjelaskan pengaruh bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan formal. Penelitian ini dilakukan di salah satu SMP swasta berbasis keagamaan di Kabupaten Blitar yang menggabungkan kurikulum nasional dengan program keagamaan dan pengembangan karakter. Peneliti ingin melihat bagaimana lingkungan sekolah dengan pendekatan religius memengaruhi dinamika sosial dan kesehatan mental remaja.

Kerangka Konseptual

Berdasarkan identifikasi masalah, kajian teori yang telah disebutkan sebelumnya, kemudian disusun kerangka pemikiran sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Kerangka pemikiran penelitian ini berawal dari teori empiris dan pendapat beberapa ahli yang memaparkan indikator atas variabel-variabel dalam penelitian ini.



- Apakah bullying berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar?
- Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar?

- Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar?
- Apakah bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar?

Batasan Masalah

Subjek penelitian adalah remaja usia 12–15 tahun di SMP "XXX" di Kabupaten Blitar. Fokus penelitian terbatas pada satu sekolah swasta dan tidak mencakup sekolah negeri. Variabel yang dikaji hanya mencakup bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial, tanpa mempertimbangkan faktor eksternal lain seperti genetika atau kondisi sosial di luar sekolah dan keluarga.

Tujuan Penelitian

- Menganalisis pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar.
- Menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar.
- Menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar.
- Menganalisis pengaruh bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesehatan mental remaja SMP "XXX" di Blitar.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

- Menambah referensi ilmiah dalam kajian psikologi pendidikan dan perkembangan remaja.
- Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori hubungan antara bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis:

- Bagi Kepala Sekolah: sebagai dasar perumusan kebijakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara emosional dan sosial.
- Bagi Orang Tua: sebagai acuan untuk memberikan dukungan emosional dan sosial kepada anak.
- Bagi Remaja: meningkatkan kesadaran pentingnya kecerdasan emosional dan dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut dengan fokus pada kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja. Metode survei dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data secara langsung dari responden melalui kuesioner yang disebar secara daring (Google Form) kepada siswa/siswi kelas VII dan VIII. Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah swasta berbasis pesantren di Kabupaten Blitar, Jawa Timur. Sekolah ini mengintegrasikan kurikulum nasional dengan program tahfidz, pembinaan karakter, dan lingkungan religius yang sesuai untuk mengkaji kecerdasan emosional dan kesehatan mental remaja. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari awal April hingga akhir Juni 2025.

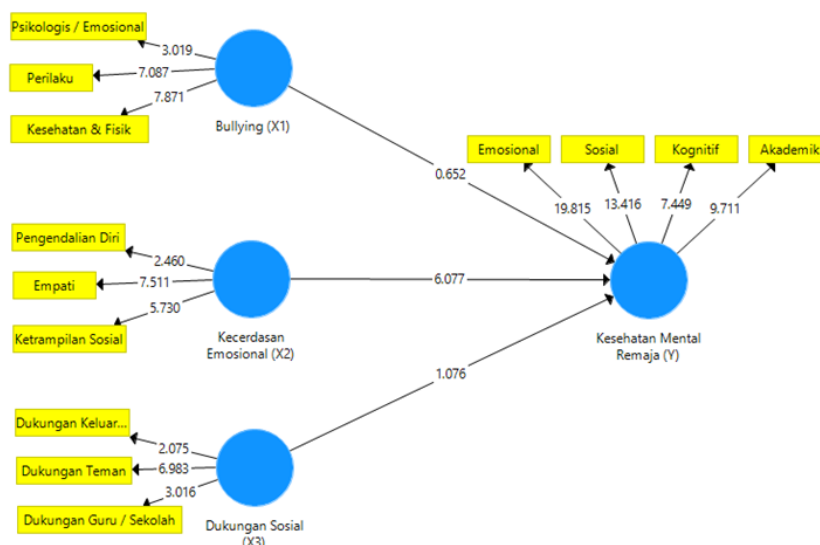
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah total 42 siswa, terdiri atas 12 siswa kelas VII dan 30 siswa kelas VIII. Sekolah ini belum memiliki kelas IX karena baru berdiri pada tahun 2022 sehingga angkatan pertamanya belum mencapai tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya relatif kecil dan dapat dijangkau seluruhnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan dua jenis sumber data: data primer dan data sekunder. Pengumpulan data primer dilakukan secara online menggunakan kuesioner Google Form yang dibagikan kepada responden. Kuesioner dirancang untuk mengukur empat variabel utama, yaitu:

- Bullying (X1): dampak psikologis dan sosial dari perlakuan bullying, yang mencakup indikator emosional, perilaku, dan fisik;
- Kecerdasan Emosional (X2): kemampuan mengelola emosi, empati, dan hubungan sosial;
- Dukungan Sosial (X3): dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dan guru;
- Kesehatan Mental (Y): kondisi mental yang meliputi aspek emosional, sosial, kognitif, dan akademik.

Setiap variabel diukur menggunakan skala Likert 5 poin. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dari buku dan jurnal ilmiah yang relevan, seperti karya Wahani et al. (2022), Hasanuddin et al. (2024), dan Najwa Agustina et al. (2024). Analisis data dilakukan dengan dua pendekatan. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tanggapan responden terhadap setiap variabel yang diteliti. Kedua, analisis inferensial menggunakan metode Partial Least Squares (PLS) yang dioperasikan melalui perangkat lunak SmartPLS 3. Metode ini dipilih karena sesuai untuk jumlah sampel kecil dan model yang kompleks. Tahapan analisis meliputi PLS Algorithm untuk menghitung model struktural dan pengujian signifikansi menggunakan bootstrapping. Melalui teknik ini, peneliti dapat memahami hubungan antar variabel dan menguji sejauh mana bullying, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah berbasis pesantren.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis model struktural menggunakan PLS-SEM yang ditampilkan pada gambar, terlihat bahwa model ini menjelaskan pengaruh bully, kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental remaja.



Analisis Variabel Penelitian

Tabel Frekuensi dan Mean Variabel Bullying (X1)

Variabel	Indikator	TANGGAPAN RESPONDEN										Mean
		SEL		SER		KK		J		TP		
		R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	
Bullying	X1.1	4	9.52	17	40.48	3	7.14	11	26.19	7	16.67	3.00
	X1.2	9	21.43	12	28.57	9	21.43	6	14.29	6	14.29	3.29
	X1.3	5	11.90	12	28.57	15	35.71	8	19.05	2	4.76	3.24
Rata - rata												3.18

Tiga indikator digunakan: aspek psikologis/emosional, perilaku, serta kesehatan fisik. Nilai mean tertinggi terdapat pada indikator X1.2 (3,29), menunjukkan bahwa semangat siswa tetap tinggi meskipun mendapat perlakuan buruk. Nilai mean terendah ada pada X1.1 (3,00), menunjukkan kebutuhan peningkatan kemampuan pengendalian emosi. Rata-rata keseluruhan adalah 3,18.

Tabel Frekuensi dan Mean Variabel Kecerdasan Emosional (X2)

Variabel	Indikator	TANGGAPAN RESPONDEN										Mean
		SEL		SER		KK		J		TP		
		R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	
Kecerdasan Emosional	X2.1	8	19.05	14	33.33	9	21.4	11	26.2	0	0	3.45
	X2.2	20	47.62	16	38.10	3	7.14	2	4.76	1	2.38	4.24
	X2.3	19	45.24	12	28.57	8	19.1	3	7.14	0	0	4.12
Rata - rata												3.94

Tiga indikator digunakan: pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial. Indikator tertinggi adalah X2.2 (4,24) mengenai empati terhadap teman, sedangkan terendah adalah X2.1 (3,45) terkait pengendalian diri. Rata-rata keseluruhan adalah 3,94. Variabel dukungan sosial dianalisis berdasarkan indikator yang meliputi dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan guru/sekolah. Data hasil tanggapan dari para responden disajikan pada Tabel 5.8 berikut:

Tabel Frekuensi dan Mean Variabel Dukungan Sosial (X3)

TANGGAPAN RESPONDEN												
Variabel	Indikator	SEL		SER		KK		J		TP		Mean
		R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	
Dukungan Sosial	X3.1	19	45.24	12	28.57	6	14.3	4	9.52	1	2.38	4.05
	X3.2	13	30.95	18	42.86	10	23.8	1	2.38	0	0	4.02
	X3.3	5	11.90	13	30.95	18	42.9	4	9.52	2	4.76	3.36
Rata - rata												3.81

Indikator yang digunakan adalah dukungan keluarga, teman, dan guru. Nilai mean tertinggi terdapat pada X3.1 (4,05) yaitu dukungan emosional dari orang tua. Mean terendah terdapat pada X3.3 (3,36) mengenai kepedulian guru. Rata-rata keseluruhan adalah 3,81.

Tabel Frekuensi dan Mean Variabel Kesehatan Metal (Y)

Variabel	Indikator	TANGGAPAN RESPONDEN										Mean
		SEL		SER		KK		J		TP		
		R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	
Kesehatan Mental Remaja	Y1	8	19.05	19	45.24	7	16.67	5	11.90	3	7.14	3.57
	Y2	15	35.71	11	26.19	12	28.57	3	7.14	1	2.38	3.86
	Y3	9	21.43	10	23.81	15	35.71	7	16.67	1	2.38	3.45
	Y4	13	30.95	15	35.71	13	30.95	1	2.38	0	0	3.95
Rata - rata												3.71

Empat indikator digunakan: emosional, sosial, kognitif, dan akademik. Nilai mean tertinggi adalah Y4 (3,95) pada indikator akademik, sedangkan mean terendah adalah Y3 (3,45) pada aspek kognitif. Rata-rata keseluruhan adalah 3,71.

Tabel Uji Validitas dan Reliabilitas
Hasil Uji Validitas Variabel dengan Outer Loadings

				Variabel				Ket.
UJI VALIDITAS VARIABEL DENGAN OUTER				Bullying	Kecerdasan	Dukungan	Kesehatan	
LOADINGS- SMART PLS 3.0					Emosional	Sosial	Mental	
					(X1)	(X2)	(X3)	
		X1.1	Saya tetap merasa tenang meskipun mengalami	0,674				VALID
			perlakuan tidak menyenangkan dari teman.					
	Bullying	X1.2	Saya tetap semangat mengikuti kegiatan sekolah	0,910				VALID
			walaupun pernah mendapat perlakuan buruk.					
		X1.3	Saya tetap merasa sehat walaupun berada dalam	0,872				VALID
			situasi yang menekan di sekolah					
Indikator		X2.1	Saya mampu menenangkan diri saat sedang		0,530			VALID
			marah atau kesal.					
	Kecerdasan	X2.2	Saya peduli terhadap perasaan teman saya yang sedang mengalami kesulitan		0,800			VALID
	Emosional							
		X2.3	Saya merasa nyaman saat bergaul dengan		0,650			VALID
			teman-teman di sekolah.					
		X3.1	Orang tua saya memberikan dukungan emosional			0,545		VALID
			saat saya mengalami masalah.					
	Dukungan	X3.2	Saya memiliki teman yang bersedia membantu			0,817		VALID
	Sosial		ketika saya membutuhkannya					
	X3.3	Saya merasa guru peduli dengan kondisi saya			0,620		VALID	
		di sekolah.						
		Y1	Saya merasa bahagia dalam menjalani aktivitas				0,870	VALID
			sehari-hari.					
		Y2	Saya merasa mudah menjalin hubungan baik				0,807	VALID
	Kesehatan		dengan teman dan orang di sekitar saya.					
	Mental	Y3	Saya bisa berpikir jernih saat menghadapi masalah				0,762	VALID

			di sekolah					
		Y4	Saya bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan				0,829	VALID
			baik dan tepat waktu.					

Uji validitas menunjukkan semua indikator memiliki outer loading di atas 0,4. Indikator paling kuat untuk masing-masing variabel adalah: X1.2 (0,910), X2.2 (0,800), X3.2 (0,817), dan Y1 (0,870).

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

	Composite Reliability
<i>Bullying</i>	0.863
Kecerdasan Emosional	0.703
Dukungan Sosial	0.704
Kesehatan Mental	0.89

Hasil uji reliabilitas: Bullying: 0,863, Kecerdasan Emosional: 0,703, Dukungan Sosial: 0,704, Kesehatan Mental: 0,890. Semua variabel menunjukkan nilai reliabilitas > 0,7, menandakan instrumen kuesioner reliabel.

Pengujian Model Struktural atau *Inner Model (Bootstrapping)*

Pengujian inner model dilakukan menggunakan *SmartPLS 3.0* dengan metode *bootstrapping* untuk menguji kekuatan dan signifikansi hubungan antar variabel laten. Nilai *R-Square* menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap dependen sedangkan *F-Square* mengukur kekuatan efek. Hubungan dinyatakan signifikan jika *t-statistic* > 1,96 dan *p-value* < 0,05.

Tabel Hasil R-Square

	R Square	R Square
		Adjusted
Kesehatan Mental	0.582	0.549

Nilai R-Square untuk variabel Kesehatan Mental adalah 0,582, yang berarti 58% variasi dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas. Adjusted R-Square sebesar 0,549.

Tabel Hasil F-Square

Variabel Independen -> Variabel Dependen	F Square
<i>Bullying</i> -> Kesehatan Mental	0.015
Kecerdasan Emosional -> Kesehatan Mental	0.645
Dukungan Sosial -> Kesehatan Mental	0.03

Hasil *F-Square* menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh paling besar terhadap kesehatan mental siswa/siswi, menandakan bahwa kemampuan mengelola emosi dan berempati sangat penting bagi kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan sosial memberi pengaruh sedang, kemungkinan karena siswa/siswi sudah merasa cukup mendapat dukungan. Sementara itu, pengaruh *bullying* tergolong lemah, mungkin karena adanya program anti-bullying atau ketahanan mental siswa/siswi yang cukup kuat dalam menghadapi tekanan sosial.

Tabel Hasil Path Coefficients

	Original	Sample	Standard	T Statistic	P Values
	Sample (O)	Mean (M)	Deviation (STDEV)	(O/STFEV)	
<i>Bullying</i> -> Kesehatan Mental	0.092	0.114	0.132	0.694	0.488
Kecerdasan Emosional -> Kesehatan Mental	0.639	0.64	0.105	6.075	0
Dukungan Sosial -> Kesehatan Mental	0.132	0.143	0.125	1.054	0.292

Berdasarkan hasil analisis, kecerdasan emosional terbukti memiliki pengaruh paling besar dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa/siswi, dengan nilai *path coefficient* 0,639 dan *t-statistic* 6,075. Artinya semakin baik kemampuan siswa/siswi dalam mengelola emosi, semakin sehat kondisi mental mereka. Sebaliknya dukungan sosial (*koefisien* 0,132; *t-statistic* 1,054) dan *bullying* (*koefisien* 0,092; *t-statistic* 0,694) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa meskipun tetap penting, keduanya tidak berperan dominan dalam memengaruhi kesehatan mental secara langsung. Kesimpulannya kecerdasan emosional menjadi faktor kunci yang paling berdampak dan perlu menjadi fokus pengembangan baik di sekolah maupun di rumah.

Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya kecerdasan emosional yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja dengan pengaruh sebesar 63,9% ($t = 6,075$; $p < 0,05$). Sementara itu *bullying* dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan karena *t-statistic* dan *p-value*-nya tidak memenuhi syarat. Artinya remaja yang mampu mengelola emosi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik sedangkan pengaruh *bullying* dan dukungan sosial tidak terlalu terlihat karena siswa sudah memiliki ketahanan dan dukungan yang cukup.

Pembahasan

Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Tabel Variabel dan Indikator *Bullying*

No	Variabel	Indikator	Lambda Loading	Mean
1	<i>Bullying</i>	Psikologis / Emosional	0.674	3.00
2		Perilaku	0.910	3.29
3		Kesehatan & Fisik	0.872	3.24

Indikator Perilaku memiliki kontribusi terbesar dalam variabel *bullying* ($\lambda = 0,910$; *mean* = 3,29) namun tingkat semangat siswa/siswi saat mengalami perlakuan buruk masih rendah. Indikator Kesehatan dan Fisik juga kuat ($\lambda = 0,872$; *mean* = 3,24) namun tekanan sekolah membuat siswa/siswi kurang nyaman secara fisik. Indikator Psikologis/Emosional paling lemah ($\lambda = 0,674$; *mean* = 3,00), menunjukkan banyak siswa/siswi belum bisa mengelola emosi saat ditekan teman. Secara statistik, *bullying* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (*Path* = 0,092; $t = 0,694$; $p = 0,488$). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan teori Reivich & Shatté (2002) yang menyatakan bahwa remaja dengan ketahanan emosional yang baik tidak mudah terdampak *bullying* secara mental.

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Tabel Variabel dan Indikator Kecerdasan Emosional

No	Variabel	Indikator	Lambda Loading	Mean
1	Kecerdasan Emosi	Pengendalian Diri	0.530	3.45
2		Empati	0.800	4.24
3		Ketrampilan Sosial	0.650	4.12

Siswa/siswi menunjukkan kecerdasan emosional yang kuat terutama dalam aspek empati, dengan indikator “peduli terhadap perasaan teman” memiliki loading tertinggi (0,800) dan *mean* tertinggi (4,24). Ini menandakan kepedulian sosial mereka sangat baik. Keterampilan sosial juga cukup tinggi ($\lambda = 0,650$; *mean* = 4,12) meskipun sebagian siswa/siswi masih merasa tidak nyaman bersosialisasi. Namun, aspek pengendalian diri tergolong lemah ($\lambda = 0,530$; *mean* = 3,45), menunjukkan bahwa siswa/siswi masih kesulitan menenangkan diri saat emosi. Secara statistik, kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja (*Path Coefficient* 0,639; $t = 6,075$; $p < 0,05$). Hasil ini didukung penelitian sebelumnya dan teori Goleman bahwa empati dan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja.

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Tabel Variabel dan Indikator Dukungan Sosial

No	Variabel	Indikator	Lambda Loading	Mean
1	Dukungan Sosial	Dukungan Keluarga	0.545	4.05
2		Dukungan Teman	0.817	4.02
3		Dukungan Guru / Sekolah	0.620	3.36

Dalam variabel dukungan sosial, indikator dukungan teman memiliki pengaruh paling kuat ($\lambda = 0,817$; *mean* = 4,02), diikuti dukungan guru ($\lambda = 0,620$; *mean* = 3,36) dan dukungan keluarga ($\lambda = 0,545$; *mean* = 4,05). Meski semua indikator menunjukkan peran penting, namun tingkat persetujuan siswa/siswi masih tergolong rendah. Dukungan dari teman terasa paling kuat tetapi tidak dirasakan merata. Dukungan guru paling lemah, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal dari pendidik. Dukungan keluarga juga belum optimal karena keterbatasan waktu dan komunikasi. Secara statistik, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental (*Path Coefficient* 0,132; $t = 1,054$; $p = 0,292$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial penting, dampaknya kurang terasa jika sudah dianggap cukup atau tidak diiringi tekanan stres yang berat. Temuan ini sejalan dengan teori buffering dari Cohen & Wills.

Pengaruh *Bullying*, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Tabel Variabel dan Indikator Kesehatan Mental

No	Variabel	Indikator	Lambda Loading	Mean
1	Kesehatan Mental Remaja	Emosional	0.870	3.57
2		Sosial	0.807	3.86
3		Kognitif	0.762	3.45
4		Akademik	0.829	3.95

Indikator emosional menjadi yang paling kuat dalam menggambarkan kesehatan mental siswa ($\lambda = 0,870$; $mean = 3,57$), menunjukkan bahwa perasaan bahagia sangat penting namun belum dirasakan merata. Indikator akademik ($\lambda = 0,829$; $mean = 3,95$) juga tinggi, menandakan sebagian siswa/siswi mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meski konsistensinya masih rendah. Indikator sosial ($\lambda = 0,807$; $mean = 3,86$) dan kognitif ($\lambda = 0,762$; $mean = 3,45$) menunjukkan bahwa kemampuan menjalin relasi dan berpikir jernih belum optimal pada semua siswa/siswi. Secara umum meskipun konstruk kesehatan mental memiliki indikator yang kuat, nilai mean yang relatif rendah menunjukkan bahwa persepsi positif siswa/siswi belum sepenuhnya merata. Oleh karena itu strategi pendampingan, pelatihan pengelolaan emosi dan dukungan dari guru serta orang tua sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keseimbangan emosional, kemampuan sosial, dan ketahanan akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja SMP di Blitar. Remaja yang mampu mengelola emosi, menunjukkan empati serta memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat. Sebaliknya variabel *bullying* dan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental. Meskipun begitu *bullying* masih dirasakan oleh sebagian siswa/siswi dan dukungan sosial khususnya dari keluarga, tetap dirasakan penting dalam kehidupan sehari-hari meskipun tidak dominan dalam memengaruhi kesehatan mental secara langsung. Secara simultan ketiga *variable bullying*, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi dalam membentuk kondisi kesehatan mental remaja. Di antara ketiganya, kecerdasan emosional muncul sebagai faktor paling berpengaruh terutama pada aspek empati dan kemampuan mengendalikan emosi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan karakter, komunikasi yang terbuka antara siswa, guru dan orang tua serta penguatan kapasitas emosional siswa sejak dini dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Keterbatasan dan Saran

Penelitian ini terbatas karena sulitnya mencari sekolah yang bersedia menjadi lokasi penelitian saat masa ujian, sehingga waktu dan interaksi dengan responden sangat terbatas. Jumlah responden yang sedikit membuat hasil belum mewakili kondisi remaja secara luas penelitian belum mencakup faktor lain seperti tekanan akademik, media sosial, dan pola asuh. Oleh karena itu, sekolah disarankan menyediakan pelatihan pengendalian emosi, ruang konseling nyaman, program kecerdasan emosional, dan edukasi anti-bullying. Guru diharapkan memahami kondisi murid, bersikap tegas namun ramah, serta menjadi tempat curhat yang aman. Orang tua perlu menjaga komunikasi terbuka, hadir secara emosional, dan meluangkan waktu berkualitas bersama anak. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang berpengaruh pada kesehatan mental remaja dan memperluas jumlah serta keragaman responden agar hasil lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrifa Dhiyaa Rizkyanti & Endah Mastuti, 2022 (Peran Kecerdasan Emosional Terhadap Kesehatan Mental Pada Emerging Adulthood, n.d.).
- Analisis Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma N 2 Sukoharjo, 2023(Bela Beauty Nur et al., n.d.).
- Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Siswa(Yanti Sihotang et al., 2024).

- Eka Trisna Wahani, Sheila Putri Isroini, Agung Setyawan, 2022(2. 26-Pengaruh-Neo-198-203, Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja, N.D.)
- Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di Smp Negeri 4 Tanimar Selatan Maluku, 2024(Lontoh et al., n.d.).
- Pengaruh Biaya Pendidikan, Lokasi, dan Citra Sekolah Terhadap Keputusan Orang Tua Memilih Sekolah Menengah Pertama (SMP) Citra Berkas Surabaya. Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang, 2024(Harahap et al., n.d.).
- Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental siswa SD(Putri et al., 2023).
- Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa(Riansyah, 2024).
- Pengaruh Pemasaran Media Sosial Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Memilih Sekolah Di Apple Tree Pre-School Bali Melalui Kepercayaan Merek. Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang(Tatinggulu et al., n.d.).
- Pengaruh Produk Dan Lokasi Pendidikan Terhadap Pengambilan Keputusan Siswa Dalam Memilih Sekolah Di Man 2 Pati, 2022(Skripsi_1803036109_Amrina_Rosada Keputusan Memilih Sekolah, n.d.).
- Peran Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah(Arianti & Susanti, 2025).
- Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, 2024(Najwa Agustina & ramadhani, n.d.).
- Peran Kecerdasan Emosional Dalam Menghadapi Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja(Hasanuddin et al., 2024).
- Wasiyem, Nadia Putri Manik, Alya Yolanda, Nazla Huwaida, Hasibuan, Dafi Fauzan Akbar, Zaskia Isnaini Pulungan, Muhammad Arif Ikhsan, Klisa Putri Zahra ,2025.(3. 146.+Wasiyem,+Jrpp,Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa, N.D.).