

HUBUNGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN BORDERLINE DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KECEMASAN REMAJA**THE RELATIONSHIP BETWEEN BORDERLINE PERSONALITY DISORDER AND PEER SUPPORT WITH ADOLESCENT ANXIETY**¹ Erfin Surinto* | ² Moh. Saifudin | ³ Abdul Rokhman¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, e-mail: erfinsurinto01@gmail.com² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, e-mail: saifudin.stikes@gmail.com³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, e-mail: ns.abdulrokhman@gmail.com*Corresponding Author: erfinsurinto01@gmail.com**ARTICLE INFO**

Article Received: June, 2025

Article Accepted: June, 2025

Article Published: January, 2026

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkmalang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>**ABSTRAK**

Latar belakang: Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya kecemasan. Gangguan kepribadian borderline (GKB) ditandai oleh ketidakstabilan emosi dan hubungan interpersonal yang dapat memicu kecemasan. Di sisi lain, dukungan teman sebaya dianggap berperan dalam menjaga keseimbangan emosi remaja.

Tujuan: Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan kepribadian borderline (GKB) dan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja di salah satu SMA di Lamongan.

Metode: Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 116 siswa kelas XII di sebuah SMA yang diambil secara *simple random sampling*. Instrumen yang dipergunakan yaitu kuesioner BSL-23 untuk mengukur GKB, kuesioner dukungan teman sebaya, dan skala HARS untuk mengukur kecemasan. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman Rank menggunakan program SPSS versi 22.

Hasil: Hasil temuan mengindikasikan bahwa kebanyakan responden berada pada kategori sedang untuk gangguan kepribadian borderline (52,6%) dan dukungan teman sebaya (50,9%), serta kategori berat untuk kecemasan (44,0%). Adanya korelasi signifikan antara gangguan kepribadian borderline dengan kecemasan ($r = 0,759$, $p = 0,000$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan ($r = 0,081$, $p = 0,390$).

Implikasi: Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kepribadian borderline berhubungan signifikan dengan kecemasan remaja, sehingga diperlukan intervensi psikologis untuk mencegah peningkatan kecemasan. Walaupun, dukungan teman sebaya tidak berhubungan secara signifikan, faktor ini tetap penting dalam menjaga keseimbangan emosional remaja.

Kata Kunci: Dukungan teman sebaya; Gangguan kepribadian *borderline*; Kecemasan; Remaja

ABSTRACT

Background: Adolescents are a vulnerable age group prone to psychological disorders, one of which is anxiety. Borderline Personality Disorder (BPD) is characterized by emotional instability and interpersonal difficulties that can trigger anxiety. On the other hand, peer support is considered to play an important role in maintaining adolescents' emotional balance.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between Borderline Personality Disorder (BPD) and peer support with anxiety levels among adolescents at one of senior high school at Lamongan.

Methods: This research used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 116 twelfth-grade students which was selected through simple random sampling. Instruments used were the BSL-23 questionnaire to measure BPD, a peer support questionnaire, and the HARS scale to measure anxiety. Data were analyzed using Spearman Rank correlation test with SPSS version 22.

Result: The results showed that most respondents were in the moderate category of Borderline Personality Disorder (52.6%) and peer support (50.9%), while anxiety was mostly in the severe category (44.0%). There was a significant correlation between Borderline Personality Disorder and anxiety ($r = 0.759$, $p = 0.000$). However, no significant correlation was found between peer support and anxiety ($r = 0.081$, $p = 0.390$).

Implication: The findings indicate that Borderline Personality Disorder is significantly associated with anxiety among adolescents, highlighting the need for psychological interventions to prevent anxiety. Although peer support was not statistically significant, it remains an important factor in maintaining adolescents' emotional balance.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Borderline personality disorder; Peer support;

LATAR BELAKANG

Masa remaja diartikan sebagai tahap perkembangan yang ditunjukkan dengan perubahan biologis, kognitif, serta sosial yang berlangsung cepat, sehingga menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai isu kesehatan mental, termasuk kecemasan. Pada fase itu, remaja menghadapi proses pencarian identitas diri, tuntutan akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang semakin kompleks. Apabila kemampuan coping yang dimiliki tidak berkembang secara optimal, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres psikologis, kecemasan, dan ketegangan emosional (Thapar, 2023)

Gangguan kecemasan diartikan sebagai salah satu permasalahan mental yang seringkali terjadi selain stres. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental paling umum pada remaja. Secara global, sekitar 4–5% remaja mengalami kecemasan klinis, dan angka ini terus meningkat seiring bertambahnya tekanan kehidupan modern (WHO, 2021). Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, kualitas tidur, serta kesehatan fisik.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja berdampak pada menurunnya fungsi akademik siswa, berupa prestasi belajar. Remaja dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, dan menarik diri dari interaksi sosial. Hal ini dapat mengaktivasi stres kronis dan mempengaruhi fungsi kognitif remaja dan mengganggu fokus belajar (Young, 2019). Selain itu, kecemasan yang berkepanjangan berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, nyeri otot, atau ketegangan berlebih pada sistem saraf otonom.

Faktor pencetus kecemasan pada remaja sangat beragam, termasuk tekanan akademik, dinamika keluarga, dan hubungan sosial. Remaja dengan regulasi emosi yang buruk terbukti lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi (Sackl-Pammer, 2019). Gangguan Kepribadian Ambang atau Borderline Personality Disorder (BPD) merupakan salah satu faktor internal yang mampu mengoptimalkan risiko kecemasan pada remaja. Gangguan ini ditunjukkan dengan ketidakstabilan emosi, impulsivitas, ketakutan akan penolakan atau ditinggalkan, serta pola hubungan interpersonal yang tidak stabil. Pada remaja, kondisi tersebut berkaitan dengan tingginya disregulasi emosi sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan yang berat dan menetap (Sharp, 2022). Selain itu, penelitian neurobiologis menunjukkan gangguan konektivitas otak pada area

regulasi emosi seperti amigdala dan prefrontal cortex, meningkatkan risiko kecemasan dan stres sosial (Kalpakci, 2023). Konstruksi emosional yang tidak stabil pada remaja dengan GKB membuat mereka sering salah menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman, memperburuk kecemasan, dan meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri. Tanpa intervensi, remaja dengan GKB berisiko mengalami depresi berat dan perilaku berbahaya (Stepp, 2020).

Usia remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kedekatan dan kepercayaan terhadap kelompok teman sebaya. Maka dari itu, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran krusial dalam memengaruhi tingkat kecemasan remaja. Dukungan tersebut bisa berbentuk dukungan emosional, dukungan informasi, serta bantuan instrumental yang berkontribusi dalam membantu remaja mengelola stres, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan ketahanan psikologis (MacDonald, 2023).

Di Indonesia, kecemasan pada remaja menunjukkan tren peningkatan. Laporan Kementerian Kesehatan RI (2023) memperkirakan bahwa 1 dari 10 remaja mengalami gangguan kecemasan, terutama pada siswa SMA karena tingginya tuntutan akademik, persiapan ujian, dan pemilihan karier (Kemenkes, 2023). Selain itu, siswa tingkat akhir sekolah menengah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena dihadapkan pada tuntutan kelulusan, seleksi masuk perguruan tinggi, dan ketidakpastian masa depan (Kemenkes, 2023). Hasil studi pendahuluan di salah satu SMA di Lamongan menunjukkan adanya siswa yang melaporkan kecemasan terkait akademik, tekanan sosial, dan konflik interpersonal. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian lebih mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan di sekolah tersebut. Faktor internal berupa kecenderungan Gangguan Kepribadian Borderline serta faktor eksternal berupa dukungan teman sebaya berpotensi kuat memengaruhi kecemasan remaja. Maka dari itu, penting untuk melakukan studi ini agar bisa memahami hubungan antara gangguan kepribadian borderline dan dukungan dari teman sebaya, dengan kecemasan remaja.

METODE

Temuan ini merupakan studi kuantitatif menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang diselenggarakan pada Maret 2025 di salah satu SMA di Lamongan. Populasi terdiri dari 165 siswa kelas XII dengan sampel sejumlah 116 responden yang ditentukan melalui teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi mencakup siswa aktif kelas XII di salah satu SMA di Lamongan dan menyatakan bersedia

menjadi responden, sedangkan eksklusi ditetapkan bagi siswa yang mengalami gangguan kesehatan berat atau tidak hadir saat pengambilan data. Instrumen penelitian berupa kuesioner online yang dibagikan melalui tautan resmi sekolah. Proses pengisian dilakukan secara mandiri oleh responden di ruang kelas dengan pengawasan wali kelas dan peneliti, sehingga dapat dipastikan bahwa responden yang bersangkutan benar mengisi kuesioner sesuai kondisi mereka, bukan oleh orang lain. Kuesioner terdiri dari 23 item untuk mengukur gangguan kepribadian borderline, 40 item untuk dukungan teman sebaya, dan 14 item dari kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk kecemasan. Data dianalisis melalui tahapan *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*, lalu diuji menggunakan uji *Spearman Rank* melalui SPSS 22.0 pada tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Studi ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan (No. 112/EC KEPK-S1/03/2025) dan dilaksanakan berdasarkan prinsip *respect for person*, *beneficence*, serta *justice*.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden seimbang antara 17 tahun (50%) dan 18 tahun (50%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58,6%), sementara itu laki-laki 41,4%. Sebagian besar siswa mengalami gangguan kepribadian borderline pada kategori sedang (52,6%) dan hampir setengah lainnya berada pada kategori tinggi (47,4%). Dukungan teman sebaya relatif seimbang, dengan 50,9% berada pada kategori sedang dan 49,1% pada kategori rendah. Tingkat kecemasan menunjukkan variasi, namun cukup mengkhawatirkan karena 31,0% siswa mengalami kecemasan berat sekali/panik, sementara kategori ringan hanya 25,0%. Secara umum, responden didominasi perempuan, cenderung memiliki gangguan kepribadian borderline sedang hingga tinggi, serta menghadapi tingkat kecemasan yang cukup tinggi meskipun dukungan teman sebaya sebagian besar berada pada kategori sedang

Tabel 1. Data Demografi dan Distribusi Frekuensi Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
17 tahun	58	50,0
18 tahun	58	50,0
Jenis kelamin		
Laki- laki	48	41,4
Perempuan	68	58,6
Gangguan Kepribadian Borderline		
Sedang	61	58,6
Tinggi	55	52,6
Dukungan Teman Sebaya		
Rendah	57	49,1
Sedang	59	50,9

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan		
Ringan	29	25,0
Sedang	28	24,1
Berat	23	19,8
Berat sekali/panik	36	31,0
Total	116	100

Sumber: Data primer, 2025 (n=116)

Tabel 2 dibawah ini menunjukkan mayoritas responden dengan gangguan borderline sedang mengalami kecemasan sedang (45,9%) dan tinggi (52,5%), sedangkan borderline tinggi lebih banyak mengalami kecemasan berat/panik (65,5%). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $r = 0,76$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengartikan terdapat korelasi kuat serta signifikan antara gangguan kepribadian borderline dengan tingkat kecemasan.

Tabel 2. Tabel Silang Hubungan antara Gangguan Kepribadian Borderline (GKB) dan Tingkat Kecemasan Responden pada Maret 2025.

Kategori Gangguan Kepribadian Borderline	Tingkat Kecemasan								Total	<i>p-value</i>	R	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Berat sekali/panik					
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%		
Sedang	1	1,9	28	28,1	32	52,5	0	0,0	61	52,6	0,000	0,76
Tinggi	0	0,0	0	0,0	19	34,5	36	65,5	55	47,4		
Total	1	0,9	28	24,1	51	44,0	36	31,0	116	100		

Sumber: Data primer, 2025 (n=116)

Tabel 3 menjelaskan kebanyakan responden dengan dukungan teman sebaya rendah mengalami kecemasan pada tingkat berat (40,4%) dan berat sekali/panik (29,9%), sedangkan dukungan teman sebaya sedang lebih banyak mengalami kecemasan berat (47,5%) dan berat sekali/panik (32,2%). Hasil uji korelasi Spearman mengindikasikan tidak terdapat korelasi signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan ($p = 0,391$).

Tabel 3. Tabel Silang Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan Responden pada Maret 2025.

2020:													
Dukungan Sebaya	Teman	Tingkat Kecemasan								Total	P value	R	
		Ringan		Sedang		Berat		Berat sekali/panik					
		n	%	n	%	N	%	n	%	N			%
Rendah		1	1,9	16	28,1	23	40,4	17	29,9	57	49,1	0,391	0,81
Sedang		0	0,0	12	20,3	32	47,5	22	32,2	66	50,9		
Total		1	0,9	28	24,1	51	44,0	36	31,0	116	100		

Sumber: Data primer, 2025 (n=116)

PEMBAHASAN

Gangguan Kepribadian *Borderline* (GKB) pada Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (116 siswa) memiliki indikasi Gangguan Kepribadian Borderline (GKB), dengan 52,6% berada dalam kategori sedang dan 47,4% dalam kategori tinggi. Gejala dominan seperti ketidakstabilan emosi, impulsivitas, ketakutan akan penolakan, dan kesulitan membangun relasi sosial,

menunjukkan bahwa GKB bukan sekadar gangguan individual, tetapi sangat terkait dengan dinamika interpersonal di lingkungan remaja. Responden dalam penelitian ini berusia 17-18 tahun dimana hal ini mungkin berpengaruh terhadap GKB karena pada usia ini memiliki ketahanan mental yang kurang baik dibandingkan usia dewasa terlebih saat diabaikan oleh lingkungan sekitarnya seperti teman dan keluarga. Dan hal ini akan lebih parah karena adanya stressor menghadapi ujian. Sejalan model biososial yang disampaikan peneliti sebelumnya dimana usia remaja dapat mengalami GKB yang ditunjukkan dengan reaktivitas fisiologis (seperti penurunan RSA) yang lebih besar ketika mengalami eksklusi sosial, dan bahwa invalidasi keluarga (family invalidation) memperburuk keparahan GKB hanya pada remaja yang sangat sensitif secara biologis (Wang, 2025). Selain itu, penelitian longitudinal oleh (Lee S. K., 2024.) juga mendukung model biososial. Dalam sampel 332 remaja, variabel seperti impulsivitas, kerentanan emosional, dan invalidasi orang tua secara unik memprediksi kesulitan regulasi emosi dan gejala borderline enam bulan kemudian. Penelitian ini menunjukkan juga adanya hubungan transaksional: perubahan pada invalidasi orang tua dan kerentanan emosional saling memengaruhi dari waktu ke waktu.

Faktor lingkungan sosial lain yang juga penting adalah stres rumah tangga. Studi oleh menemukan bahwa pada remaja/pemuda outpatient, "*household chaos*" dan persepsi stres berkaitan positif dengan fitur GKB (Aleva, 2024). Meskipun dalam analisis longitudinal (satu tahun) stres dan kekacauan rumah tidak memprediksi perubahan BPD, temuan awal ini menegaskan bahwa kondisi rumah yang tidak stabil dapat memperparah fitur borderline. Meskipun hasil penelitian ini belum menggambarkan kondisi rumah tangga, namun hal ini menjadi hal yang penting dan dapat diteliti di kemudian hari, khususnya pada siswa kelas XII yang mengalami stressor tinggi.

Dukungan Teman Sebaya pada Responden

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas responden mempunyai tingkat dukungan teman sebaya pada kategori rendah (49,1%) dan sedang (50,9%), serta tidak terdapat responden dengan dukungan teman sebaya kategori tinggi. Studi ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa belum memperoleh dukungan emosional dan sosial yang optimal dari teman sebayanya. Padahal, hal itu merupakan faktor krusial dalam membantu remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial serta menjaga kesejahteraan psikologis (Jannah, 2023).

Rendahnya dukungan teman sebaya perlu mendapat perhatian karena berpotensi meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional pada remaja. Penelitian menunjukkan

bahwa dukungan sosial yang rendah berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya stres dan kecemasan pada remaja usia sekolah (Cao, 2024). Selain itu, kajian literatur menyimpulkan bahwa dukungan emosional dari teman sebaya berperan sebagai faktor protektif pada kesehatan mental remaja, termasuk menurunkan masalah depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Harahap, 2023).

Kecemasan pada Responden

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa (31,0 %) mengalami kecemasan berat sekali atau serangan panik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis di kalangan siswa kelas XII sangat tinggi dan mengkhawatirkan, karena mayoritas berada pada kategori kecemasan berat sekali. Kondisi semacam ini dapat menyebabkan penurunan fokus belajar, gangguan hubungan sosial, serta risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental lainnya (Afiffah, 2023). Menurut Afiffah dan Wardani (2023), terdapat hubungan signifikan antara resiliensi akademik dengan kecemasan. Mereka menemukan bahwa remaja dengan resiliensi akademik rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat. Artinya, kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan akademik sangat penting sebagai faktor protektif terhadap kecemasan berat.

Penelitian oleh (Salsabila, 2022) menunjukkan bahwa stres akademik dan dukungan sosial (*perceived social support*) secara bersama-sama memprediksi kesehatan mental remaja. Dalam konteks kecemasan, hal ini menjelaskan bahwa bukan hanya tekanan akademik yang menjadi pemicu, tetapi juga sejauh mana siswa merasakan dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dari sisi keluarga, penelitian di SMK Negeri 1 Kedung mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua dan teman sebaya berpengaruh pada stres akademik siswa. Jika dukungan dari orang tua dan teman minim, siswa lebih rentan mengalami stres yang kemudian bisa memperparah kecemasan mereka (Rekozar, 2022). Selain itu, literatur konseling menyarankan intervensi untuk memperkuat resiliensi akademik (misalnya pelatihan coping stress) dan meningkatkan dukungan sosial di sekolah dan keluarga agar kecemasan berat dapat dicegah atau diturunkan. Penelitian sistematis oleh (Audina, 2023) menyebutkan peran penting dukungan teman sebaya dan orang tua dalam menekan stres akademik melalui berbagai studi.

Hubungan Gangguan Kepribadian *Borderline* (GKB) dengan Kecemasan pada Remaja

Berdasarkan analisis korelasi, terdapat korelasi positif yang signifikan antara gejala gangguan kepribadian *borderline* (GKB) dan kecemasan pada remaja, dengan nilai

koefisien korelasi 0,76 dan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$). Ini menandakan semakin berat gejala GKB, seperti instabilitas emosi dan impulsivitas maka siswa akan semakin cemas. Temuan ini menegaskan bahwa GKB menjadi faktor risiko penting dalam peningkatan beban psikologis berupa kecemasan berat hingga sangat berat (Sharp, 2022). Secara teoritis, individu dengan GKB memiliki kesulitan signifikan dalam mengatur emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan. Salah satu karakteristik utama GKB adalah *emotion dysregulation*, yaitu ketidakmampuan untuk mengelola respons emosional secara adaptif. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa trait borderline sangat terkait dengan strategi regulasi emosi maladaptif, dan mereka cenderung mempercayai bahwa emosi bersifat tetap, yang memperparah ruminasi dan mengurangi kemampuan reappraisal (Sharp, 2022).

Selain itu, hubungan antara GKB dan kecemasan dapat dijelaskan melalui kerentanan disposisional seperti negative affectivity. Penelitian neurobiologis menunjukkan bahwa remaja dengan BPD memiliki ketebalan kortikal yang berbeda di sirkuit limbik-kortikal dan jaringan default mode (DMN), dan perubahan ini berkorelasi dengan kesulitan regulasi emosi, yang dapat memfasilitasi perasaan cemas yang intens (Schulze, 2023). Kerentanan ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan: penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosional pada remaja borderline sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan, peristiwa hidup penuh stres, dan gaya keterikatan (attachment) yang tidak aman. Kondisi ini membuat remaja lebih sensitif terhadap stres sosial dan emosional, sehingga kecemasan bisa meningkat jika dukungan dari keluarga atau sekolah kurang memadai (Robin, 2021).

Lebih lanjut, literatur klinis mengemukakan bahwa tidak semua remaja dengan GKB memiliki pola regulasi emosi yang sama ada subgrup berdasarkan cara mereka mengelola emosi. Sebuah analisis profil menunjukkan bahwa sebagian remaja dengan BPD menunjukkan disregulasi emosional yang berat dan kesadaran emosional yang rendah, yang mungkin meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan psikologis lainnya (Sharp, 2022).

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan pada Responden

Data pada Tabel 3 menjelaskan tidak terdapat korelasi signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan pada siswa, dengan nilai $r -0,081$ dan nilai sig. 0,390 ($p < 0,05$). Meskipun demikian, arah korelasinya negatif menunjukkan semakin tingginya tingkat dukungan yang diterima dari teman sebaya, maka rasa cemas yang dialami siswa semakin berkurang. Kondisi tersebut membuktikan bahwa siswa yang merasa didukung

secara emosional dan sosial oleh teman sebayanya cenderung mempunyai ketahanan psikologis lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Secara teoritis, dukungan teman sebaya dapat dijelaskan melalui *Stress-Buffering Hypothesis*, yang menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai penyangga stres sehingga dapat mengurangi dampak negatif tekanan terhadap kesejahteraan mental individu. *Peer support* memungkinkan remaja untuk merasa dimengerti dan diterima, yang meningkatkan persepsi kontrol diri dan efikasi pribadi dalam menghadapi berbagai tekanan. Penelitian oleh (Pande, 2024) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan rasa cemas, stres, serta depresi pada siswa SMA, yang menegaskan pentingnya *peer support* sebagai mekanisme protektif terhadap masalah kesehatan mental pada remaja. Selain itu, kualitas hubungan pertemanan yang sehat juga berperan dalam perkembangan identitas dan regulasi emosi remaja. Teman sebaya bukan sekadar sebagai tempat berbagi pengalaman saja, namun juga sebagai sumber validasi sosial yang mampu menurunkan kecemasan. Hal ini diperkuat oleh temuan (Anggarjita, 2025), yang menunjukkan bahwa *peer support* memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental remaja, sehingga hubungan pertemanan yang kuat dapat mendukung stabilitas emosional dan psikologis siswa.

Menurut peneliti, korelasi negatif yang ditemukan dalam data penelitian ini mengungkapkan bahwa perasaan dimengerti, diterima, dan didengar oleh teman sebaya memberikan efek menenangkan secara psikologis bagi remaja. Lingkungan sosial sekolah yang suportif menciptakan rasa aman emosional yang penting untuk perkembangan mental. Sejalan pandangan (Gustina, 2023) bahwa *peer support* secara signifikan menurunkan kecemasan mahasiswa, menekankan pentingnya interaksi sosial yang hangat dan saling mendukung antar teman sebaya sebagai modal penting dalam menjaga kestabilan emosional remaja.

Lebih jauh, penelitian (Rahmadani, 2022) menyebutkan bahwa dukungan psikososial dari teman sebaya (*e-peer support*) memainkan peranan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan akademik maupun sosial, termasuk menurunkan kecemasan. Dukungan sebaya yang konsisten, baik secara langsung maupun melalui media digital, dapat meningkatkan rasa keterikatan sosial dan rasa aman emosional, yang pada gilirannya membantu remaja mengelola tekanan psikologis dengan lebih efektif

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh, diketahui bahwa mayoritas responden memperlihatkan gejala gangguan kepribadian borderline dikategorikan sedang. Selain itu, dukungan teman sebaya yang dirasakan oleh responden juga sebagian besar berada dalam kategori sedang. Adapun tingkat kecemasan yang dialami hampir setengah dari responden berada pada kategori berat hingga sangat berat atau panik. Hasil analisis mengindikasikan bahwa adanya korelasi signifikan antara gangguan kepribadian borderline dengan tingkat kecemasan remaja. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada remaja di sekolah tersebut. Responden perlu melakukan intervensi psikologis untuk mencegah peningkatan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, L. &. (2023). Hubungan resiliensi akademik dengan kecemasan remaja. . *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, , 12(2), 45–52. <https://jurnal.ppnipusat.or.id/ojs/index.php/jppni/article/view/366>.
- Aleva, A. M. (2024). Household chaos, perceived stress, and borderline personality features in adolescents: . *Cross-sectional and longitudinal analyses. Behavioral Sciences*, , 4(4), 93. <https://www.mdpi.com/2673-995X/4/4/93>.
- Anggarjita, J. T. (2025). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja. Corona: . *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, , 3(1), 253–258. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1152>
- Audina, M. (2023). Dukungan sosial terhadap stres akademik pada remaja: Tinjauan sistematis. *Journal of Positive Psychology and Practice*, , 8(1), 101–112. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1673>.
- Cao, C. W. (2024). The relationship between perceived social support and social anxiety in secondary school students. 12, 708. <https://bmcppsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02229-z>
- Cohen, S. (2021). *Social relationships and health: The role of social support*. . New York: Guilford Press.: In The Handbook of Health Psychology (pp. 123–145).
- Gustina, N. Z. (2023). Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi Di Kota Batam. . *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*,, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515> .
- Harahap, A. P. (2023). The effect of social support on adolescent mental health: A literature review. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*,, 32(3). <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/3386>
- Jannah, G. R. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja. *SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*,, 2(9). <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/3375>
- Kemendes. (2023). Profil kesehatan remaja Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>.

- MacDonald, R. F. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression. *BMC Psychiatry*, 23, 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>.
- Myers, C.-A. &. (2017). Bullying at University: The social and legal contexts of cyberbullying among university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(8), 1172–1182.
- Pande, N. L. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemai. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>.
- Rahmadani, A. N. (2022). E-Peer Support: Dukungan Psikososial Teman Sebaya Bagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 247 Jakarta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1767>.
- Rathus, J. H. (2014). DBT Skills Manual for Adolescents. *Guilford Press. (Manual keterampilan DBT untuk remaja)*, <https://cetrainingworkshops.com/wp-content/uploads/2023/05/DBT-Skills-Manual-for-Adolescents.pdf>
- Robin, M. B.-S. (2021). Paradoxes in borderline emotional dysregulation in adolescence: Influence of parenting, stressful life events, and attachment. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 735615. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8566741/>.
- Sackl-Pammer, P. J.-E.-K. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13, 37 <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-019-0297-9>.
- Salsabila, R. H. (2022). Stres akademik dan dukungan sosial sebagai prediktor kesehatan mental remaja. *Gama Jurnal Psikologi*, 7(1), 23–35. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/download/76711/pdf>.
- Sharp. (2022). Practitioner review: Borderline personality disorder in adolescence Recent conceptualization, intervention, and implications for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(5), 491–508. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13555>.
- Thapar, A. E. (2023). Depression in young people. *The Lancet*, 401(10389), 617–631. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)02321-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)02321-2).
- Wang, Y. C. (2025). Physiological reactivity and family invalidation in adolescents with borderline personality features. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 12, Article 8. <https://bpded.biomedcentral.com/article>.
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. Retrieved from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Young, K. S. (2019). *Positive and negative emotion regulation in adolescence*. Retrieved from Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, <https://www.mdpi.com/2076-3425/9/4/76>