

Pengaruh *Peer Pressure* dan *Social Comparison* Terhadap Kecenderungan Depresi pada Remaja di Boarding School X

Nur Satia Nasution^{1*}, Tarmidi², Suri Mutia Siregar³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: satia.soety@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3988>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 05 Dec 2025

Revised: 11 Dec 2025

Accepted: 17 Dec 2025

Kata Kunci:

Depresi, Remaja, Sekolah Berasrama, Tekanan Teman Sebaya, Perbandingan Sosial.

Keywords:

Depresi, Remaja, Boarding School, Peer Pressure, Social Comparison.



Remaja yang tinggal di boarding school menghadapi dinamika sosial yang unik, di mana interaksi intensif dengan teman sebaya dapat memicu tekanan sosial dan perbandingan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peer pressure dan social comparison terhadap kecenderungan depresi pada remaja di Boarding School X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Responden berjumlah 165 siswa berusia 13–18 tahun. Instrumen penelitian terdiri dari adaptasi Peer Pressure Inventory (PPI), Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), dan Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, peer pressure dan social comparison berpengaruh signifikan terhadap depresi ($F = 19.202, p < 0.001$) dengan kontribusi sebesar 19,2%. Secara parsial, social comparison berpengaruh positif signifikan ($t = 4.645, p < 0.001$), sedangkan peer pressure berpengaruh negatif signifikan ($t = -3.162, p = 0.002$). Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks boarding school, peer pressure yang bersifat positif berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi, sedangkan social comparison meningkatkan risiko depresi.

Adolescents living in boarding schools face unique social dynamics, where intensive peer interactions may trigger social pressure and self-comparison. This study aims to examine the effect of peer pressure and social comparison on depressive tendencies among adolescents in Boarding School X. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. The respondents were 165 students aged 13–18 years. Data collection instruments included adapted versions of the Peer Pressure Inventory (PPI), the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that peer pressure and social comparison simultaneously had a significant effect on depression ($F = 19.202, p < 0.001$) with a 19.2% contribution. Partially, social comparison had a significant positive effect on depression ($t = 4.645, p < 0.001$), while peer pressure had a significant negative effect ($t = -3.162, p = 0.002$). These findings indicate that in the boarding school context, peer pressure serves as a protective factor, while social comparison increases the risk of depression.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nur Satia Nasution, et al (2025). Pengaruh Peer Pressure dan Social Comparison Terhadap Kecenderungan Depresi pada Remaja di Boarding School X, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3988>

PENDAHULUAN

Depresi pada remaja merupakan isu kesehatan mental global yang serius. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa depresi adalah salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan pada remaja. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental.

Remaja yang menempuh pendidikan di boarding school memiliki kerentanan khusus karena hidup di lingkungan sosial yang tertutup, interaksi yang intens dengan teman sebaya, dan akses dukungan emosional dari keluarga yang terbatas.

Dua faktor sosial yang dominan dalam kehidupan asrama adalah peer pressure dan social comparison. Peer pressure merupakan dorongan untuk menyesuaikan diri dengan nilai atau perilaku kelompok, sedangkan social comparison merujuk pada kecenderungan individu untuk menilai dirinya dengan membandingkan kemampuan atau pendapatnya dengan orang lain.

Meskipun secara umum kedua variabel ini sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko depresi, dinamika dalam boarding school dapat berbeda. Temuan awal menunjukkan adanya tekanan teman sebaya yang kuat terkait kepatuhan terhadap aturan, serta perbandingan sosial mengenai fisik, prestasi akademik, dan hafalan yang berpotensi memicu perasaan rendah diri.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh peer pressure dan social comparison terhadap kecenderungan depresi pada remaja di Boarding School X.

METODE

Desain dan Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel diambil dengan teknik total sampling dari populasi siswa Boarding School X, menghasilkan 165 responden valid. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55,15%) dan berada pada rentang usia 15–16 tahun.

Instrumen

1. Peer Pressure: diukur dengan adaptasi *Peer Pressure Inventory* (Clasen & Brown, 1985).
2. Social Comparison: diukur menggunakan adaptasi *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (Gibbons & Buunk, 1999).
3. Depresi: diukur menggunakan adaptasi *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*.

Analisis Data

Analisis menggunakan regresi linear berganda. Uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas) seluruhnya terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Rata-rata skor depresi sebesar 15,37 (SD = 9,098), social comparison 32,35 (SD = 6,407), dan peer pressure 93,38 (SD = 12,56).

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien (B)	t	Sig. (p)
(Constant)	15.401	2.405	0.017
Peer Pressure	-0.165	-3.162	0.002
Social Comparison	0.474	4.645	<0.001
F Hitung	19.202		<0.001
R Square	0.192		

Persamaan regresi:

$$Y = 15,401 - 0,165X_1 + 0,474X_2$$

Pembahasan

Temuan menunjukkan bahwa peer pressure berpengaruh negatif signifikan terhadap depresi. Dalam konteks Boarding School X, tekanan teman sebaya bersifat konstruktif seperti dorongan dalam ibadah, disiplin, dan belajar. Tekanan ke arah perilaku positif ini menciptakan *sense of belonging* yang menjadi perlindungan terhadap depresi.

Sebaliknya, social comparison berpengaruh positif signifikan terhadap depresi. Lingkungan boarding school yang homogen dan kompetitif mendorong *upward comparison*, yang dapat menurunkan evaluasi diri dan meningkatkan risiko depresi.

SIMPULAN

Peer pressure dan social comparison merupakan prediktor signifikan terhadap kecenderungan depresi pada remaja di boarding school. Peer pressure berperan sebagai faktor protektif, sementara social comparison menjadi faktor risiko.

Sekolah disarankan memperkuat budaya peer pressure positif serta mengurangi kompetisi tidak sehat untuk meminimalkan dampak negatif perbandingan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Jakarta.
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(4), 277–289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Europe PMC*. <https://europepmc.org/articles/PMC9295248>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi, 1*(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Astuti, Sri Wahyuning. (2022). *Intensity of Tik Tok Use and Depression with Social comparison as a Mediator Variable*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 14*(2), 191–199. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.7363>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9*(1), 1–10.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. (2025). *Provinsi Sumatera Utara dalam Angka 2025*. Medan: BPS Provinsi Sumatera Utara.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). Pearson Education, Inc.
- Bakken, A., von Soest, T., Pedersen, W., & Sletten, M. A. (2024). Social pressure, social support, and depressive symptoms among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry, 24*(1), 56. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05696-1>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review of Clinical Psychology, 10*, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Boyko, M., Kutz, R., Grinshpun, J., Zvenigorodsky, V., Gruenbaum, S. E., Gruenbaum, B. F., Brotfain, E., Shapira, Y., & Zlotnik, A. (2015). Peer contagion and adolescent depression: The role of failure anticipation. *Behavioral Brain Research, 281*, 358–363. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.017>
- Brown, B. B., Bakken, J. P., Ameringer, S. W., & Mahson, S. D. (2016). A comprehensive conceptualization of the peer influence process in adolescence. Dalam D. S. Handayani (Ed.), *Hubungan peer pressure dengan misbehavior siswa sekolah menengah pertama di pondok pesantren* (hlm. 7). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Brown, B. B., Clasen, D. R., & Eicher, S. A. (1986). Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology, 22*(4), 521–530.

- Clasen, D. R., & Brown, B. B. (2022). *Peer pressure and adolescent behavior: Revisiting domain-specific influences in education and family involvement*. *Frontiers in Public Health*, 10, 1069384. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1069384>
- Coulson, N. S. (2020). *Social comparison theory*. In J. H. Harvey (Ed.), *The handbook of social psychology* (pp. 123–145). Academic Press
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. (2021). *Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review*. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e19697. <https://doi.org/10.2196/19697>
- Desi, Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala depresi pada remaja di sekolah menengahatas. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30–38. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>
- Dobson, K. S., Poole, J. C., & Beck, J. S. (2018). The Fundamental Cognitive Model. In R.L. Leahy (Ed.), *Science and Practice in Cognitive Therapy: Foundations, Mechanisms, and Applications* (pp. 29-47). The Guilford Press.
- Fakhri, N. (2017). *Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial*. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10. seminar.uad.ac.id
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Firdaus, E., Widiyawati, W., Fitriyanur, W. L., & Suminar, E. (2024). The correlation between social comparison and depression in adolescents aged 12–24 years in Suci Village, Manyar District, Gresik. *Jurnal Kesehatan*, 17(3), 221–230. <https://doi.org/10.23917/jk.v17i3.5414>