BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dukungan Teman Sebaya

2.1.1 Definisi

Menurut Friedman & Amy (2025) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, baik secara verbal maupun nonverbal, yang diberikan kepada seseorang untuk membantunya menghadapi stresor tertentu. Dukungan ini berperan dalam mengurangi beban atau kesulitan individu saat menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosial. Dukungan sosial dapat muncul dalam interaksi sehari-hari bersama keluarga, teman, rekan kerja, maupun hubungan lain

Menurut Mental Health America (2025) teman sebaya dapat diartikan sebagai individu yang dipandang memiliki kemiripan dengan diri seseorang dalam aspek tertentu. Kemiripan ini dapat berkaitan dengan pengalaman hidup, rentang usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, orientasi seksual, maupun identitas lainnya. Dukungan teman sebaya adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh individu-individu yang memiliki pengalaman atau tantangan yang sejenis dan menjalin hubungan secara setara untuk saling membantu berdasarkan pengalaman bersama. Saat menghadapi kesulitan, seseorang cenderung mencari bantuan dari pihak yang pernah berada dalam situasi yang sama, sehingga dukungan teman sebaya menjadi wadah untuk saling berbagi, memahami, dan memberikan pertolongan secara timbal balik.

Menurut Herdiani et al. (2025) dukungan teman sebaya merupakan bentuk penilaian individu terhadap dukungan positif dari teman seusianya sehingga merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai. Menurut Fuady et al. (2024) dukungan teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang berasal dari individu-individu yang memiliki kesamaan karakteristik. Individu tersebut umumnya memiliki nilai, pengalaman, dan gaya hidup yang serupa serta berada pada rentang usia yang sama.

2.1.2 Klasifikasi

Menurut Friedman & Amy (2025), dukungan sosial diklasifikasikan menjadi lima jenis yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu *action-facilitating support* dan *nurturant support*.

1. *Action-facilitating Support*

Action-facilitating support merupakan dukungan yang membantu seseorang secara langsung untuk mengatasi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. *Action-facilitating support* terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Dukungan Informasional

Dukungan informasional merupakan dukungan yang berupa penjelasan atau saran untuk membantu seseorang memahami masalah yang sedang dihadapi dan mengetahui apa yang bisa dilakukan. Menurut Ariyanda et al. (2025) dukungan informasi membantu remaja menghadapi permasalahan, membuat keputusan, maupun memahami situasi yang sedang dialami. Dukungan informasional dapat berbentuk nasihat, saran,

tanggapan, bantuan dalam mencari informasi, serta bantuan dalam mengklarifikasi masalah. Melalui dukungan tersebut, remaja memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai langkah atau solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi.

b. Dukungan Instrumental (*Tangible Support*)

Dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk barang atau tindakan langsung yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan. Menurut Pambudi et al. (2023) dukungan instrumental remaja banyak diterima dari teman sebaya. Remaja membutuhkan teman bicara atau seseorang yang menemani sebagai bentuk bantuan nyata ketika menghadapi kondisi yang sulit. Kehadiran teman sebaya membantu remaja merasa lebih tenang, tidak sendiri, serta lebih mampu melewati masa sulit yang dialami. Sementara itu, dukungan instrumental dari keluarga dinilai masih terbatas karena kurangnya keterbukaan.

2. Nurturant Support

Dukungan nurturant (*nurturant support*) merupakan bentuk dukungan sosial yang berfokus pada pemberian rasa nyaman, kepedulian, kehangatan, dan penghargaan kepada individu, bukan pada bantuan langsung untuk menyelesaikan masalah. Dukungan ini meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan (*esteem support*), dan dukungan jaringan (*network support*) (Friedman & Amy, 2025).

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah ungkapan atau tindakan yang menunjukkan rasa empati, perhatian, dan kepedulian kepada seseorang. Menurut Liyanovitasari & Setyoningrum (2023) dukungan emosional dari teman sebaya dapat berbentuk dukungan yang diberikan meliputi perhatian, dorongan semangat, serta kasih sayang. Dukungan ini membuat individu merasa dihargai, dipahami, dan dicintai sehingga dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialami. Kehadiran orang-orang terdekat yang memberikan perhatian dan pengertian menjadi sumber kekuatan emosional bagi remaja dalam menghadapi kesulitan.

b. Dukungan Penghargaan *(Esteem Support)*

Dukungan penghargaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui pernyataan atau tindakan yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap kemampuan, keterampilan, dan nilai dirinya. Menurut Wulandari & Wijayanti, (2023) dukungan penghargaan dari teman sebaya dapat terlihat melalui sikap pengakuan, penilaian positif, serta penghormatan terhadap kemampuan dan nilai yang dimiliki seseorang. Dukungan tersebut membuat remaja merasa diterima dan dianggap penting dalam lingkungan pertemanannya. Perasaan dihargai ini membantu membangun keyakinan diri sehingga mendukung terbentuknya harga diri yang lebih baik pada remaja.

c. Dukungan Jaringan (*network support)*

Dukungan jaringan merupakan bentuk dukungan yang bertujuan memperkuat perasaan kebersamaan dan keterhubungan individu dengan orang-orangs yang memiliki minat, pengalaman, atau kondisi yang sejenis (Friedman & Amy, 2025).

2.1.3 Manfaat

Dukungan teman sebaya menjadi salah satu faktor penting dalam perkembangan sosial dan psikologis individu, karena hubungan pertemanan yang setara memungkinkan terjadinya saling berbagi pengalaman, saling memahami, dan memberikan bantuan sesuai dengan kondisi.

1. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Dukungan sosial teman sebaya memberikan manfaat penting bagi remaja karena dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Remaja yang memperoleh dukungan dari teman sebayanya cenderung merasa diperhatikan, dihargai, dan diterima, sehingga mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, membangun hubungan sosial yang baik, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Dukungan tersebut juga membantu remaja dalam menjalani tugas perkembangan dan mencapai aktualisasi diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menurunkan penyesuaian psikologis dan meningkatkan risiko masalah psikologis pada remaja (Mufidha, 2021).

2. Meningkatkan Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri

   Dukungan sosial teman sebaya memberikan manfaat dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja. Dukungan tersebut membantu remaja merasa dihargai, diperhatikan, dan diterima dalam lingkungan pertemanannya, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi. Lingkungan pertemanan yang positif juga membantu remaja lebih mampu menghadapi tantangan, mengurangi stres, serta lebih yakin dalam menyelesaikan tugas dan permasalahan yang dihadapi (Yulita et al., 2025).

3. Meningkatkan Motivasi Belajar

   Dukungan sosial teman sebaya memberikan manfaat dalam meningkatkan motivasi belajar remaja di sekolah. Dukungan dari teman, seperti membantu memahami pelajaran, mengingatkan tugas, memberikan semangat belajar, serta mendengarkan keluh kesah, dapat membuat siswa lebih terdorong untuk mengikuti kegiatan belajar. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki siswa (Gerungan & Tondatuon, 2022).

4. Membantu Mengatasi Stres Akademik dan Meningkatkan Resiliensi

   Dukungan teman sebaya membantu remaja meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Interaksi yang positif dengan teman sebaya juga memberikan dorongan emosional dan sosial yang membuat remaja

lebih aktif dan semangat dalam mengikuti kegiatan akademik (Minarsih et al., 2025).

2.1.4 Dampak Negatif Teman Sebaya

1. Konformitas

Konformitas merupakan proses penyesuaian sikap, nilai, dan perilaku individu terhadap norma yang berlaku dalam kelompok sosial. Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya cenderung meningkat sehingga remaja lebih mudah menyesuaikan diri dengan standar kelompoknya. Konformitas dapat berdampak negatif apabila individu mengikuti perilaku yang bertentangan dengan norma sosial, nilai moral, maupun aturan yang berlaku. Menurut Santrock (2007) tekanan dari kelompok teman sebaya dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam berbagai perilaku berisiko sebagai upaya memperoleh penerimaan dan pengakuan dari kelompoknya

2. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja merupakan perilaku yang menyimpang dari norma sosial, norma hukum, maupun nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat. Sarwono (2009) menjelaskan bahwa kelompok teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku remaja, termasuk perilaku menyimpang. Interaksi yang intens dengan teman sebaya dapat memengaruhi sikap dan tindakan remaja, terutama apabila kelompok tersebut memiliki kecenderungan terhadap perilaku negatif. Keinginan untuk

memperoleh penerimaan sosial sering kali menyebabkan remaja mengikuti perilaku kelompok meskipun bertentangan dengan norma yang berlaku.

3. Perilaku Agresif

Perilaku agresif merupakan segala bentuk tindakan yang bertujuan untuk menyakiti, merugikan, atau mengancam individu lain, baik secara fisik maupun verbal. Santrock (2007) menyatakan bahwa perilaku agresif pada remaja dapat dipelajari melalui proses interaksi sosial dan pengamatan terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh lingkungan sekitarnya, termasuk teman sebaya. Remaja yang berada dalam lingkungan pertemanan yang mendukung perilaku agresif cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menampilkan perilaku serupa sebagai bentuk penyesuaian terhadap kelompok sosialnya.

4. Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif merupakan kecenderungan individu untuk melakukan pembelian atau penggunaan barang dan jasa secara berlebihan tanpa mempertimbangkan aspek kebutuhan yang sebenarnya. Menurut Sarwono (2009) teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola konsumsi remaja. Keinginan untuk memperoleh pengakuan sosial dan diterima dalam kelompok sering mendorong remaja mengikuti tren, gaya hidup, maupun penggunaan produk tertentu yang dianggap dapat meningkatkan status sosial dalam kelompok pertemanannya.

5. Perilaku Hedonisme

Hedonisme merupakan pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan, kenikmatan, dan kepuasan pribadi sebagai tujuan utama dalam kehidupan. Pengaruh teman sebaya dapat berperan dalam pembentukan perilaku hedonis pada remaja, terutama ketika kelompok pertemanan menjadikan kesenangan dan hiburan sebagai prioritas utama. Sarwono (2009) menjelaskan bahwa remaja cenderung menyesuaikan perilakunya dengan nilai dan kebiasaan yang berlaku dalam kelompok teman sebayanya. Oleh karena itu, lingkungan pertemanan yang berorientasi pada kesenangan berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengembangkan gaya hidup hedonis.

2.1.5 Alat Ukur

Peer Social Support Scale (PSSS) mengukur dukungan sosial teman sebaya melalui beberapa parameter, yaitu emosional, penghargaan, instrumental, informasional, dan jaringan. Kelima aspek tersebut menggambarkan bentuk bantuan afektif maupun praktis yang diterima individu dari kelompok temannya. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi persepsi dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan. Instrumen Peer Social Support Scale (PSSS) telah memenuhi kriteria psikometrik yang baik. Validitas isi menunjukkan rentang CVI 0,71–0,96 dengan 39 item valid yang dipertahankan. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach’s Alpha sebesar 0,956 yang mengindikasikan konsistensi internal sangat tinggi. Dengan demikian, PSSS layak

digunakan untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya (Nahruddin et al., 2026).

Penilaian dukungan sosial teman sebaya menggunakan Peer Social Support Scale (PSSS) dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor item untuk memperoleh skor total. Selanjutnya, skor tersebut dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu kategori kurang apabila skor < 87, kategori cukup apabila skor berada pada rentang 87–117, dan kategori baik apabila skor ≥ 118. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan.

2.2 Konsep Kesehatan Mental

2.2.1 Definisi

Menurut WHO (2025) kesehatan mental merupakan kesejahteraan psikologis yang membuat individu mampu menghadapi tekanan, mengenali potensi diri, dan menjalani proses belajar dan kerja dengan baik serta dapat aktif dalam lingkungan masyarakat. Menurut Kemenkes (2018) kesehatan mental yang baik merupakan keadaan ketika seseorang merasakan ketenangan dan kedamaian dalam batinnya, sehingga ia dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik serta menghargai orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki mental sehat mampu mengoptimalkan kemampuan atau potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Menurut Panggalo et al. (2024) kesehatan mental merupakan kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai bebas dari gangguan mental, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara optimal. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu berfungsi secara maksimal dalam berbagai peran, baik secara pribadi, sosial, maupun profesional.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, menurut Herdiani et al. (2025) faktor-faktor tersebut secara umum meliputi:

1. Faktor Biologis

   Faktor biologis mencakup genetik, perubahan hormonal, dan kondisi medis. Faktor genetik telah ada sejak lahir dan dapat berlanjut hingga dewasa. Anak yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mental cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kondisi serupa (Fauziah et al., 2025). Perubahan hormonal merupakan proses alami yang terjadi pada masa remaja sebagai bagian dari perkembangan. Sementara itu, kondisi medis yang dialami setiap remaja dapat berbeda-beda (Herdiani et al., 2025).

2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis meliputi cara berpikir, pola koping, dan harga diri. Faktor ini memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kondisi psikologis juga dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor Sosial

Faktor sosial meliputi dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, serta pengalaman traumatis. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang harmonis, memiliki teman sebaya yang suportif, berada di lingkungan sekolah yang nyaman, dan tidak mengalami peristiwa traumatis cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang berada dalam lingkungan sosial yang kurang mendukung.

Herdiani et al. (2025) juga membagi faktor kesehatan mental remaja menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal yang meliputi:

1. Faktor Internal

Faktor internal bersumber dari dalam diri remaja yang terdiri konsep diri, stressor, genetik dan strategi koping.

a. Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri serta hubungannya dengan orang lain. Pada masa remaja individu memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan

pembentukan identitas diri. Dalam tahap ini, remaja berupaya mengenali siapa dirinya, memahami jati diri, serta membentuk identitas dirinya. Identitas diri sebagai bagian dari konsep diri perlu dipahami karena berkaitan dengan kesadaran individu bahwa dirinya unik, berbeda dari orang lain, dan memiliki karakteristik tersendiri. Selain itu, self-esteem atau harga diri menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Herdiani et al., 2025).

b. Stressor

Stresor merupakan faktor penyebab timbulnya stres pada individu. Masa remaja merupakan periode peralihan perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri. Dalam proses tersebut, remaja dapat mengalami kebingungan mengenai tempat memperoleh arahan atau dukungan, sehingga kondisi ini dapat menjadi sumber stres, terutama dalam menentukan identitas diri. Stresor yang dialami remaja dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Stres yang muncul akibat stresor tersebut berpotensi mempengaruhi kesehatan mental remaja (Herdiani et al., 2025).

c. Genetik

Riwayat keluarga dengan gangguan kesehatan mental atau gangguan pada senyawa kimia di otak dapat menjadi faktor yang memungkinkan terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja. Faktor genetik diketahui memiliki risiko yang lebih

besar terhadap terjadinya gangguan jiwa, bahkan dapat meningkatkan kemungkinan hingga sepuluh kali lipat. Pengaruh keturunan terhadap gangguan kesehatan mental terjadi melalui faktor genetika yang diwariskan dari orang tua (Herdiani et al., 2025).

d. Strategi Koping

Strategi koping merupakan cara individu mengatasi masalah, stresor, dan perasaan tidak nyaman seperti stres dan cemas. Strategi koping membantu mengatur emosi dan mencegah gangguan psikologis yang lebih berat, serta dapat berupa reaksi emosi, perilaku, maupun pola pikir. Strategi koping terdiri dari adaptif dan maladaptif. Koping adaptif membantu individu mengatasi masalah dengan baik serta mendukung fungsi tubuh, proses belajar, dan pencapaian tujuan. Sebaliknya, koping maladaptif merupakan cara negatif yang membuat individu sulit mengontrol stres, tidak fokus dalam menyelesaikan masalah, dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental, terutama pada remaja (Herdiani et al., 2025).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri remaja yang terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah, faktor teman sebaya dan teknologi.

a. Faktor Keluarga

Keluarga memegang peranan yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Kualitas hubungan dalam keluarga

serta pola asuh yang diterapkan orang tua berpengaruh terhadap kondisi mental individu (Fitri & Hutagalung, 2023). Menurut Indirayanti et al. (2024) pola asuh orang tua berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental anak karena berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosionalnya. Hubungan yang terjalin secara positif antara orang tua dan anak merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan mental anak.

b. Faktor Sekolah

Menurut Arianti & Susanti (2025) terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Remaja yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

c. Faktor Teman Sebaya

Menurut Herdiani et al. (2025) hubungan dengan teman sebaya pada masa remaja sering kali menjadi lebih penting dibandingkan hubungan dengan orang tua, meskipun keluarga tetap memiliki peran dalam perkembangan emosional dan psikososial remaja. Pada tahap perkembangan psikososial ini, remaja mulai menunjukkan kemandirian dari orang tua dan semakin bergantung pada hubungan dengan teman sebaya. Menurut Hanifa & Lestari (2021) teman sebaya berpengaruh

terhadap perkembangan emosional anak. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar mengenali dan mengelola emosi, seperti tidak bersikap egois, mengontrol amarah, bersikap toleran, serta menyelesaikan konflik. Teman sebaya juga berperan dalam pembentukan kecerdasan emosional remaja.

d. Faktor Lainnya

Menurut Herdiani et al. (2025) faktor lain yang berpotensi memicu permasalahan kesehatan mental pada remaja meliputi pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, seperti perundungan, serta penggunaan media sosial. Menurut Yulianti et al. (2024) bullying merupakan tindakan kekerasan berulang dari pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dampaknya meliputi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, rendah diri, penurunan motivasi belajar, serta masalah dalam hubungan sosial. Pencegahan dilakukan melalui peningkatan kesadaran, kebijakan anti-bullying di sekolah, komunikasi yang baik antara sekolah dan keluarga, serta pengawasan penggunaan media. Menurut Wahid et al. (2025) penggunaan media sosial pada remaja di era digital dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental. Media sosial mendukung interaksi sosial, kreativitas, dan akses informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat

menimbulkan kecemasan, depresi, stres, kesepian, serta risiko cyberbullying dan berkurangnya interaksi langsung. Selain itu, kecanduan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, obesitas, dan masalah penglihatan.

2.2.3 Ruang Lingkup

Menurut Ardiansyah et al. (2023) kesehatan mental dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

a. Kesehatan Mental dalam Keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan emosional utama yang memberikan rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan bagi individu. Dukungan tersebut membantu individu dalam menghadapi stres dan masalah emosional sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Keluarga juga menjadi lingkungan pertama dalam pembentukan nilai, norma, serta kemampuan mengelola emosi dan berkomunikasi. Pola asuh dan interaksi dalam keluarga berpengaruh terhadap perkembangan kesehatan mental individu (Dinkes, 2024a).

b. Kesehatan Mental di Sekolah

Kesehatan mental dalam bidang pendidikan diterapkan pada seluruh komponen sistem pendidikan di sekolah, meliputi kepala sekolah, pelaksana manajemen sekolah, guru, dan siswa sebagai peserta didik (Herdiani et al., 2025). Menurut Kemenkes (2022) pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling kepada siswa, seperti layanan

informasi, penguasaan konten, bimbingan kelompok, dan konseling individual.

c. Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja

Kesadaran terhadap kesehatan mental di lingkungan kerja perlu ditingkatkan untuk menciptakan kondisi kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis karyawan sekaligus meningkatkan produktivitas. Lingkungan kerja yang aman dan sehat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental pekerja, sedangkan kondisi mental yang baik memungkinkan individu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal (Wardhani, 2025)

2.2.4 Masalah Kesehatan Mental

Menurut Goodman et al., (1998), kesehatan mental remaja dapat dilihat melalui dua aspek, yaitu skala kesulitan dan skala kekuatan. Skala kesulitan menggambarkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kondisi emosional, perilaku, perhatian atau hiperaktivitas, serta hubungan dengan teman sebaya. Sementara itu, skala kekuatan menggambarkan kemampuan positif remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan, terutama melalui perilaku prososial seperti membantu, berbagi, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Kedua aspek tersebut dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental remaja secara lebih menyeluruh, baik dari permasalahan yang dialami maupun kemampuan positif yang dimiliki. Menurut National Institute of Mental Health (NIMH) (2001) masalah kesehatan mental pada remaja yang sering dialami adalah gangguan emosional, gangguan

perilaku, hiperaktivitas dan permasalahan dengan teman sebaya. Pada masa remaja dapat muncul berbagai permasalahan emosional dan perilaku dengan tingkat yang berbeda-beda. Pada siswa sekolah menengah, sebagian besar berada pada kondisi dengan kemungkinan rendah mengalami masalah klinis yang signifikan, namun masih terdapat siswa yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini menunjukkan pentingnya deteksi kesehatan mental sejak usia sekolah (Nafisah & Balamurugan, 2026).

1. Gangguan Emosional

   Gangguan emosional merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami remaja. Gangguan kecemasan, yang ditandai dengan kepanikan atau kekhawatiran berlebihan, termasuk masalah yang paling banyak terjadi dan lebih umum ditemukan pada remaja usia lebih tua dibandingkan usia yang lebih muda. Gangguan kecemasan dan depresi dapat memberikan dampak terhadap kehadiran serta pencapaian akademik di sekolah. Penarikan diri dari lingkungan sosial dapat memperburuk rasa keterasingan dan kesepian. Selain itu, depresi juga berisiko meningkatkan terjadinya bunuh diri (WHO, 2025a). Menurut Baangi (2024) gangguan emosional merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kesulitan mengelola emosi, munculnya kecemasan, stres, dan perasaan sedih berkepanjangan. Gangguan emosional ditandai dengan pemikiran negatif, perubahan pola tidur, penurunan minat terhadap aktivitas, dan perasaan rendah diri. Salah satu bentuk gangguan emosional yang sering terjadi adalah

depresi yang ditandai dengan kesedihan berkepanjangan dan hilangnya minat terhadap aktivitas.

2. Gangguan Perilaku

   Gangguan perilaku merupakan masalah kesehatan mental yang umumnya muncul pada masa remaja awal. Bentuk gangguan ini antara lain *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* yang ditandai dengan sulit untuk fokus, hiperaktif, serta bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan akibatnya. Selain itu, terdapat *conduct disorder* yang ditunjukkan melalui perilaku menentang, melanggar aturan, atau bersifat merusak. Gangguan perilaku dapat berdampak pada proses belajar serta meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang (WHO, 2025a).

3. Hiperaktivitas

   Hiperaktivitas adalah pola perilaku yang ditandai dengan tingkat aktivitas motorik yang berlebihan, impulsivitas, dan gangguan perhatian sehingga individu tampak sulit tenang dan kurang responsif terhadap lingkungan. Individu dengan hiperaktivitas umumnya menunjukkan perilaku gelisah, kesulitan mempertahankan konsentrasi, tidak mampu duduk diam, aktivitas gerak yang tinggi, serta kecenderungan berbicara berlebihan dan tidak sesuai konteks (Daulay, 2024).

4. Permasalahan dengan Teman Sebaya

   Tekanan dari teman sebaya merupakan komponen sosial yang berpengaruh kuat pada perkembangan remaja. Remaja berusaha

menyesuaikan perilaku dengan kelompok sebaya. Tekanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk terkait penampilan maupun keterlibatan dalam perilaku berisiko. Ketidakmampuan memenuhi tuntutan kelompok atau pengalaman penolakan sosial berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis, seperti isolasi sosial, kecemasan, dan depresi (Herdiani et al., 2025).

Pada periode remaja tengah, kelompok sebaya memiliki peran yang semakin besar sehingga penerimaan kelompok sebaya menjadi hal penting. Remaja berada pada fase sosial yang ditandai dengan semakin kuat dan dominannya hubungan interpersonal. Bagi sebagian besar remaja, teman sebaya merupakan sumber kesenangan sekaligus faktor yang sangat mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar bersikap realistis dan mengembangkan kompetensi diri (Daulay, 2024).

Dalam kehidupan remaja tidak hanya terdapat masalah emosional dan perilaku, tetapi juga terdapat sumber kekuatan positif yang dapat membantu remaja menjalani kehidupan dengan baik, salah satunya adalah perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan tindakan yang dilakukan untuk membantu dan memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan, bahkan dalam kondisi tertentu dapat disertai dengan pengorbanan dari individu yang melakukannya. Remaja dengan perilaku prososial cenderung mampu menunjukkan sikap positif dalam situasi sosial, mengendalikan emosi negatif, serta menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dengan lebih terarah.

Perilaku prososial dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, usia, kepribadian, tekanan dari lingkungan, serta kondisi sosial yang dihadapi remaja. Secara umum, perilaku prososial dapat terlihat melalui sikap suka menolong, berbagi, ramah, peduli, simpatik, dan mampu menempatkan diri dalam hubungan sosial. Perkembangan perilaku prososial pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, terutama melalui pemberian kasih sayang, pemberian teladan dalam membantu orang lain, pembahasan mengenai dampak suatu tindakan terhadap orang lain, serta penanaman disiplin dan tanggung jawab terhadap perilaku yang dilakukan (Daulay, 2024).

Perilaku prososial merupakan salah satu aspek positif dalam perkembangan psikologis remaja karena dapat mendukung kemampuan remaja dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Sikap membantu, berbagi, memperhatikan, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain menjadi bagian dari perilaku prososial yang penting dalam hubungan sosial remaja. Marbun dan Setiawan (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku prososial dan psychological well-being pada remaja awal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku prososial berkaitan dengan kondisi psikologis positif pada remaja.

2.2.5 Alat Ukur

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) merupakan instrumen skrining perilaku singkat yang digunakan untuk menilai kondisi emosional dan perilaku anak serta remaja usia 2–17 tahun. Dalam

penggunaannya, *SDQ* terdiri dari dua kelompok aspek, yaitu aspek kesulitan (*difficulties*) dan kekuatan (*strength*). Aspek *difficulties* terdiri dari 20 butir pertanyaan yang terbagi ke dalam empat subskala, yaitu gejala emosional (5 butir), masalah perilaku (5 butir), hiperaktivitas atau kurang perhatian (5 butir), serta masalah hubungan dengan teman sebaya (5 butir). Keempat subskala tersebut dijumlahkan untuk menghasilkan skor total *difficulties* yang menggambarkan tingkat permasalahan emosional dan perilaku pada remaja. Selain itu, *SDQ* juga memiliki satu subskala tambahan yaitu perilaku prososial yang terdiri dari 5 butir pertanyaan. Subskala perilaku prososial merupakan bagian dari skala kekuatan (*strengths*) yang digunakan untuk menilai perilaku positif individu dalam hubungan sosial, seperti kecenderungan untuk menolong, berbagi, bersikap ramah, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. *SDQ* tersedia dalam beberapa versi, yaitu laporan orang tua, laporan guru, dan laporan diri remaja. Versi *self-report* umumnya digunakan pada remaja usia 11–17 tahun dengan penyesuaian redaksi pernyataan agar sesuai dengan tingkat pemahaman responden (Goodman et al., 1998).

Interpretasi pada *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ*) dapat dilakukan dengan melihat skor pada masing-masing subskala. Setiap domain pada *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ*) terdiri dari 5 item. Skor jawaban untuk setiap item adalah tidak benar = 0, agak benar = 1, dan benar = 2. Namun, terdapat item dengan skor terbalik pada nomor 7, 11, 14, 21, dan 25, sehingga penilaiannya dibalik

saat proses penghitungan skor. Rentang skor setiap domain adalah 0–10 (Goodman et al., 1998).

Skala Kesulitan (Difficulties) digunakan untuk menilai gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas atau kurang perhatian, serta masalah hubungan dengan teman sebaya. Skor total dikategorikan menjadi normal (0–15), *borderline* (16–19), dan abnormal (20–40). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kesulitan emosional dan perilaku yang teridentifikasi pada remaja (Goodman et al., 1998).

Berbeda dengan skala kesulitan (*difficulties)* skala kekuatan (*strengths)* digunakan untuk menilai perilaku sosial yang bersifat positif seperti membantu, berbagi, menunjukkan empati, dan peduli terhadap orang lain. Interpretasi skor terdiri dari normal (6–10), *borderline* (5), dan abnormal (0–4). Skor yang tinggi menunjukkan kemampuan prososial yang baik, sedangkan skor yang rendah menunjukkan kurangnya perilaku sosial positif dalam interaksi dengan orang lain (Goodman et al., 1998).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi

Remaja merupakan kelompok usia 10 hingga sebelum 18 tahun (Kemenkes, 2023). Menurut WHO (2026) remaja merupakan masa penting dalam kehidupan dimana dasar penentu kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial.

Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi cara remaja merasakan sesuatu, berpikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya.

Remaja berada pada fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan. Pada tahap ini, muncul beragam tantangan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan fisik akibat perkembangan hormon, tuntutan belajar di sekolah, tekanan dari lingkungan pertemanan, serta proses mengenal dan memahami diri sendiri menjadi faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental pada remaja (Herdiani et al., 2025).

2.3.2 Karakteristik Remaja

Karakteristik khas masa remaja tidak hanya mempengaruhi proses perkembangan saat ini, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan perilaku serta identitas individu di masa mendatang. Menurut Herdiani et al. (2025) karakteristik remaja sebagai berikut:

1. Perubahan Fisik dan Pubertas

   Perubahan fisik yang berkaitan dengan pubertas merupakan salah satu karakteristik utama pada masa remaja. Pada fase ini terjadi percepatan pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan karakteristik seksual sekunder. Pubertas cenderung berlangsung lebih awal pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki, dan perubahan tersebut berpotensi mempengaruhi citra diri serta kepercayaan diri individu. Proses ini

juga diikuti oleh peningkatan aktivitas hormonal yang berdampak pada dinamika perilaku dan emosi remaja (Herdiani et al., 2025).

2. Perubahan Kognitif

   Remaja mulai memiliki kemampuan berpikir logis terhadap berbagai konsep, mampu mengambil keputusan, memecahkan masalah, serta mengarahkan pemikiran pada masa depan. Pada fase ini, remaja cenderung mempertanyakan hal-hal yang dinilai tidak rasional. Mereka juga lebih mengutamakan penilaian teman sebaya dibandingkan orang tua dan mulai mengembangkan gagasan secara mandiri. Perkembangan kemampuan kognitif tersebut memungkinkan remaja melakukan modifikasi perilaku dan mendorong munculnya tuntutan untuk berperan lebih mandiri (Herdiani et al., 2025).

3. Kesehatan Mental

   Tahap remaja awal merupakan periode transisi yang umumnya berada pada rentang usia 10–14 tahun. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang cepat dan sering kali dirasakan kurang nyaman oleh sebagian remaja, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Proses penyesuaian terhadap perubahan tersebut pada beberapa remaja dapat menimbulkan fase krisis yang ditandai dengan munculnya perilaku menyimpang. Selanjutnya, remaja usia 15–16 tahun termasuk dalam kategori remaja pertengahan. Pada tahap ini, kemampuan untuk bekerja sama dan berinteraksi sosial biasanya mulai berkembang lebih baik

dibandingkan fase sebelumnya. Adapun remaja akhir berada pada rentang usia 17–19 tahun. Pada periode ini, individu umumnya menunjukkan kondisi yang lebih stabil dan matang sehingga fase ini sering dipandang lebih ideal dibandingkan tahap-tahap perkembangan remaja sebelumnya (Daulay, 2024).

Pada masa remaja, aspek emosional cenderung sangat dominan sehingga periode ini sering disebut sebagai fase “topan dan badai”. Istilah tersebut menggambarkan kondisi emosi remaja yang relatif labil, mudah meningkat intensitasnya, dan belum sepenuhnya terkendali. Berbagai gejala emosional yang dapat muncul antara lain perubahan suasana hati yang cepat seperti perasaan sedih dan putus asa, kecenderungan memberontak atau menentang, rasa takut yang meningkat, kemarahan yang mudah muncul, hingga peralihan mendadak menjadi perasaan senang dan gembira (Daulay, 2024).

4. Hubungan Sosial

Salah satu karakteristik penting pada masa remaja adalah semakin sentralnya peran hubungan sosial, khususnya dengan teman sebaya. Pada fase ini, remaja cenderung mencari pengakuan dan penerimaan dari kelompok sebayanya, yang berkontribusi besar terhadap pembentukan harga diri serta identitas sosial mereka. Bagi banyak remaja, kedekatan dengan teman sebaya sering kali dirasakan lebih menonjol dibandingkan hubungan dengan orang tua. Meskipun demikian, peran keluarga tetap memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap perkembangan emosional dan psikososial remaja (Herdiani et al., 2025).

5. Eksplorasi dan Kemandirian

   Masa remaja juga sering dipandang sebagai periode eksplorasi. Pada tahap ini, remaja mulai memperluas pengalaman di luar lingkungan keluarga melalui pendidikan, interaksi sosial, maupun berbagai aktivitas yang mencerminkan kemandirian. Namun, fase ini kerap disertai kecenderungan pengambilan risiko yang lebih tinggi. Hal tersebut terjadi karena kemampuan pengendalian impuls serta pertimbangan terhadap konsekuensi jangka panjang masih berada dalam proses perkembangan (Herdiani et al., 2025).

6. Adaptasi Perubahan Teknologi

   Remaja masa kini tumbuh dalam lingkungan digital yang menjadikan teknologi sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Kemampuan beradaptasi dengan teknologi dan media sosial menghadirkan pola baru dalam interaksi sosial serta cara remaja memperoleh dan mengolah informasi. Dibandingkan generasi sebelumnya, remaja saat ini umumnya lebih cepat menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi, yang menjadi salah satu karakteristik khas generasi digital. Namun demikian, penggunaan teknologi yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak kurang menguntungkan terhadap kesehatan mental remaja (Herdiani et al., 2025).

2.3.3 Klasifikasi Remaja

Menurut Santrock et al. (2003) masa remaja menjadi dua tahap utama, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal umumnya berlangsung pada rentang usia setara sekolah menengah pertama dan ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fisik akibat pubertas. Sementara itu, remaja akhir merujuk pada periode setelah sekitar usia 15 tahun, ketika minat terhadap perencanaan karir, hubungan romantis, serta pencarian dan eksplorasi identitas diri menjadi semakin menonjol. Dalam penelitian mengenai remaja, para ahli kini juga menekankan pentingnya kejelasan apakah temuan yang diperoleh berlaku bagi seluruh rentang usia remaja atau hanya spesifik pada tahap remaja awal maupun remaja akhir.

Menurut Astutik et al. (2025) masa remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap perkembangan berdasarkan usia dan karakteristik yang menyertainya.

a. Remaja awal

Remaja awal berada pada kisaran usia 11–15 tahun. Pada tahap ini, remaja sering mengalami kebingungan dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi akibat pubertas. Perkembangan kognitif mulai menunjukkan munculnya pola pikir baru, disertai meningkatnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Secara emosional, remaja menjadi lebih peka dan sensitif serta masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri. Kondisi tersebut membuat

remaja awal lebih rentan menghadapi berbagai permasalahan dan sering kali sulit dipahami oleh orang dewasa.

b. Remaja Madya

Remaja madya berada pada rentang usia sekitar 15–18 tahun. Pada tahap ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting, terutama dengan teman yang memiliki kesamaan minat, sikap, atau karakteristik. Remaja sering mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan dan sikap, misalnya antara keinginan untuk mengikuti kelompok atau menjadi lebih mandiri, serta antara sikap optimis dan pesimis terhadap diri maupun masa depan. Pada remaja laki-laki, perubahan perkembangan juga tampak dalam proses pelepasan ketergantungan emosional pada orang tua, khususnya ibu, yang kemudian diikuti dengan munculnya ketertarikan kepada lawan jenis sebagai bagian dari perkembangan identitas dan relasi sosial.

c. Remaja Akhir

Remaja akhir berada pada rentang usia sekitar 18–20 tahun dan merupakan tahap perkembangan yang mendekati masa dewasa. Pada periode ini, remaja menunjukkan minat yang semakin besar terhadap kemampuan intelektual dan pemikiran yang lebih matang. Individu mulai mencari kesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas serta memperoleh pengalaman baru. Selain itu, identitas diri, termasuk identitas personal dan seksual, mulai terbentuk dengan lebih jelas dan stabil. Remaja juga mulai

mengembangkan kepedulian terhadap orang lain serta tidak lagi berfokus sepenuhnya pada diri sendiri.

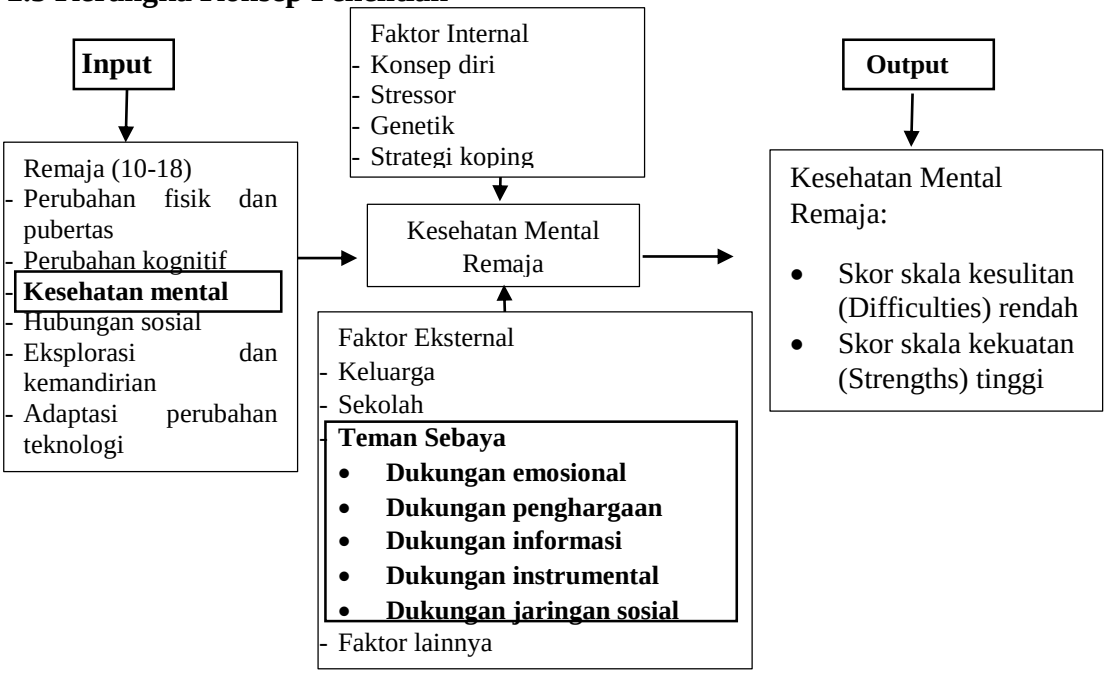
2.4 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental

Menurut penelitian Rufaida et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Sebagian besar remaja dalam penelitian tersebut memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, dan kondisi kesehatan jiwa berada pada kategori normal. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan masalah perilaku mengganggu dan masalah hubungan dengan teman sebaya, namun tidak berhubungan secara signifikan dengan masalah emosional, hiperaktivitas, dan perilaku prososial. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial berperan penting dalam membantu remaja menjaga kesehatan jiwa dan beradaptasi dengan berbagai perubahan pada masa perkembangan**.**

Penelitian yang dilakukan Ismaini et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental, di mana dukungan dari teman sebaya dapat membantu meningkatkan resiliensi, mengurangi perasaan kesepian, serta membantu individu menghadapi tekanan akademik dan sosial. Nilai korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial teman sebaya, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang erat dengan kualitas interaksi yang terjalin di lingkungan sekolah. Dukungan ini dapat diidentifikasi melalui jumlah teman yang dimiliki serta intensitas pertemuan antar teman sebaya. Semakin sering remaja berinteraksi, semakin terbuka kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, baik secara individu maupun dalam kelompok. Interaksi yang berlangsung secara berkelanjutan memungkinkan remaja memperoleh motivasi, perhatian, dan saran dari teman sebaya. Dengan demikian, terdapat hubungan antara kedekatan interaksi teman sebaya dan kemampuan remaja dalam menghadapi serta menyelesaikan permasalahan yang dialami (Mauliza et al., 2025).

2.5 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Remaja Kelas XI SMAN 1 Lawang Kabupaten Malang

2.6 Hipotesis Penelitian

H1: Terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja