

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa perubahan dan transisi yang signifikan, ditandai dengan perkembangan fisik, emosional dan sosial. Menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, Remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Dalam tahap ini, mereka sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademis, pengaruh teman sebaya, konflik keluarga, serta tuntutan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi mental secara signifikan (Lubis & Mahendika, 2023).

Remaja mengalami depresi yang ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, mood rendah, takut, kurang semangat, sedih dan konflik dengan keluarga dan teman (Anwar. 2024). Generasi muda sering disebut generasi emas merupakan aset penting bagi masa depan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kesehatan fisik dan mental yang optimal, yang merupakan faktor kunci kesuksesan dan kebahagiaan di masa depan. Namun, saat ini masih banyak remaja yang kesehatan fisik dan mentalnya masih jauh dari optimal (Rosidin & Sumarni, 2024).

Menurut data resmi dari World Health Organization (WHO) mengenai kesehatan mental remaja mencatat bahwa gangguan kecemasan adalah salah satu kondisi emosional yang paling umum pada remaja, terutama pada kelompok usia 15–19 tahun, dengan prevalensi sebesar 4,6%, dibandingkan 3,6% pada usia 10–14 tahun. Artinya, hampir 1 dari 20 remaja berusia di atas 16 tahun di dunia mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, WHO juga melaporkan bahwa 2,8% remaja usia 15–19 tahun mengalami depresi. Dengan berpatokan pada statistik ini, dapat disimpulkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di atas 16 tahun cukup signifikan secara global. Temuan ini menggarisbawahi urgensi diperlukan program pencegahan dan intervensi khusus untuk kelompok usia tersebut. Skala Kesehatan Mental-12 (SKM-12) membagi kondisi psikologis individu ke dalam

empat kategori, yang dapat diinterpretasikan lebih luas dengan merujuk pada pendekatan World Health Organization (WHO). Pada kategori skor 12–24, individu berada dalam kondisi mental yang baik, sejalan dengan definisi WHO bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menghadapi stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Skor 25–36 menunjukkan kondisi waspada ringan, di mana gejala psikologis mulai muncul seperti kelelahan mental dan stres ringan; WHO menekankan pentingnya deteksi dini dan dukungan emosional pada tahap ini. Selanjutnya, skor 37–48 menandakan bahwa individu mulai memerlukan dukungan karena gejala seperti kecemasan dan depresi mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, sejalan dengan data WHO yang mencatat 1 dari 5 dewasa muda mengalami gangguan mental setiap tahunnya. Skor tertinggi, 49–60, menunjukkan risiko tinggi dengan gejala signifikan seperti hilangnya motivasi dan rasa putus asa, yang menurut WHO sangat perlu ditangani oleh profesional karena gangguan seperti depresi berat telah menjadi penyebab utama disabilitas global. Dengan demikian, kategori dalam SKM-12 mencerminkan spektrum kondisi mental dari sehat hingga berisiko tinggi, dan sejalan dengan standar WHO dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Skala Kesehatan Mental-12 (SKM-12) merupakan instrumen skrining yang mengukur kondisi psikologis individu melalui 12 butir pertanyaan yang mencerminkan spektrum kesehatan mental dari kondisi sehat hingga risiko tinggi. Konsep ini sejalan dengan pandangan WHO bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi pada masyarakat (World Health Organization, 2022). Pengukuran dengan SKM-12 membagi skor ke dalam empat kategori, yaitu baik (12–24), waspada ringan (25–36), perlu dukungan (37–48), dan risiko tinggi (49–60). Pendekatan kategorisasi ini selaras dengan kerangka *mental health continuum* yang menempatkan kondisi mental sebagai rentang dari flourishing hingga languishing (Keyes et al., 2020). Studi validasi terhadap instrumen pengukuran singkat seperti Mental Health

Continuum-Short Form (MHC-SF) menunjukkan bahwa format ringkas mampu memberikan reliabilitas dan validitas yang memadai untuk deteksi dini pada populasi umum (Lamers et al., 2022). Penelitian lain juga mengonfirmasi bahwa penggunaan skala singkat, seperti WHO-5 Well-being Index, efektif dalam mengidentifikasi gejala depresi dan kecemasan pada tahap awal sehingga intervensi dapat segera dilakukan (Topp et al., 2021). Selain itu, bukti empiris dari studi di Asia Tenggara menunjukkan bahwa adaptasi skala kesehatan mental ke dalam konteks budaya lokal meningkatkan akurasi pengukuran dan relevansi hasil bagi populasi sasaran (Nguyen et al., 2023). Dengan demikian, SKM-12 dapat diposisikan sebagai alat penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental, karena mampu mengidentifikasi kondisi psikologis individu sejak dini dan memandu intervensi yang tepat sasaran.

Ilmi & Harahap, (2024) menemukan bahwa hubungan teman sebaya yang harmonis pada masa remaja berdampak positif terhadap kesehatan mental di masa dewasa. Namun, Fadhilla & Siregar (2024) menunjukkan bahwa pertemanan dapat bersifat toxic sehingga menjadi penyebab dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sehingga situasi pertemanan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*) dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Ketika remaja merasa harus mengikuti perilaku kelompok agar diterima, seperti merokok atau bertindak di luar batas, mereka bisa mengalami stres, kecemasan, hingga kehilangan jati diri. Rasa takut ditolak atau dianggap tidak keren oleh teman sebaya dapat menimbulkan beban emosional yang berujung pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Pratama, M. Daud, M., & Firdaus, 2023). Selain itu, tekanan untuk tampil sempurna atau memenuhi standar tertentu yang ditetapkan oleh kelompok, seperti penampilan fisik, gaya berpakaian, atau pencapaian akademik dan sosial, dapat merusak citra diri dan menurunkan rasa percaya diri (APA, 2020). Dalam jangka panjang, tekanan yang terus-menerus tanpa adanya dukungan emosional atau keterampilan dalam

mengelola stres dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, hingga keinginan menyakiti diri sendiri (WHO, 2021).

Fitriani (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tekanan sosial memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, terutama ketika tidak dibarengi dengan dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* dan menekankan pentingnya peran lingkungan dalam menjaga stabilitas emosional remaja saat menghadapi tekanan sosial yang semakin kompleks di era modern. Hasil kajian ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja sangat rentan terganggu tanpa adanya sistem pendukung yang kuat dan positif dari sekitar mereka.

Mahendika (2023) melakukan penelitian kuantitatif terhadap mahasiswa di Jawa Barat dan menemukan bahwa tekanan teman sebaya (*peer pressure*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitiannya, ia juga mengaitkan faktor gaya pengasuhan (*parenting style*) dan harga diri (*self-esteem*) sebagai variabel yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan dari teman sebaya tidak hanya memicu stres atau kecemasan, tetapi juga dapat menurunkan kualitas mental secara keseluruhan jika tidak diimbangi dengan dukungan personal dan keluarga.

Yunanto (2019) meneliti siswa SMA di Yogyakarta dan menemukan bahwa regulasi emosi serta dukungan sosial dari teman sebaya secara bersama-sama memengaruhi kesehatan mental remaja dengan kontribusi sebesar 57,4%. Penelitian ini menyoroti pentingnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi serta memiliki lingkungan sosial yang suportif agar mampu menghadapi tantangan perkembangan diri. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kesehatan mental bukan hanya ditentukan oleh tekanan yang diterima, tetapi juga oleh kemampuan individu dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya dalam merespons tekanan tersebut.

Menurut penelitian Tyas et al., (2021) menunjukkan bahwa *peer pressure* remaja di SMP 1 Jombang *peer pressure* rendah 72 remaja (74,2%), *peer pressure* tinggi 20 remaja (20,6%), *peer pressure* sedang 5 remaja (5,2%). Berdasarkan hasil uji statistik spearman rho diketahui p value 0,242 dimana  $\alpha \geq 0,05$ .

Berdasarkan Analisa penelitian diatas, ditemukan bahwa tekanan teman sebaya memiliki dampak signifikan terhadap gangguan mental dan perilaku berisiko pada remaja. Studi Anwar (2024) menunjukkan bahwa *peer pressure* secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental pada siswa SMA, sedangkan penelitian oleh Anggrainy & Maddusa (2021) mengindikasikan bahwa remaja yang menghadapi konflik internal akibat tekanan teman sebaya cenderung melakukan perilaku berisiko seperti merokok, kehamilan di luar nikah, dan penyalahgunaan narkoba. Penelitian Tyas et al. (2021) menambahkan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki *peer pressure* yang tinggi, rata-rata remaja terpengaruh secara signifikan oleh tekanan teman sebaya, sebagaimana ditunjukkan oleh p value yang signifikan dalam uji statistik mereka. Secara keseluruhan, tekanan teman sebaya dan perubahan selama masa remaja dapat berkontribusi pada masalah mental dan perilaku berisiko, meskipun tingkat dampaknya dapat bervariasi antara individu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan di SMK Muhammadiyah Larangan, 5 sampai 10 siswa mengaku ada tekanan dari teman sebaya terkait berbagai hal. 8 dari 10 siswa merasa tertekan untuk selalu menjadi yang terbaik dan memenuhi harapan teman-temannya dalam bidang otomotif, sementara yang lain merasa cemas jika melakukan kesalahan dalam tugas perbaikan mobil. 3 dari 10 siswa yang mengaku sering diajak merokok dan minum alkohol, namun takut dijauhi teman-temannya jika menolak. Selain itu, 5 dari 10 siswa juga mengaku diajak membolos oleh teman-temannya. 4 dari 10 siswa yang aktif dalam organisasi otomotif sekolah merasa tertekan untuk menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kegiatan organisasi, dan pergaulan dengan teman-temannya, yang membuat mereka merasa depresi dan cemas, 7 dari 10 siswa sering diejek

oleh temannya karena kesulitan saat mencoba memperbaiki mesin, mereka merasa malu dan tidak percaya diri, mereka merasa putus asa dan merasa tidak berharga.

Berdasarkan latar analisa dan fenomena yang sudah dijelaskan, sehingga penelitian tertarik untuk meneliti dengan judul “ Hubungan *Peer Pressure* dengan Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa SMK Muhammadiyah Larangan Brebes“

## **1.2 Tujuan**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan *Peer Pressure* dengan Kesehatan Mental Remaja pada siswa SMK Muhammadiyah Larangan Brebes.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1.2.2.1 Mengidentifikasi *peer pressure* pada remaja

1.2.2.2 Mengidentifikasi kesehatan mental pada remaja

1.2.2.3 Menganalisis Hubungan *Peer Pressure* Dengan Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMK Muhammadiyah Larangan Brebes

## **1.3 Manfaat Penelitian**

1.3.1 Manfaat Aplikatif : Manfaat aplikatif yang penting. Pemahaman ini dapat digunakan untuk merancang program pencegahan stres, pelatihan keterampilan sosial, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Edukasi bagi remaja membantu mereka mengenali dan mengatasi tekanan negatif, sementara pendampingan psikologis memungkinkan deteksi dini masalah mental. Orang tua juga dapat diberikan panduan untuk mendukung anak menghadapi tekanan sebaya. Temuan ini mendukung pengembangan kebijakan pendidikan yang berfokus pada kesejahteraan mental, sehingga membantu remaja tumbuh dalam lingkungan sosial yang sehat.

1.3.2 Manfaat Keilmuan : Pemahaman mekanisme psikologis remaja, pengembangan teori interaksi sosial, serta identifikasi faktor risiko dan protektif

kesehatan mental. Penelitian ini mendukung rancangan intervensi berbasis bukti, strategi pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental, dan kebijakan publik untuk pengembangan remaja yang sehat secara psikologis dan sosial.

1.3.3 Manfaat Metodologi : penelitian ini mencakup pengembangan metode yang lebih akurat untuk mengukur dampak tekanan teman sebaya terhadap kesejahteraan mental. Hal ini membantu merancang instrumen valid dan reliabel, mengembangkan pendekatan intervensi berbasis bukti, serta mendorong analisis data yang lebih mendalam guna memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja secara komprehensif

