

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Peer Pressure*

2.1.1 Definisi *Peer Pressure*

Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*) Negatif negatif merupakan dorongan atau tekanan dari teman sebaya untuk berpikir dan melakukan sesuatu yang menyimpang atau melanggar norma, yang dapat merugikan dirinya atau orang lain agar dapat diterima oleh teman sebaya (Nathaline & Maria Silaen, 2020). Woelandari (2020) menyatakan bahwa peer pressure adalah tekanan yang dirasakan individu untuk beradaptasi dengan kelompoknya. Sementara itu, Temesgen (2022) menjelaskan bahwa peer pressure merupakan pengalaman dan tekanan yang dialami oleh seseorang untuk mengadopsi keyakinan, tujuan, dan aktivitas yang ada dalam lingkungan teman-temannya. *Peer pressure* terjadi ketika remaja sangat menghargai teman sebaya dan lingkungan sosial mereka dalam membentuk identitas diri mereka.

Peer pressure dimulai saat anak-anak mulai tumbuh dewasa dan mulai memiliki pandangan serta pendapat tentang dunia di sekitarnya. Seorang remaja bisa mengalami tekanan teman sebaya dalam berbagai tingkat. Terkadang, teman-teman mereka akan secara aktif mempengaruhi mereka untuk bertindak dengan cara tertentu, sementara di lain waktu, mereka hanya mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya. Secara sederhana peer pressure adalah dorongan atau tekanan yang diberikan oleh seseorang dari kelompok sosial yang sama dengan harapan agar orang tersebut menyesuaikan diri. Ini adalah tekanan yang dirasakan dari teman sebaya untuk melakukan sesuatu (seringkali sesuatu yang berbahaya) baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Peer pressure atau tekanan dari kelompok sebaya terjadi ketika seseorang atau kelompok memaksa individu lain dalam kelompok sebaya untuk mengikuti perilaku atau tindakan yang mereka lakukan, seperti misalnya terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Biasanya, kelompok yang menerima tekanan ini berada dalam posisi yang lebih lemah, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kelompok yang lebih lemah juga dapat memberikan tekanan pada kelompok yang lebih kuat. Kelompok sebaya atau geng di kalangan remaja adalah hal yang wajar dan alami (Umashankari, 2020).

Tekanan kelompok sebaya sendiri dapat bersifat positif maupun negatif. Tekanan positif mengarah pada hal-hal yang menguntungkan diri sendiri maupun orang lain, seperti dorongan

untuk bergabung dalam kegiatan olahraga, seni, atau organisasi pecinta alam. Sedangkan tekanan negatif dapat merugikan, seperti dalam kelompok yang mendorong anggotanya untuk bolos sekolah, mencuri, atau menggunakan narkoba. Meskipun tekanan teman sebaya tidak selalu bersifat negatif, kata 'tekanan' di sini menunjukkan bahwa proses ini mendorong seseorang untuk melakukan hal yang mungkin sebenarnya tidak ingin mereka lakukan atau mungkin tidak akan mereka pilih jika tidak ada pengaruh dari teman. Oleh karena itu, istilah '*peer pressure*' biasanya digunakan ketika membicarakan perilaku yang dianggap tidak diterima atau tidak diinginkan dalam masyarakat (Lou, 2023)

2.1.2 Jenis-jenis *Peer Pressure*

Tekanan dari kelompok sebaya dapat bersifat positif atau negatif (Lou, 2023)

Peer pressure positif merujuk pada dorongan kuat yang diberikan oleh teman sebaya untuk mengikuti dan melakukan tindakan tertentu yang biasanya memberikan keuntungan positif bagi individu yang menerima tekanan tersebut. Pengaruh dari jenis tekanan ini cenderung menghasilkan dampak yang menguntungkan. Misalnya, jika teman-teman mendorong seseorang untuk berprestasi lebih baik di sekolah atau dalam kegiatan olahraga, hal ini dapat memotivasi seseorang untuk menjadi lebih giat dan tidak bermalas-malasan. Teman-teman sebaya juga dapat mengingatkan seseorang untuk tetap fokus pada tanggung jawab mereka dan memberikan dukungan saat mereka merasa terpuruk. Banyak anak yang berhasil menghindari kebiasaan buruk seperti minum alkohol, menggunakan narkoba, atau bahkan menghindari tindakan bunuh diri karena adanya dukungan dan perhatian dari kelompok teman sebaya yang peduli.

Sebaliknya, *peer pressure* negatif adalah dorongan kuat yang datang dari teman sebaya untuk melakukan tindakan tertentu yang sering kali merugikan individu yang menerima tekanan tersebut. Pengaruh dari jenis tekanan ini cenderung berdampak negatif. Contohnya, tindakan-tindakan yang merugikan seperti merokok, menggunakan narkoba, atau melakukan perbuatan merugikan lainnya dapat terlihat menarik jika dilihat dari sudut pandang kelompok sebaya. Kelompok tersebut dapat membuat perilaku negatif tersebut terlihat seolah-olah menarik dan dapat diterima, padahal kenyataannya sangat merugikan.

2.1.3 Penyebab *Peer Pressure*

Peer pressure pada remaja dapat muncul karena beberapa faktor, baik biologis maupun sosial-budaya. Berikut adalah penjelasan mengenai penyebab *peer pressure* (Lou, 2023).

Selama masa remaja, terjadi perubahan signifikan dalam hubungan sosial. Remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-teman mereka daripada bersama keluarga. Teman-teman menjadi sumber utama kebahagiaan dan tempat berbagi masalah pribadi. Akibatnya, pengaruh dari teman sebaya menjadi lebih kuat karena remaja cenderung mengutamakan persahabatan dan penerimaan sosial dari teman-teman mereka daripada dari keluarga (Mufidha, A. 2021).

Secara biologis, remaja merasakan kebahagiaan lebih besar dari penerimaan sosial dibandingkan orang dewasa. Hal ini membuat mereka lebih mudah meniru norma-norma kelompok untuk mendapatkan kepuasan dari penerimaan tersebut. Selain itu, otak remaja masih dalam tahap perkembangan, terutama bagian yang berhubungan dengan pengambilan keputusan (frontal cortex), yang membuat mereka lebih dipengaruhi oleh emosi dan cenderung mengikuti dorongan impulsif. Pada masa ini, remaja juga lebih cenderung mencari pengalaman baru, yang mendorong mereka untuk mencoba hal-hal baru seperti merokok atau menjalin hubungan romantis (Telzer et al. 2020).

Secara sosial dan budaya, keinginan untuk diterima dalam kelompok sangat kuat karena secara evolusi, kebutuhan untuk beradaptasi dengan kelompok sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Meskipun kebutuhan ini tidak lagi relevan di masyarakat modern, tekanan untuk menyesuaikan diri masih sangat berpengaruh. Hal ini terlihat dalam eksperimen Ash, di mana individu cenderung mengikuti mayoritas meskipun mereka tidak sepenuhnya setuju. Remaja, yang berada di lingkungan sekolah dan terus-menerus mencari persetujuan dari teman-teman sebaya, sangat peduli dengan citra mereka, seperti gaya berpakaian, nilai sosial, dan dengan siapa mereka bergaul untuk terlihat keren dan lebih populer (Large et al. 2019).

2.1.4 Aspek *Peer Pressure*

Clasen dan Brown dalam (Nathaline & Maria Silaen, 2020) menguraikan lima aspek tekanan teman sebaya negatif, yaitu

2.1.4.1 Keterlibatan teman sebaya mengacu pada sejauh mana seseorang berinteraksi, terlibat, atau dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya dalam kegiatan sosial atau perilaku sehari-hari. Ini termasuk aktivitas yang dilakukan bersama, pengaruh yang diterima, atau norma-norma yang diadopsi dalam kelompok teman sebaya.

2.1.4.2 Keterlibatan di sekolah berarti partisipasi aktif siswa dalam kegiatan akademik dan non-akademik di lingkungan sekolah, seperti berpartisipasi dalam organisasi, klub,

atau kegiatan sosial sekolah. Tingkat keterlibatan ini sering kali berdampak pada perkembangan akademik dan sosial siswa.

2.1.4.3 Keterlibatan keluarga mencakup peran aktif anggota keluarga dalam mendukung, memantau, dan terlibat dalam kegiatan Pendidikan serta kehidupan sosial remaja. Keterlibatan keluarga yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan perkembangan sosial remaja.

2.1.4.4 Konfirmasi terhadap norma teman sebaya mengacu pada kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perilaku atau sikap kelompok teman sebaya. Hal ini sering terjadi karena keinginan untuk diterima atau diakui dalam kelompok tersebut.

2.1.4.5 Perilaku menyimpang atau kelakuan buruk adalah Tindakan yang melanggar norma sosial atau aturan yang berlaku di sekolah, keluarga, atau masyarakat. Ini dapat mencakup perilaku kriminal, kenakalan remaja, atau pelanggaran terhadap aturan sosial yang diterima.

2.1.5 Dampak *Peer Pressure*

Tekanan teman sebaya bisa berdampak pada motivasi dan perilaku remaja, termasuk dalam pendidikan (Lou, 2023).

Tekanan teman sebaya terhadap perilaku berisiko adalah hal yang umum di kalangan remaja, termasuk merokok, mengonsumsi alkohol, dan terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Remaja sering merasa dorongan kuat untuk mengikuti norma dalam kelompok mereka, bahkan jika norma tersebut melibatkan tindakan berisiko, karena mereka ingin diterima. Mereka cenderung memilih teman dengan karakteristik atau kebiasaan serupa, yang membuat perilaku berisiko lebih mudah menyebar. Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku berisiko semakin kuat seiring waktu, terutama ketika teman-teman dengan kebiasaan serupa terus saling mempengaruhi (Siraj 2021).

Tekanan teman sebaya di sekolah dapat berdampak negatif pada komitmen remaja terhadap pendidikan. Remaja cenderung mengurangi usaha dalam belajar jika teman-teman mereka tidak mendukung kegiatan akademis seperti kursus persiapan ujian. Tekanan ini sering terkait dengan dua jenis citra sosial: sosial dan ekonomi, di mana remaja lebih fokus pada citra sosial daripada prestasi akademik. Namun, jika teman sebaya saling mendorong untuk berprestasi

dalam bidang akademis, remaja akan lebih termotivasi untuk belajar dan berprestasi. Sebaliknya, tekanan negatif dapat menyebabkan kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri, terutama jika nilai seseorang jauh berbeda dari kelompoknya, yang dapat membuat remaja merasa tertekan dan menyerah dalam usaha Pendidikan (Sarfika et al. 2024).

2.1.6 Cara Pengendalian *Peer Pressure*

Berikut adalah beberapa langkah untuk mengendalikan tekanan kelompok (Sarfika et al. 2024).

2.1.6.1 Berani menolak, sebagian orang cemas untuk bersikap berbeda karena khawatir akan diejek atau dijaui oleh kelompok. Dibutuhkan keberanian untuk menolak ajakan negatif dari teman.

2.1.6.2 Mendengarkan kata hati penting untuk memahami tujuan dan keinginan diri serta tindakan yang dianggap benar. Hal ini membantu seseorang tetap teguh pada prinsip saat menghadapi tekanan kelompok.

2.1.6.3 Kontrol diri Mengetahui batasan diri dalam menghadapi tekanan adalah hal yang krusial saat mengikuti teman. Kesadaran akan dampak negatif dari perilaku dapat membantu menghindari keputusan yang salah.

2.1.6.4 Percaya diri Rasa percaya diri dapat membantu seseorang tetap kokoh pada prinsip yang diyakini. Jika suatu ajakan tidak sesuai dengan keyakinan, sampaikan dengan tegas bahwa hal tersebut tidak akan diikuti. Namun, tetap bisa mengikuti teman jika sesuai dengan nilai yang diyakini.

2.1.6.5 Mencari dukungan Ketika merasa kewalahan dengan tekanan kelompok, berbicaralah dengan orang yang dipercaya seperti orang tua, guru, atau teman. Dukungan dari orang lain dapat membuat seseorang merasa lebih kuat dalam menghadapi tekanan tersebut.

2.1.6.6 Tetap bergaul Menjaga hubungan dengan teman tetap penting. Namun, tidak perlu terikat pada satu kelompok saja; cukup memiliki teman-teman dari berbagai latar belakang.

2.1.6.7 Menguatkan hubungan dengan orang tua dan keluarga Menguatkan hubungan dengan keluarga melalui komunikasi dengan orang tua dan anggota keluarga dapat memberikan nilai-nilai yang memperkuat keyakinan diri. Hal ini membantu seseorang lebih siap dalam menghadapi tekanan kelompok yang negatif dan mengurangi ketergantungan pada kelompok tertentu.

2.1.7 Gambaran *Peer Pressure* Pada Siswa SMK

Peer pressure di kalangan siswa SMK sering kali menjadi tantangan yang signifikan. Tekanan dari teman sebaya dapat mendorong siswa untuk mengikuti perilaku yang tidak selalu positif, seperti merokok atau terlibat dalam aktivitas berisiko, yang dapat memengaruhi perkembangan pribadi dan akademis mereka. Menurut Smith (2020), *"Peer pressure can significantly influence adolescent behavior, leading students to engage in risky activities that may compromise their academic and personal development."* Selain itu, Johnson dan Lee (2021) menekankan bahwa *"the relationship between peer influence and academic performance is critical, as students often feel compelled to conform to the behaviors and expectations of their peers."* Dampak dari *peer pressure* ini juga dapat berujung pada stres dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Williams (2023) menyatakan bahwa *"understanding how peer pressure affects high school students is essential, as it can lead to increased stress and anxiety, impacting their overall mental health."* Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan pendidikan dan dukungan yang memadai agar siswa dapat mengatasi tekanan ini dengan cara yang positif.

2.2 Kesehatan Mental

2.2.1 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah elemen penting yang tak terpisahkan dari keseluruhan konsep kesehatan. Kesehatan mental yang optimal menggambarkan kondisi pikiran seseorang yang tenang dan damai. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tantangan hidup dengan potensi terbaiknya. Kesehatan jiwa sendiri merujuk pada keadaan dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Mereka yang sehat mental memiliki pemahaman tentang kemampuan diri, mampu mengelola stres, bekerja dengan produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Bagi anak-anak, kesehatan mental berarti kemampuan untuk tumbuh dan berkembang dalam aspek psikologis, emosional, kreatif, intelektual, dan spiritual (Arifin et al., 2022)

Kesehatan mental dapat dilihat dari dua perspektif, yakni positif dan negatif. Perspektif pertama menganggap kesehatan mental sebagai keadaan di mana aspek-aspek positif dari psikologi seseorang terpenuhi, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan meningkatnya rasa kasih sayang terhadap orang lain (Clark dalam Aziz., 2021). Sementara itu, perspektif kedua mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi yang dapat mencegah munculnya gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol perilaku (Wani dan Singh, 2019 dalam Aziz et al., 2021). Kedua perspektif ini dikenal sebagai model teoritis ganda dalam kesehatan mental (Iasiello., 2020 dalam Aziz et al., 2021).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

(Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut termasuk seperti dibawah ini misalnya:

Genetik, Faktor keturunan dapat meningkatkan risiko remaja mengalami masalah kesehatan mental tertentu seperti depresi, kecemasan, dan bipolar disorder. Kondisi atau perubahan fisik atau hormonal. Masa remaja diiringi dengan perubahan fisik dan hormonal yang pesat, yang dapat memengaruhi mood dan emosi remaja. Riwayat Trauma, remaja yang pernah mengalami trauma seperti pelecehan, kekerasan, atau kehilangan orang tua, lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti tingkat kedewasaan dan proses perkembangan yang membantu individu mengelola emosi serta menghadapi tantangan hidup. Kondisi psikis, seperti stres atau kecemasan, dapat terpengaruh oleh religiusitas yang memberikan ketenangan dan makna hidup. Sikap dalam menghadapi permasalahan hidup, termasuk mekanisme koping yang sehat, memainkan peranan penting dalam menjaga stabilitas mental. Selain itu, memiliki makna hidup memberikan arah dan motivasi yang memperkuat kesehatan mental. Pola pikir yang seimbang juga membantu seseorang mengelola tekanan secara rasional, mencegah stres berlebih, dan meningkatkan fleksibilitas mental. Semua faktor ini bersama-sama membentuk dasar yang kokoh untuk kesejahteraan psikologis.

Selain itu, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental di antaranya: Faktor eksternal memiliki peran penting dalam memengaruhi kesehatan mental individu. Dalam lingkup keluarga, konflik yang berkepanjangan, pola asuh yang tidak tepat, serta minimnya dukungan emosional dapat menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, kondisi sosial dan lingkungan yang sulit, seperti kemiskinan, diskriminasi, serta kekerasan, sering kali

menjadi sumber stres yang signifikan. Di sekolah, beban belajar yang berat, bullying, dan lingkungan yang tidak mendukung dapat memicu rasa cemas serta rendah diri pada siswa. Interaksi dengan teman sebaya juga memainkan peran besar, di mana bullying dan pelecehan dari kelompok sosial dapat mencederai kesehatan mental seseorang. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat menciptakan tekanan yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik.

2.2.3 Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Menurut Sutarjo (dalam Setiawan, 2022), kriteria orang sehat jiwa terutama adalah pertama, memiliki kematangan emosi. Orang yang matang emosi mempunyai tiga ciri tingkah laku dan pemikiran yakni, disiplin diri, penentuan nasib sendiri atau determinasi diri dan kemandirian. Orang yang memiliki disiplin diri biasanya mampu mengatur dirinya sendiri agar kehidupannya tertib dan mengikuti peraturan adat maupun norma sosial yang ada. Kedua, kemampuan menerima kenyataan yang dapat membedakan antara keinginan dan ambisi di satu sisi, serta kemungkinan atau peluang dan kemampuan di sisi lainnya, merupakan hal yang biasa terjadi pada orang yang mempunyai kemampuan menerima kenyataan, termasuk perilaku yang bisa memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggungjawab. Orang yang mempunyai pola pikir sehat adalah orang yang bisa hidup berdampingan dan bekerja sama dengan orang lain. Orang dengan pola pikir sehat juga memiliki filosofi atau pandangan hidup. Artinya ada pegangan dalam hidup yang selalu menuntun individu tersebut ke jalan yang benar, terutama saat Anda menghadapi atau menghadapi situasi yang menyebalkan atau sulit.

2.2.4 Dampak Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental dapat berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk peningkatan kecemasan, stres, dan depresi, yang dilaporkan meningkat signifikan di kalangan mahasiswa dan anak muda selama masa pandemi akibat isolasi sosial dan perubahan pola hidup (*systematic review*) sebagaimana menunjukkan tingginya prevalensi gejala-gejala tersebut pada populasi pelajar dan mahasiswa (Maijuana et al., 2024). Kondisi ini juga berhubungan dengan penurunan kinerja akademik, di mana bukti empiris menunjukkan bahwa gejala depresi dan kecemasan berdampak negatif terhadap konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa (Yundianto et al., 2024). Selain itu, gangguan kesehatan mental sering dikaitkan dengan perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang memperburuk kesejahteraan emosional dan kemampuan berinteraksi secara sosial, terutama pada mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru (Endrata et al., 2025). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memperburuk kondisi psikologis dengan memicu komparasi sosial,

menurunkan citra diri, dan meningkatkan kecemasan serta depresi (Ilmiah & Pendidikan, 2024).

2.2.5 Indikator Kesehatan Mental

Indikator kesehatan mental remaja secara konseptual merujuk pada tanda-tanda atau aspek kesejahteraan psikologis yang dapat diamati sebagai refleksi dari kemampuan seorang remaja dalam mengelola emosi, berpikir, bersosialisasi, serta berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi kepada komunitasnya, sehingga tidak hanya sekadar ketiadaan gangguan mental tetapi mencakup kapasitas psikologis yang positif seperti stabilitas emosi, daya lenting terhadap stres, hubungan sosial sehat, dan pengambilan keputusan yang matang. Pritta Yunitasari et al., (2025) dalam konteks remaja, indikator kesehatan mental sering diukur melalui dimensi emosional, sosial, dan kognitif yang menunjukkan kemampuan remaja untuk mengenali dan mengelola perasaan, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta menyelesaikan tugas perkembangan secara efektif. Florensa et al., (2025) penelitian kuantitatif dan kuesioner yang digunakan dalam studi kesehatan mental remaja juga menunjukkan bahwa indikator seperti masalah perilaku, gejala emosional, hubungan dengan teman sebaya, dan kemampuan prososial menjadi bagian penting dalam menilai kondisi kesehatan mental pada populasi remaja.

2.2.6 Instrumen Cara Pengukuran Kesehatan Mental

Data diperoleh melalui alat ukur kesehatan mental yang dikembangkan oleh Aziz (2015) yang merupakan modifikasi dari alat ukur Mental Health Inventory (Veit & Ware, 1983). Alat ukur ini mampu mengungkap kesehatan mental dari aspek positif (emosi positif, cinta, kepuasan hidup) dan negatif (cemas, depresi, dan hilang kontrol). Selanjutnya disempurnakan oleh Aziz & Zamroni (2020) dengan cara menyederhanakan jumlah butir dan melakukan pengujian melalui analisis faktor model konfirmatori (confirmatory factor analysis). Jumlah butir pada masing-masing aspek yang pada awalnya berjumlah 12 dikurangi menjadi 6 dengan cara memilih butir yang terbaik, sehingga jumlah seluruh butir pada alat ukur ini berjumlah 12 butir. Alat ukur ini berbentuk skala likert dengan lima alternatif jawaban yaitu Sangat sering, Sering, Kadang-kadang, jarang, Tidak pernah. Proses skoring untuk aspek kesejahteraan psikologis bergerak dari 1 menuju 5, sedangkan untuk aspek tekanan psikologis bergerak dari 5 menuju

1. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa alat ukur ini telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas.

Tabel 2. 1 Skala kesehatan mental (SKM-12)

Pertanyaan	Tp	J	KK	S	SS
Kesejahteraan psikologis (<i>psychological wellbeing</i>)					
1. Kehidupan sehari-hari penuh dengan hal-hal yang menarik					
2. Pada umumnya anda menikmati hal yang dilakukan					
3. Merasa nyaman berkomunikasi dengan teman anda					
4. Merasa berharga karena perlakuan teman anda					
5. Merasa bahagia dalam menjalani kehidupan ini					
6. Menikmati apa yang terjadi dalam kehidupan ini					
Tekanan psikologis (<i>psychological distress</i>)					
1. Mendapatkan diri Anda sebagai orang yang bingung atau frustrasi					
2. Merasakan sebagai orang yang lelah atau merasa tak berdaya					
3. Merasa berada pada titik yang terendah					
4. Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa					
5. Merasa kehilangan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku					
6. Merasa tidak mempunyai apa-apa dalam menatap masa depan					
Jumlah :					

Keterangan :

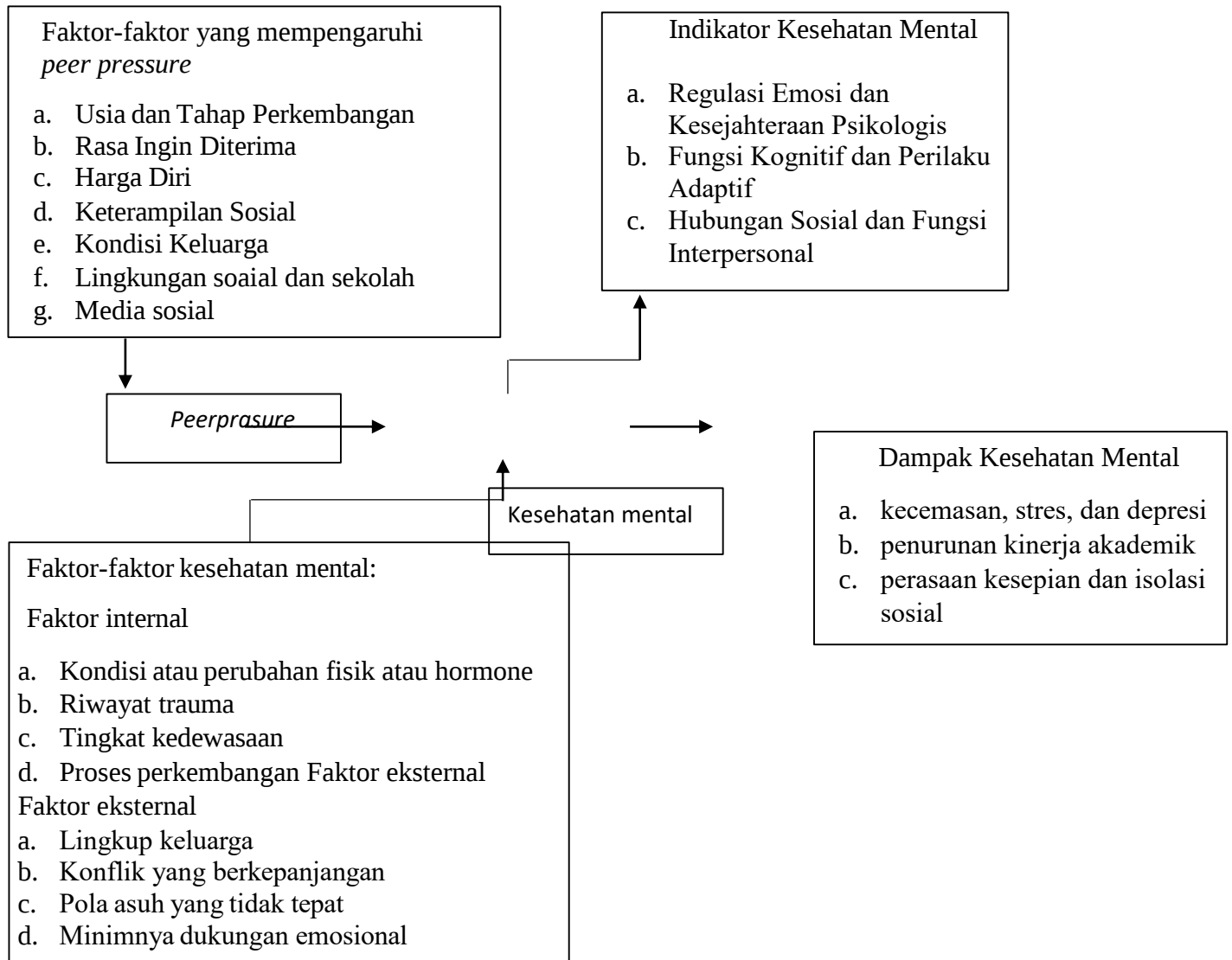
1. TP : Tidak Pernah
2. J : Jarang
3. KK : Kadang-Kadang
4. S: Sering
5. SS : Sangat Sering

Kategori penilaian Skala kesehatan mental adalah sebagai berikut :

1. 12 – 24 = Baik (Kesehatan kamu baik, pertahankan pola hidup sehat dan dukungan emosional)
2. 25 – 36 = Waspada Ringan (ada beberapa gejala psikologis. Perlu lebih banyak istirahat dan refleksi diri)
3. 37 – 48 = Perlu Dukungan (beberapa gejala mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Disarankan konseling)
4. 49 – 60 = Risiko Tinggi (banyak gejala signifikan. Sangat disarankan untuk segera konsultasi ke profesional)

Hasil penelitian Saputra (2025) menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikansi $p = 0,013$, yang berarti semakin tinggi tekanan yang dirasakan, semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Anwar (2024) di SMAN 1 Minggir Sleman menemukan korelasi positif antara peer pressure dan depresi ($r = 0,272$; $p = 0,015$), menandakan bahwa tekanan yang tinggi cenderung meningkatkan risiko depresi pada remaja. Rahmadani (2023) juga mengonfirmasi bahwa interaksi negatif dengan teman sebaya berkaitan erat dengan kejadian depresi pada remaja madya ($p = 0,006$). Sementara itu, penelitian Lubis & Mahendika (2023) mengungkapkan bahwa peer pressure berpengaruh negatif signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa remaja di Jawa Barat, namun gaya pengasuhan otoritatif dan harga diri tinggi mampu menjadi faktor protektif. Adapun studi Solehah (2025) menunjukkan bahwa meskipun tekanan sosial dari teman sebaya di era digital dapat memicu stres dan risiko seperti cyberbullying, dukungan positif dari teman tetap menjadi pelindung yang kuat terhadap masalah kesehatan mental.

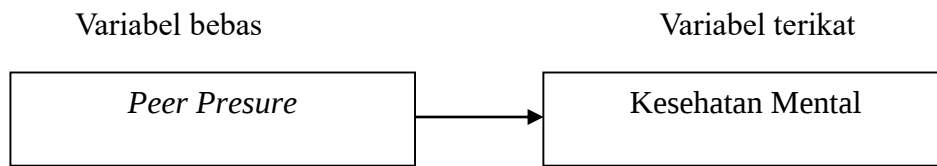
2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

(Nathaline & Maria Silaen, 2020; Rosmalina & Khaerunnisa, 2021; D. Putri et al., 2020; Arifin et al., 2022)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jawaban bersifat sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Adapun penulis akan menggunakan hipotesis dengan symbol:

Ho: tidak ada hubungan *peer pressure* dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMK Muhammadiyah Larangan

Ha: ada hubungan *peer pressure* dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMK Muhammadiyah Larangan