

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat memberikan kontribusi di komunitasnya (WHO, 2022).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014 menjelaskan bahwa kesehatan jiwa atau kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mampu untuk berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga seorang individu tersebut dapat menyadari kemampuan dalam dirinya, dapat mengatasi masalah, dapat bekerja dan dapat memberikan peran serta kepada masyarakat sekitar.

Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kesehatan mental adalah keadaan dimana individu memiliki kemampuan untuk berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat mengetahui kemampuan diri, dapat menghadapi tantangan hidup, dapat belajar dan melakukan pekerjaan dengan baik, dan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat sekitar.

2. Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki hubungan yang berkelanjutan. Kesehatan mental dan masalah kesehatan mental ditentukan oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial seperti kesehatan dan penyakit secara umum. Jika kesehatan mental tidak dijaga dan diperhatikan dengan baik maka dapat berkembang menjadi gangguan mental. Keadaan tersebut relatif menetap, tetapi dengan seiring berjalannya waktu atau situasi yang dialami individu, hal tersebut dapat berubah (Yuliandari, 2019).

a. *Positive mental health*

Positive mental health atau kesehatan mental positif merupakan kondisi individu secara mental yang sehat, adalah dapat mengetahui diri dengan baik, memiliki rasa percaya diri, dapat membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan dapat melakukan aktivitas yang produktif [Jahoda, 1959 dalam (Estherita, 2021)].

Kesehatan mental positif pula dapat diartikan bahwa individu dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan dalam berbagai keadaan dan mampu melakukan adaptasi dengan baik. Salah satu tanda sehat mentalnya individu yaitu memiliki resiliensi. Resiliensi memiliki arti kapasitas individu dalam mengatasi masalah dan menghadapi peristiwa-peristiwa dalam kehidupan. Jika individu tersebut memiliki kemampuan beradaptasi, dapat mengatasi kesulitan dan dapat kembali bangkit dari kesulitan tersebut, maka hal tersebut dianggap individu yang memiliki resiliensi (Yuliandari, 2019).

b. *Mental health problem*

Mental health problem atau masalah kesehatan mental merupakan keadaan terganggunya cara berpikir, merasakan, atau bereaksi menjadi sulit, atau bahkan tidak mungkin, untuk mengatasinya. Ini bisa terasa sama buruknya dengan penyakit fisik atau bahkan lebih buruk (Mind, 2017). Pada *mental health problem* ini jika dibandingkan dengan gangguan mental, tingkatan terganggunya pada *mental health problem* itu lebih rendah dari gangguan mental.

Pada umumnya, *mental health problem* ini juga dapat dialami oleh individu dalam waktu yang sementara sebagai reaksi terhadap permasalahan dalam kehidupan. Tingkatan *mental health problem* ini memang lebih ringan dibandingkan dengan gangguan mental, tetapi jika *mental health problem* ini tidak ditangani dengan baik dan benar, maka *mental health problem* tersebut dapat berkembang menjadi keadaan yang lebih parah yaitu gangguan mental. *Mental health problem* dapat disebabkan oleh berbagai aspek seperti emosi, perilaku, perhatian, dan pengaturan diri. Mengalami kekerasan masa kecil, merasa terasing dari lingkungan, kehilangan orang yang dicintai, stres berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, kecanduan narkoba adalah beberapa contoh faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *mental health problem* (Yuliandari, 2019).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan orang yang memiliki

masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa disebut dengan ODMK (Orang Dengan Masalah Kejiwaan).

c. Gangguan mental

Gangguan mental atau merupakan keadaan kesehatan individu yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya). Gangguan mental ini dapat dikaitkan dengan tekanan dan/atau masalah fungsi dalam aktivitas sosial pekerjaan, ataupun keluarga (APA, 2022). Dengan kata lain, orang dengan gangguan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap cara mereka merasakan, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan mental bukanlah hal yang memalukan, tetapi penyakit seperti penyakit jantung atau diabetes.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan bahwa orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia disebut dengan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Gangguan mental itu sendiri merupakan penyakit yang dapat disembuhkan. Adanya teknologi dan informasi yang semakin berkembang, para ahli dalam bidang kesehatan mental ini terus

memperluas pemahaman dan meningkatkan perawatan untuk membantu menyembuhkan orang yang memiliki *gangguan mental* agar dapat sembuh dan dapat melakukan aktivitas kesehariannya. Gangguan mental ini pula dapat memiliki bentuk ringan hingga bentuk yang sangat parah. Bentuk ringan dari gangguan mental ini dapat berupa hanya mengganggu keberfungsian kehidupan sehari-hari dalam menjalankan aktivitas dan keadaan gangguan mental yang sangat parah hingga dibutuhkannya tindakan yang dilakukan di rumah sakit. Beberapa bentuk gangguan mental diantaranya skizofrenia, gangguan kecemasan, gangguan perasaan, dan gangguan kepribadian (Yuliandari, 2019).

3. Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental

a. Faktor biologis

1) Otak

Otak yang berada dalam tubuh manusia terbagi dalam beberapa bagian besar, yaitu otak besar, otak kecil, dan batang otak. Otak merupakan pusat kesadaran manusia. Di dalam otak juga terdapat neuron dengan jumlah sekitar 5 juta sel. Neuron adalah kunci rahasia dari aktivitas belajar dan fungsi mental manusia. Neuron berfungsi untuk mengatur dan pemberian instruksi kepada tubuh untuk melakukan proses perekaman, penamaan terhadap respon (perasaan, emosi, dan peristiwa), proses mengingat, dan penyimpanan pengalaman manusia (Yuliansyah, 2017).

Jumlah neuron yang ada dalam tubuh, seiring berjalannya waktu akan semakin berkurang. Pada usia 0-5 tahun, manusia mengalami masa *golden age* atau masa ketika anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, seperti dari segi fisik, kognitif, bahkan kesehatan mental sang anak.

Pertumbuhan dan perkembangan dalam segi kesehatan mental anak yang baik sangat dipengaruhi oleh perkembangan otak anak yang baik pula. Pada kondisi tersebut orang tua dan lingkungan sekitar memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan otak anak. Karena orang tua dan lingkungan yang tidak mendukung pemberian stimulasi kepada anak, perkembangan otak dan kesehatan mentalnya juga akan terhambat dan sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya di kemudian hari (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Adanya kerusakan yang terjadi pada otak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental individu. Beberapa gangguan mental yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada otak adalah demensia, epilepsi, general parasis, sindrom Korsakoff, sindrom Kluver-Bucy (Notosoedirdjo dan Latipun, 2019).

2) Sistem endokrin

Sistem endokrin merupakan sistem yang mengontrol kelenjar tanpa saluran yang menghasilkan hormon untuk disirkulasikan oleh darah pada tubuh dengan tujuan agar dapat

mempengaruhi organ-organ lain (Sofwan dan Aryenti, 2022). Kadar hormon yang tidak normal akan menyebabkan pertumbuhan yang tidak sehat, termasuk memengaruhi perilaku yang tidak diinginkan. Contoh perilaku buruk yang diakibatkan dari gangguan endokrin diantaranya adalah timbulnya agresivitas, labilnya emosi, kecerdasan yang rendah, dan kecemasan (Sinthania *et al.*, 2022).

3) Genetik

Karakteristik orang tua diwariskan melalui kromosom. Setiap kromosom mengandung DNA dengan sifat genetik. Sifat-sifat itulah yang akan diwariskan kepada anak dari orang tuanya, seperti warna kulit, bentuk tubuh, dan bentuk rambut. Bukan hanya itu, tetapi segi mentalitas manusia juga ikut diwariskan oleh orang tua kepada anaknya, seperti intelegensi, kemampuan artistik, delinkuensi (menyimpang), dan gangguan mental seperti skizofrenia, depresi, dan lain sebagainya.

Hasil penelitian-penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa mentalitas manusia dipengaruhi oleh faktor genetik. Gangguan mental yang bersifat genetis diantaranya adalah skizofrenia, manik depresif, dan kepikunan. Hal tersebut disebabkan oleh adanya ketidaknormalan yang terjadi pada jumlah atau struktur kromosom (Yuliansyah, 2017).

4) Sensori

Sensori adalah alat yang menangkap semua rangsangan eksternal dari panca indra, seperti pendengaran, penciuman, perabaan, pengecapan, dan penglihatan. Kesempurnaan alat indra meningkatkan kesempurnaan individu dalam menyerap informasi dari luar dan dalam menghadapi gangguan dari luar (Sinthania *et al.*, 2022).

Individu yang mengalami gangguan sensori terutama pada pendengaran (tuli) dan penglihatan (buta) banyak terjadi karena kecacatan sejak lahir. Individu yang mengalami gangguan sensori tersebut menerima stimuli yang sangat terbatas dan hal tersebut dapat menimbulkan adanya gangguan dalam perkembangan kemampuan kognisi, sosial, dan emosinya. Terganggunya perkembangan emosi pada penderita gangguan sensori yaitu dapat mengalami gangguan paranoid atau gangguan afeksi yang ditandai oleh munculnya kecurigaan kepada orang lain yang berlebihan dan kecurigaan itu sebenarnya salah [Altrocchi, 1980 dalam (Notosoedirdjo dan Latipun, 2019)].

5) Faktor ibu selama masa kehamilan

Masa kehamilan memiliki peran terhadap kesehatan mental anak. Hal tersebut disebabkan karena kesehatan janin sangat bergantung dengan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Beberapa hal yang berpengaruh ketika kehamilan terhadap janin

diantaranya adalah usia ibu, nutrisi, obat-obatan, kondisi kesehatan ibu, radiasi, dan komplikasi dan proses kehamilan (Yuliansyah, 2017).

Usia ibu yang terlalu muda ketika mengandung akan menyebabkan keguguran, begitupun dengan ibu yang mengandung dengan usia yang terlalu tua bayi yang dilahirkan memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami *Down's Syndrome*. Hal tersebut disebabkan karena semakin tua usia ibu, maka semakin berisiko pula terjadi abnormalitas kromosom. Nutrisi ibu hamil pun memiliki pengaruh secara langsung terhadap kesehatan mental anak. Kurangnya nutrisi yang diterima oleh anak dari ibu ketika hamil bukan hanya berpengaruh terhadap fisik anak, tetapi berpengaruh pula terhadap kualitas mentalitas anak seperti kecerdasan dan emosinya [Mother and Child, 1980 dalam (Notosoedirdjo dan Latipun, 2019)].

Saat hamil, ibu harus memperhatikan obat-obatan yang dikonsumsi, karena ada beberapa jenis obat yang dapat membahayakan tubuh ibu maupun janin itu sendiri. Alkohol, nikotin, dan obat-obatan sejenisnya akan menyebabkan janin mengalami gangguan pada janin dengan tanda-tandanya adalah retardasi mental, keterlambatan dalam pertumbuhan, dan terjadi kelemahan koordinasi tubuh. Selain itu, kondisi kesehatan ibu harus diperhatikan, bukan hanya dari sisi fisik tetapi dari sisi

psikologisnya. Ibu yang pada masa kehamilannya sering mengalami gangguan mental seperti depresi ataupun psikosis lainnya dapat membuat kurang sehatnya kondisi janin.

Sehatnya kondisi janin juga dipengaruhi oleh terpapar atau tidaknya ibu dengan radiasi. Jika pada masa kehamilan ibu terpapar radiasi dapat menyebabkan kecacatan kongenital pada anak (kecacatan yang dialami sejak kelahiran). Komplikasi pada saat kehamilan dan proses kelahiran juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak. Komplikasi yang dialami oleh ibu pada saat kehamilan dapat menyebabkan anoxia (kekurangan oksigen pada janin). Akibat dari anoxia ini sangat dipengaruhi oleh kapan anoxia ini terjadi. Jika terjadi pada trimester pertama akan mengakibatkan keguguran kandungan. Jika terjadi pada trimester kedua akan mengakibatkan anak lahir prematur dan berpotensi mengalami *cerebral-palsy*. Jika terjadi pada trimester ketiga akan menyebabkan persalinan perinatal (satu bulan sebelum atau setelah tanggal prediksi kelahiran) dan anak dapat mengalami gangguan hiperkinetik (kesulitan berkonsentrasi dan hiperaktif). Jika kekurangan oksigen terjadi pada keadaan janin yang matang, anak memiliki risiko mengalami epilepsi (Yuliansyah, 2017).

b. Faktor psikologis

1) Pengalaman awal

Pengalaman pertama dipahami sebagai semua pengalaman yang dialami individu, terutama yang terjadi di masa lalu. Pengalaman awal ini merupakan bagian penting dan bahkan sangat penting bagi keadaan mental individu di masa depan (Sinthania *et al.*, 2022).

2) Kebutuhan dan motivasi

Setiap individu pasti memiliki motivasinya masing-masing. Menurut Maslow, motivasi seseorang terbentuk karena adanya kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi. Adanya kebutuhan tersebut akan mendorong individu untuk melakukan sesuatu dan jika sudah terpenuhi kebutuhan itu akan muncul kebutuhan lainnya, karena kebutuhan itu memiliki tingkatan. Jika kebutuhan pada tingkat dasar terpenuhi, maka baru kebutuhan tingkat di atasnya dapat dipenuhi.

Kebutuhan dan motivasi ini berhubungan dengan kesehatan mental individu. Hal tersebut disebabkan karena individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengenali, mengelola, dan memenuhi kebutuhannya memiliki risiko mengalami gangguan mental (Yuliansyah, 2017).

c. Faktor sosial budaya

1) Stratifikasi sosial

Stratifikasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti pembedaan penduduk atau masyarakat ke dalam kelas-kelas secara bertingkat atas dasar kekuasaan, hak-hak istimewa, dan prestise. Stratifikasi sosial adalah salah satu konsep dalam ilmu sosiologi yang melihat bagaimana anggota masyarakat dibedakan berdasarkan status yang dimilikinya (Syah, 2015).

Stratifikasi sosial sering kali digunakan sebagai salah satu faktor untuk memahami penyakit yang terjadi di masyarakat. Stratifikasi sosial ini dikategorikan dalam tiga tingkatan yaitu tingkat tinggi, tingkat menengah, dan tingkat rendah. Pada umumnya, stratifikasi sosial ini digunakan lebih merinci seperti tingkat sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, dan lain sebagainya.

Beberapa penelitian yang membahas mengenai tingkat sosial-ekonomi dan jenis gangguan mental menyatakan adanya hubungan antara tingkat sosial-ekonomi dan jenis gangguan mental. Dalam hasil penelitian-penelitian tersebut dijelaskan bahwa adanya perbedaan jenis gangguan mental yang diderita oleh masyarakat tingkat sosial-ekonomi tinggi dengan masyarakat tingkat sosial-ekonomi rendah. Masyarakat dengan tingkat sosial-ekonomi yang rendah ditemukan lebih banyak yang menderita gangguan mental

dibandingkan dengan masyarakat dengan tingkat sosial-ekonomi tinggi (Yuliansyah, 2017).

Anak-anak dan remaja dengan tingkat sosial-ekonomi rendah dua sampai tiga kali lebih mungkin untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan teman-teman mereka dengan tingkat sosial-ekonomi tinggi. Dalam berbagai penelitian, indikator tingkat sosial-ekonomi (umumnya diukur dengan pendapatan rumah tangga per kapita, pendidikan orang tua, dan status pekerjaan orang tua) berhubungan langsung dengan peningkatan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Reiss *et al.*, 2019).

2) Interaksi sosial

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik yang saling memengaruhi antar individu, antar individu dan kelompok, atau antar kelompok (Supriatin, 2019). Interaksi sosial ini juga merupakan salah satu kebutuhan mendasar manusia, yang mana jika dalam waktu yang lama kebutuhan tersebut tidak dipenuhi dapat meningkatkan konsekuensi negatif pada kesehatan fisik dan kesehatan mental, bahkan dapat berujung pada peningkatan kematian (Orben, 2020).

3) Keluarga

Keluarga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam

masyarakat. Keluarga juga merupakan lingkungan pertama yang dikenali oleh anak sejak lahir hingga tumbuh dewasa. Maka dari itu, kondisi keluarga dapat mempengaruhi kualitas kesehatan mental.

Keluarga yang lengkap dan harmonis dapat meningkatkan kesehatan mental anggota keluarganya dan menurunkan risiko anggota keluarga dari gangguan mental. Di samping hal tersebut, ada beberapa kondisi atau keadaan keluarga yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya adalah perceraian dan perpisahan, keluarga yang tidak fungsional, dan perlakuan dan pola asuh (Yuliansyah, 2017).

Perceraian dan perpisahan memiliki pengaruh bukan hanya bagi yang bersangkutan (suami-istri), tetapi berpengaruh juga terhadap psikologi anak, khususnya kesehatan mental anak. Anak yang kedua orang tuanya bercerai memiliki risiko dalam perkembangan mentalnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh sisi psikologi, yang mana dengan adanya perceraian akan adanya perubahan kepribadian seseorang dalam sisi mental baik normal maupun abnormal dan mencakup juga dari sisi sikap, karakter, temperamen, rasionalitas, stabilitas emosi, dan kemampuan bersosialisasi (Lie *et al.*, 2019).

Bukan hanya perceraian dan perpisahan yang dapat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dalam keluarga, tetapi keluarga yang tidak fungsional juga memiliki pengaruh

terhadap kesehatan mental. Keluarga yang utuh dan masih menetap dalam satu rumah, tetapi banyak fungsi keluarga yang tidak terpenuhi akan lebih membahayakan bagi anak dibandingkan dengan orang tuanya yang bercerai. Hal tersebut dapat terjadi karena anak akan secara tidak sengaja melihat pertengkaran atau mendengar perkataan orang tuanya yang akan menimbulkan efek buruk terhadap kepribadiannya. Selain itu juga, anak memiliki kecenderungan untuk meniru apa yang didengar dan dilihatnya (Yuliansyah, 2017).

Perlakuan dan pola asuh dalam keluarga juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak. Perlakuan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak akan menciptakan memori pada anak, baik itu perlakuan yang bersifat baik ataupun buruk. Perlakuan tersebut jika dilakukan terus menerus berpotensi untuk anak meniru perlakuan tersebut, yang mana jika perlakuan tersebut merupakan perlakuan yang tidak baik akan berbahaya bagi anak ataupun orang lain.

Hal yang sama juga terjadi pada pola asuh yang diaplikasikan orang tua terhadap anak. Pola asuh sendiri akan membentuk kepribadian, pertumbuhan, dan perkembangan anak, termasuk dalam perkembangan mental anak juga anggota keluarga lainnya. Hal tersebut disebabkan karena pola asuh itu terjadi dalam waktu yang lama dan dalam jangka waktu yang lama tersebut anak

akan secara disadari atau tidak membentuk kepribadian dan mental anak sesuai dengan pola asuh yang diaplikasikan oleh orang tua terhadap anak.

4) Perubahan sosial

Perubahan sosial adalah perubahan struktur masyarakat yang dapat mempengaruhi pola interaksi sosial sedemikian rupa sehingga membentuk karakter manusia menjadi proses yang lebih baik, atau sebaliknya (Rafiq, 2020). Perubahan sosial yang terjadi dapat dilihat dari banyaknya pembangunan industri, adanya perpindahan penduduk dari desa ke kota, dan lain sebagainya.

Adanya perubahan sosial tersebut memiliki dampak terhadap bergesernya atau berubahnya berbagai aspek kehidupan. Perubahan itu pasti memiliki dampak bagi seluruh aspek, baik itu dampak baik yaitu dengan lebih mudahnya akses untuk mendapat yang diperlukan karena sesuai apa yang diinginkan ataupun dampak negatif yang juga akan muncul seiring dengan berjalannya waktu. Dampak buruk yang memiliki potensi pada perubahan sosial salah satunya adalah tidak bisanya individu ataupun kelompok untuk dapat beradaptasi dengan keadaan perubahan sosial, yang mana jika hal tersebut terjadi dapat memunculkan gangguan mental yang dialami individu ataupun kelompok (Yuliansyah, 2017).

5) Sosial budaya

Sosial budaya adalah segala yang manusia ciptakan dengan pikiran dan budinya dalam kehidupan bermasyarakat (Fuadi, 2020). Adanya hubungan antara sosial budaya dan kesehatan mental meliputi beberapa hal yaitu budaya yang mendukung dan menghambat kesehatan mental, menunjukkan bahwa budaya memiliki fokus khusus pada orang yang menderita masalah kesehatan mental, bentuk gangguan mental yang disebabkan oleh faktor budaya, serta upaya peningkatan pencegahan penyakit mental dan peran penelitian budaya yang diberikan (Yuliansyah, 2017).

Hal-hal tentang sosial budaya yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya adalah mengenai keyakinan masyarakat bahwa individu yang terkena gangguan mental diakibatkan oleh adanya fenomena supranatural, adanya budaya individualisme di wilayah-wilayah tertentu, stigma-stigma negatif mengenai masalah kesehatan mental dan gangguan mental, dan lain sebagainya. Adanya sosial budaya tersebut berpengaruh terhadap penanganan dan keparahan dari masalah kesehatan mental dan gangguan mental (Novianty, 2022).

6) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah dipahami sebagai lembaga pendidikan formal, teratur, sistematis, berjenjang yang memenuhi

persyaratan yang jelas dan ketat (dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi) (Hasbullah, 2017). Saat ini, lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang harus dilewati oleh setiap anak. Sekolah sendiri merupakan sarana bagi anak untuk menuntut ilmu, mengasah bakat dan kreativitas, berteman, pengembangan diri, dan belajar berbagai macam hal. Di lingkungan sekolah, anak akan bertemu dengan guru, teman-teman, dan lain-lain.

Lingkungan sekolah memiliki andil dalam kesehatan mental anak. Hal tersebut disebabkan karena anak menggunakan waktu lebih kurang 8 jam dalam satu hari di sekolah, adanya stress akademik yang dialami siswa, lingkungan teman sebaya, dan lain sebagainya. Jika anak tidak dapat bertahan dalam hal-hal yang berkaitan dengan lingkungan sekolah, anak akan memiliki risiko terhadap kesehatan mental anak (Ifdil, 2018).

Di sekolah, anak bukan hanya berinteraksi dengan guru-guru, tetapi anak juga berinteraksi dengan teman-teman sebayanya. Bahkan jika dibandingkan intensitas waktu yang dihabiskan anak bersama guru-guru dengan intensitas anak berinteraksi dengan teman sebayanya, maka intensitas waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya lebih banyak.

Teman sebaya ini pula memiliki peran yang sangat berpengaruh terhadap anak. Hal ini terjadi karena pada saat masa sekolah terutama masa remaja minat anak pada persahabatan dan

keikutsertaan dalam kelompok itu akan meningkat. Teman sebaya pula memiliki peran dalam pengembangan aspek sosial dan juga psikologi anak, karena dalam lingkungan teman sebaya akan tercipta lingkungan yang merasa saling membutuhkan dan saling menghargai satu sama lain (Desiani, 2020).

Bagi remaja, teman merupakan salah satu peran dan memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Hal tersebut sejalan dengan perkembangan yang remaja alami yaitu mulai mengagumi figur-figur di luar rumah, salah satunya adalah teman sebayanya. Remaja menganggap bahwa lingkungan teman sebayanya merupakan lingkungan yang penting selain keluarganya (Dhamayanti *et al.*, 2010).

4. Alat Ukur Kesehatan Mental

a. Kuesioner DASS-42

Kuesioner DASS-42 atau *Depression Anxiety Stress Scale-42* adalah salah satu alat untuk mengukur tingkatan stress, kecemasan, dan depresi. Pada DASS-42 ini terdiri dari 42 item yang terdiri dari beberapa kategori yaitu tentang gejala stress, kecemasan, dan juga depresi. Masing-masing kategori tergambar dalam 14 item (Ulfa, 2019).

b. *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)

Self Reporting Questionnaire (SRQ) merupakan kuesioner yang dapat digunakan untuk menilai ada atau tidaknya gangguan

mental emosional yang dialami oleh individu. Kuesioner ini terdiri dari 20 item dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”. Pada kuesioner ini, jika individu menjawab “Ya” paling sedikit 6 item, maka individu tersebut diindikasikan mengalami gangguan mental emosional.

c. *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)*

Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) merupakan salah satu alat untuk mengukur kesehatan mental yang dikembangkan oleh Robert Goodman tahun 1997. SDQ ini memiliki dua kategori kelompok usia yaitu untuk kelompok usia 4-10 tahun dan kelompok usia 11-18 tahun. Dalam SDQ ini terdapat lima kategori yaitu masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, perilaku sosial, dan hubungan dengan teman sebaya (Istiqomah, 2017). Item pada SDQ ini terdapat 25 item, dengan lima item per kategori. Pemberian skor pada SDQ ini terdapat tiga pilihan yaitu tidak benar dengan skor 0, agak benar dengan skor 1, dan benar dengan skor 2. Lima item dengan kata-kata positif milik berbeda subskala kesulitan diberi kode terbalik. Jika hasil skor dari kuesioner SDQ telah muncul, maka hasil tersebut dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu normal, *borderline*, dan abnormal (Vugteveen *et al.*, 2021).

1) Normal

Kategori normal dalam SDQ ini merupakan kategori dimana individu tersebut bebas dari masalah kesehatan mental, gejala penyakit mental, ataupun penyakit mental itu sendiri. Selain

itu, individu yang termasuk kategori normal dapat bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang ada.

2) *Borderline*

Kategori *borderline* merupakan kategori yang menjadi awal timbul tanda bahwa individu memiliki masalah kesehatan mental. Pada kategori ini, seseorang menandakan individu memiliki masalah kesehatan mental. Jika individu yang termasuk dalam kategori *borderline* ini diharapkan dapat melakukan konseling dengan tenaga kesehatan yang profesional dan mumpuni dalam bidang psikologi.

3) Abnormal

Individu yang termasuk kategori abnormal secara psikologi adalah individu yang menunjukkan gejala seperti adanya tingkah laku yang menunjukkan adanya gangguan psikologis dan sulit beradaptasi dengan norma-norma yang ada. Gejala tersebut dapat dinilai dari mengalami cemas yang berlebihan, tertekan, selalu merasa tidak puas, galau berlebihan, dan gejala lainnya. Jika individu dikategorikan dalam kategori abnormal, sebaiknya dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan agar dapat ditangani dengan baik.

5. Upaya Kesehatan Mental

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan bahwa upaya kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat

kesehatan jiwa atau kesehatan mental yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat. Ruang lingkup kesehatan masyarakat dalam upaya kesehatan mental adalah melakukan pendekatan promotif dan juga preventif bagi kesehatan mental.

a. Pendekatan promotif kesehatan mental

Promosi kesehatan mental merupakan sebuah kegiatan yang dibuat untuk dapat meningkatkan kemampuan, keseimbangan secara psikologis, dan juga kontrol individu. Promosi kesehatan mental juga dilakukan sebagai strategi jangka panjang dalam rangka menjaga kesehatan mental.

Program yang terdapat pada promosi kesehatan mental, sama halnya dengan program promosi kesehatan pada umumnya, karena kesehatan fisik juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Klasifikasi program yang ada pada promosi kesehatan mental adalah program-program promosi kesehatan mental komersial, program promosi kesehatan mental yang dikembangkan melalui kelompok atau organisasi, dan program komunitas.

b. Pendekatan preventif kesehatan mental

Pendekatan preventif pada kesehatan mental bertujuan untuk mencegah masalah kesehatan mental ataupun gangguan mental terjadi

kepada orang sehat, pencegahan kecacatan untuk orang yang sedang mengalami gangguan, dan pencegahan kecacatan menetap untuk orang yang telah mengalami gangguan mental.

Pendekatan preventif ini diklasifikasikan menjadi tiga yaitu prevensi tersier yang diberikan untuk orang-orang dengan gangguan yang dapat melemahkan orang tersebut, prevensi sekunder untuk mengurangi durasi kasus gangguan mental, dan prevensi primer untuk mengurangi risiko terjadinya gangguan mental dan menunda atau menghindari terjadinya gangguan mental.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut WHO (*World Health Organization*), pengertian remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, remaja memiliki usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia 10 sampai 18 tahun.

Masa remaja merupakan proses perkembangan yang melibatkan perubahan yang berkaitan dengan perkembangan psikoseksual dan perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang tua dan cita-citanya, yang mana pembentukan cita-cita menjadi proses orientasi masa depan [Freud dalam (Saputro, 2018)].

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pengertian mengenai remaja di atas adalah remaja merupakan fase kehidupan individu antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang memiliki usia 10-19 tahun. Pada masa remaja pula terjadi beberapa perubahan seperti perubahan yang berkaitan dengan psikoseksual dan perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita individu tersebut.

2. Karakteristik Remaja

Dalam masa remaja, individu akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan menuju masa dewasa. Pertumbuhan memiliki arti bahwa adanya perubahan pada individu yang dapat diukur dan bersifat fisik, seperti tinggi badan, berat badan, dan lain sebagainya. Sementara arti dari perkembangan adalah proses perubahan pada individu yang memiliki sifat kualitatif yang berkesinambungan ke arah yang lebih baik atau progresif menuju kedewasaan (Umami, 2019).

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja, individu akan mengalami peningkatan kekuatan dalam fisiknya secara maksimal seperti belajar dalam keterampilan gerak. Pada masa remaja awal atau remaja dengan usia 10-12 tahun akan mulai muncul perubahan karakteristik seks sekunder seperti pada perempuan akan tumbuhnya payudara dan pada laki-laki akan terjadi pembesaran testis, pertumbuhan rambut pada ketiak, dan lain-lain. Pertumbuhan seks sekunder ini akan terus berlanjut hingga masa remaja akhir yaitu sekitar usia 16-19 tahun (Pratama, 2021).

b. Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja, adanya perkembangan kemampuan kognitif yang muncul adalah remaja mulai mampu untuk melakukan penalaran secara abstrak pada kondisi yang menawarkan kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis (remaja dapat mulai dengan "teori umum" dari semua faktor yang mungkin mempengaruhi hasil, dan diakhiri dengan hipotesis atau prediksi tentang apa yang mungkin terjadi sebagai hasil). Selain itu, remaja juga mulai mampu untuk memahami kebutuhan logisnya dan mampu untuk memecahkan masalah secara sistematis (Herlina, 2013).

c. Perkembangan Emosional

Pada tahap ini remaja sedang dalam perkembangan fisik dan mental. Perubahan tubuh menimbulkan perasaan dan keinginan baru. Remaja akan mulai memikirkan pikiran orang lain, dia juga memikirkan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya. Dia datang untuk memahami keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada fase ini, remaja harus mampu mengintegrasikan apa yang telah mereka alami dan pelajari tentang diri mereka sendiri (Pratama, 2021).

d. Perkembangan Sosial

Perkembangan remaja secara sosial sangat berkaitan dengan perkembangan emosional remaja. Perkembangan sosial remaja mendorong remaja untuk dapat berhasil dalam melakukan hubungan interpersonal, yang mana sangat bergantung pada pengaturan emosi dan

ekspresi emosi remaja. Sejalan dengan perkembangan kognitif remaja, perkembangan sosial akan semakin baik karena remaja mulai mampu untuk memahami kebutuhan, keinginan, perasaan, dan motivasi orang lain dengan lebih baik.

Pada masa remaja hubungan sosial yang dibangun akan lebih semakin mendalam secara emosional dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Selain itu pada masa remaja, jaringan sosial akan semakin meluas dan akan membentuk jenis hubungan yang berbeda pula (Herlina, 2013).

3. Fase Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Maka dari itu, masa remaja memiliki tiga fase atau tahapan menuju masa dewasa.

a. Remaja Awal

Fase remaja awal merupakan fase yang dialami remaja yang memiliki usia 10 sampai 12 tahun. Pada fase ini, remaja akan merasakan dan mengalami perasaan takjub pada perubahan yang terjadi pada tubuhnya juga timbulnya dorongan yang menyertai perubahan tersebut (Pratama, 2021).

Pada fase ini, remaja akan menunjukkan tingkah laku yang cenderung negatif dan komunikasi antara orang tua dan anak akan semakin sulit. Selain itu, adanya perubahan-perubahan secara hormonal yang dialami oleh remaja akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana hati yang tak terduga. Jika hal tersebut terjadi terus menerus

akan berisiko terhadap kesehatan mental remaja itu sendiri (Diananda, 2019)

b. Remaja Madya

Fase remaja madya terdiri dari remaja yang memiliki usia 13 sampai 15 tahun. Pada fase ini, remaja memiliki kebutuhan terhadap temannya akan meningkat. Pada fase ini terjadi pula perubahan yang cukup banyak seperti ketidakseimbangan emosional, permulaan remaja dalam mencari identitas diri, adanya perubahan dalam hubungan sosial, pemikiran semakin logis, dan semakin banyak waktu yang dihabiskan di luar keluarga, yang mana hal-hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja (Diananda, 2019).

c. Remaja Akhir

Fase remaja akhir merupakan fase remaja dengan usia 16-19 tahun. Pada fase ini remaja akan mengalami fase munculnya perasaan ingin menjadi pusat perhatian, memiliki cita-cita yang tinggi, memiliki semangat yang tinggi, memiliki energi yang banyak, dan mulai memantapkan identitas diri (Diananda, 2019).

Pada fase remaja akhir, remaja akan menghadapi lebih banyaknya penyesuaian diri yang dialami oleh remaja, karena lingkungan yang ditemui semakin banyak dan semakin luas. Selain itu, remaja akhir juga akan mulai mencari dan memilih minat, cita-cita, dan karier. Individu yang berada dalam fase remaja akhir akan mulai diberikan beban atau tuntutan dari orang tua ataupun dari lingkungan

sekitar. Hal-hal tersebut yang terjadi pada remaja akhir akan timbul stress dan adanya perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan, yang mana jika stress dan perilaku memikirkan sesuatu secara berlebihan terjadi terus menerus akan berisiko terhadap kesehatan mental remaja (Suryana *et al.*, 2022).

Masa remaja memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental individu. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan manusia. Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja terjadi fase pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis.

Kesehatan mental individu pada masa remaja dalam fase madya dan akhir sangat berpengaruh terhadap masa depannya terhadap dirinya, keluarga, dan juga masyarakat sekitarnya. Selain itu juga, saat ini kasus remaja yang mengalami gangguan mental semakin bertambah. Menurut WHO pada tahun 2022 menyebutkan bahwa kasus gangguan mental pada remaja di dunia sebanyak 14% dari kasus gangguan mental secara keseluruhan atau sekitar 135 juta kasus.

Dalam beberapa penelitian menemukan hasil bahwa banyak remaja yang memiliki masalah pada kesehatan mentalnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Kholifah dan Sodikin pada tahun 2020 menunjukkan terdapat 64% dari responden yang memiliki masalah mental emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Farah Nauroh, dkk pada tahun 2022 menemukan 90,9% responden memiliki masalah kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di

Wilayah Qasim juga menunjukkan terdapat 74% responden mengalami depresi dan 63% dari responden mengalami kecemasan (Alharbi *et al.*, 2019).

C. Pola Asuh Orang Tua

1. Pengertian Pola Asuh Orang Tua

Orang tua dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti ayah ibu kandung atau (orang tua) orang yang dianggap tua (cerdik pandai, ahli, dan sebagainya); orang-orang yang dihormati (disegani) di kampung; tetua. Orang tua merupakan pengajar pertama bagi anak-anaknya. Jika, anak-anaknya tersebut sudah memasuki masa sekolah, maka orang tua merupakan mitra kerja dengan pengajar di sekolah (Patmonodewo, 1999).

Pola asuh adalah sebuah proses pendidikan, pembimbingan, pendisiplinan, serta perlindungan terhadap anak dalam rangka tercapainya tujuan yaitu kedewasaan yang sesuai dengan norma yang ada di masyarakat. Pola asuh orang tua pula memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap cara anak berperilaku dan membentuk kepribadian anak secara keseluruhan (Devita, 2020).

Pola asuh orang tua merupakan hal yang mendasar dalam pembentukan kepribadian seorang anak. Sikap dan teladan yang orang tua miliki sangatlah dibutuhkan dalam perkembangan anak-anaknya. Dalam kehidupan sehari-hari, peran orang tua dalam mendidik anaknya mengarah pada perilaku dan menjadi dasar perilaku anak. Misalnya mengajarkan norma-norma atau nilai-nilai yang dianut anak dalam masyarakat,

mendisiplinkan anak, mengelola emosi anak dan mengajarkan keterampilan yang akan bermanfaat bagi mereka di kemudian hari (Diska, 2021).

2. Peran Orang Tua

Peran orang tua merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan anak. Hal tersebut disebabkan karena anak selalu melihat dan mendengar perilaku ataupun kebiasaan yang sering dilakukan orang tuanya, yang mengakibatkan anak akan mencontoh perilaku atau kebiasaan orang tuanya tersebut. Perilaku dan kebiasaan orang tua yang dicontoh oleh anak tersebut tidak memandang hal tersebut baik atau buruk. Maka dari itu orang tua harus selalu berusaha untuk menjadi teladan dan panutan yang baik bagi anak (Novita, 2016).

Peran orang tua ini bertujuan untuk dapat memenuhi apa saja yang dibutuhkan oleh anak baik dari sisi organis-psikologi seperti makanan dan kebutuhan psikologis seperti pendidikan, kasih sayang, rasa aman, dan lain sebagainya. Peran orang tua di rumah ada beberapa macam yaitu memberikan suasana yang nyaman untuk belajar anak, menemani anak untuk belajar di rumah, memberikan contoh yang baik kepada anak, juga memberi bimbingan dan juga nasehat kepada anak. (Maemunawati, 2020).

3. Tipe Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua mewakili sikap konsisten orang tua terhadap anak-anaknya, dan memang demikian berdasarkan sikap dan pola perilaku tertentu. Ini mencakup berbagai interaksi dan teknik yang coba digunakan orang tua untuk membentuk perkembangan jangka panjang anak-anak

mereka (Azman *et al.*, 2021). Menurut Thomas Gordon dalam (Diska, 2021) membagi tipe pola asuh orang tua menjadi tiga tipe, yaitu permisif, otoriter, dan demokratis.

a. Tipe Permisif

Tipe pola asuh orang tua permisif merupakan pola asuh yang membebaskan anak untuk memiliki interaksi dan melakukan apapun yang anak tersebut inginkan. Pada tipe pola asuh permisif ini di dalamnya tidak ada aturan yang dibuat oleh orang tua, menjunjung nilai kebebasan terhadap anak, kurangnya bimbingan yang dilakukan orang tua kepada anak. Sehingga hal-hal tersebut dapat mengakibatkan tidak adanya pengendali atau sikap kontrol dari orang tua terhadap perilaku anak.

Pada tipe pola asuh permisif ini juga tidak adanya tuntutan yang diberikan orang tua terhadap anak. Perkembangan diri ataupun kepribadian dari anak tersebut juga tidak terarah. Maka dari itu, anak terkadang lebih mudah untuk merasakan kesulitan dalam menjalani kehidupan (Devi, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Devita pada tahun 2020 menunjukkan terdapat korelasi positif antara pola asuh permisif dengan kesehatan mental remaja. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi pengaplikasian pola asuh permisif, maka semakin tinggi pula risiko individu mengalami masalah kesehatan mental. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki kecenderungan

tidak memberi teguran atau peringatan terhadap anak ketika anak berada dalam bahaya dan sedikitnya pemberian bimbingan oleh orang tua sangat memiliki dampak yang tidak baik bagi perkembangan remaja, baik secara perkembangan emosional maupun psikososialnya.

b. Tipe Otoriter

Tipe pola asuh orang tua otoriter merupakan pola asuh yang mana orang tua memiliki aturan dan batasan yang ketat terhadap anak. Pada tipe pola asuh ini pula, orang tua menuntut dan mengharuskan anak agar melakukan dan menaati aturan dan batasan yang orang tua buat secara sepihak dan hal yang tidak realistis. Jika aturan dan batasan tidak dilakukan, orang tua akan mengancam bahkan memberikan hukuman kepada anak (Diska, 2021).

Pola asuh otoriter juga tidak memberi kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapatnya. Akibatnya, anak akan sulit merasakan kebebasan, sulitnya anak untuk mengembangkan kreativitas dan inisiatifnya, hingga dapat menimbulkan anak merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Selain itu, dapat menimbulkan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan adanya perubahan psikologis yang dapat memicu suasana hati. Jika keadaan tersebut dibiarkan akan berdampak pada adanya masalah mental emosional remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholifah tahun 2020 menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang

tua dengan kesehatan mental remaja dan menyatakan bahwa pola asuh otoriter yang diaplikasikan oleh orang tua kepada remaja akan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental remaja.

c. Tipe Demokratis

Tipe demokratis pada pola asuh orang tua merupakan pola asuh yang menunjukkan dan menghormati kebebasan yang tidak mutlak, memberi bimbingan yang disertai dengan perhatian antara orang tua dan anak, memberi dan menjelaskan alasan yang rasional dan objektif kepada anak mengenai keinginan atau pendapat anak yang tidak sesuai dengan apa yang anak inginkan (Devi, 2022).

Dalam pola asuh demokratis ini, anak akan tumbuh dengan memiliki rasa tanggung jawab terhadap apa yang dia lakukan atau miliki, dapat berperilaku sesuai norma yang ada di masyarakat, dan mengetahui sudut pandang orang tua. Pola asuh demokratis ini juga akan memudahkan anak untuk beraktivitas secara teratur sehingga anak akan memiliki motivasi belajar yang tinggi (Septiani, 2021).

Bukan hanya pengaruh positif yang dapat timbul kepada kesehatan mental remaja yang orang tuanya menerapkan pola asuh demokratis, pengaruh negatif pula dapat timbul terhadap kesehatan mental remaja yang dapat timbul pada orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis adalah mengenai waktu untuk berkomunikasi. Hal tersebut dapat muncul ketika orang tua dan anak tidak memiliki banyak waktu untuk berkomunikasi. Apabila kurangnya komunikasi antara

orang tua dan anak akan menimbulkan salah paham atau salah penerimaan yang dimaksud akan suatu hal. Hal tersebut akan menimbulkan emosi anak yang kurang stabil karena timbul perselisihan (Suskindeni, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Devita tahun 2020 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola asuh orang tua demokratis dengan kesehatan mental remaja dengan arah korelasi negatif. Hal tersebut berarti semakin menurunnya pola asuh demokratis, maka akan semakin meningkat risiko individu mengalami masalah kesehatan mental.

Pola asuh orang tua memiliki sifat multidimensional. Hal tersebut disebabkan karena pola asuh orang tua pada umumnya memiliki dimensi verbal, nonverbal, emosional, dan fisik. Dari sifat yang multidimensional dan berbagai tipe pola asuh orang tua, orang tua dapat mengkombinasikan beberapa pola asuh orang tua yang ada, seperti menunjukkan ciri bina kasih dengan memberikan alasan atau penjelasan terhadap perilaku anak dan diselingi oleh adanya ciri unjuk kuasa dengan menggunakan nada suara mendesak (Diska, 2021).

D. Lingkungan Teman Sebaya

1. Pengertian Teman Sebaya

Teman dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti kawan, sahabat, orang yang bersama bekerja, atau lawan bercakap-cakap.

Sebaya dalam KBBI memiliki arti sama umurnya, hampir sama (kekayaan, kepandaian, dan sebagainya), seimbang, atau sejajar.

Teman sebaya adalah hubungan individu antara anak-anak atau remaja yang sebaya, sehingga terdapat tingkat keakraban yang relatif tinggi dengan kelompoknya (Gurning, 2019). Maka, pengertian lingkungan teman sebaya disimpulkan bahwa lingkungan teman sebaya adalah lingkungan yang di dalamnya terdapat individu dan kawan atau sahabat yang memiliki umur yang sama atau setara pada umurnya, dan/atau sebagainya sehingga timbulnya keakraban yang relatif tinggi pada kelompoknya.

2. Peran Teman Sebaya

Perkembangan dalam sisi psikologis remaja, terutama dalam kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang didapatkan baik dari bidang akademik ataupun non-akademik. Hal tersebut disebabkan karena masa remaja sangat lekat dengan proses belajar di sekolah dan waktu yang ada banyak dihabiskan dengan teman sebayanya baik ketika berada di sekolah ataupun luar sekolah (Yunanto, 2019).

Pada masa remaja, individu remaja akan mengalami banyak penyesuaian sosial dengan lingkungan, seperti harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis, orang dewasa, dan teman sebayanya. Kelompok teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Salah satunya jika individu mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial

dengan sebayanya, individu tersebut dapat mengalami masalah dalam mengembangkan potensinya (Hartati, 2020).

Peran teman sebaya juga memiliki peran dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya, yaitu berinteraksi dengan individu lain. Ketika remaja ingin melakukan interaksi, remaja akan memilih teman yang memiliki usia yang sama atau hampir sama (teman sebaya). Hal tersebut disebabkan karena teman sebaya lebih mudah untuk diajak berinteraksi dan bekerja sama. Adanya interaksi dan kerja sama pada lingkungan teman sebaya tersebut akan terjadi saling bertukar pendapat dan pikiran. Interaksi teman sebaya yang dilakukan terus menerus akan membentuk perilaku remaja itu sendiri (Kurniawan, 2017).

Peran teman sebaya memiliki peran tersendiri dalam pergaulan remaja. Pada masa remaja, minat individu terhadap persahabatan dan keikutsertaan dalam kelompok akan meningkat. Peran teman sebaya terhadap remaja sangat memiliki pengaruh terhadap beberapa aspek, seperti aspek sosial dan psikologi. Adanya lingkungan dan kelompok teman sebaya, remaja akan memunculkan rasa saling menghargai dan saling membutuhkan (Desiani, 2020).

Selain itu, teman sebaya juga dapat menjadi penyediaan emosional, penilaian, dan pertukaran informasi yang menyebabkan dukungan teman sebaya dapat meningkatkan ketahanan psikologis yaitu individu dapat melakukan adaptasi dengan tantangan hidup dan dapat menjaga kesehatan mental walaupun menghadapi kesulitan dalam hidup. Ketahanan psikologis

tersebutlah yang dapat melindungi individu dari masalah kesehatan mental (Ho *et al.*, 2022).

3. Alat Ukur Lingkungan Teman Sebaya

Pengukuran lingkungan teman sebaya dapat dilakukan dengan kuesioner SDQ. Penggunaan kuesioner SDQ tersebut dapat menggambarkan hubungan dan lingkungan teman sebaya, karena dalam kuesioner SDQ terdapat salah satu kategori mengenai teman sebaya diantara lima kategori. Pada kuesioner SDQ ini, terdapat dua kategori untuk lingkungan teman sebaya yaitu lingkungan teman sebaya yang baik dan lingkungan teman sebaya yang buruk.

a. Lingkungan Teman Sebaya yang Baik

Kategori baik dalam lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan yang tercipta dari teman-teman yang dapat mendukung teman lainnya untuk dapat berkembang dalam hal-hal yang tidak berseberangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Selain itu, lingkungan teman sebaya yang baik juga dapat menghargai pendapat orang lain, tidak bertindak sesuka hati, dan tidak merugikan antar sesama.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yunanto tahun 2019 menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebayanya, maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental

remaja tersebut, yang mana akan menurunkan risiko remaja mengalami masalah kesehatan mental atau gangguan mental.

Perubahan psikologis ke arah yang tidak sehat pula dapat didapatkan dari lingkungan teman sebaya yang baik jika dilakukan secara berlebihan. Hal tersebut dapat terjadi ketika lingkungan teman sebaya mulai melakukan *toxic positivity*. Kondisi tersebut terjadi ketika orang lain memberikan ucapan atau dukungan dengan makna positif untuk menerima dan selalu berpikir positif dengan menghilangkan, menyangkal, dan menolak perasaan negatif yang sedang dirasakan. *Toxic positivity* yang diberikan teman sebaya jika dilakukan terus menerus akan berdampak terhadap kesehatan mental. Hal tersebut terjadi karena jika menghindari dan menolak perasaan akan memunculkan rasa stress, cemas, depresi, bahkan penyakit fisik (Jati *et al.*, 2021).

b. Lingkungan Teman Sebaya yang Kurang Baik

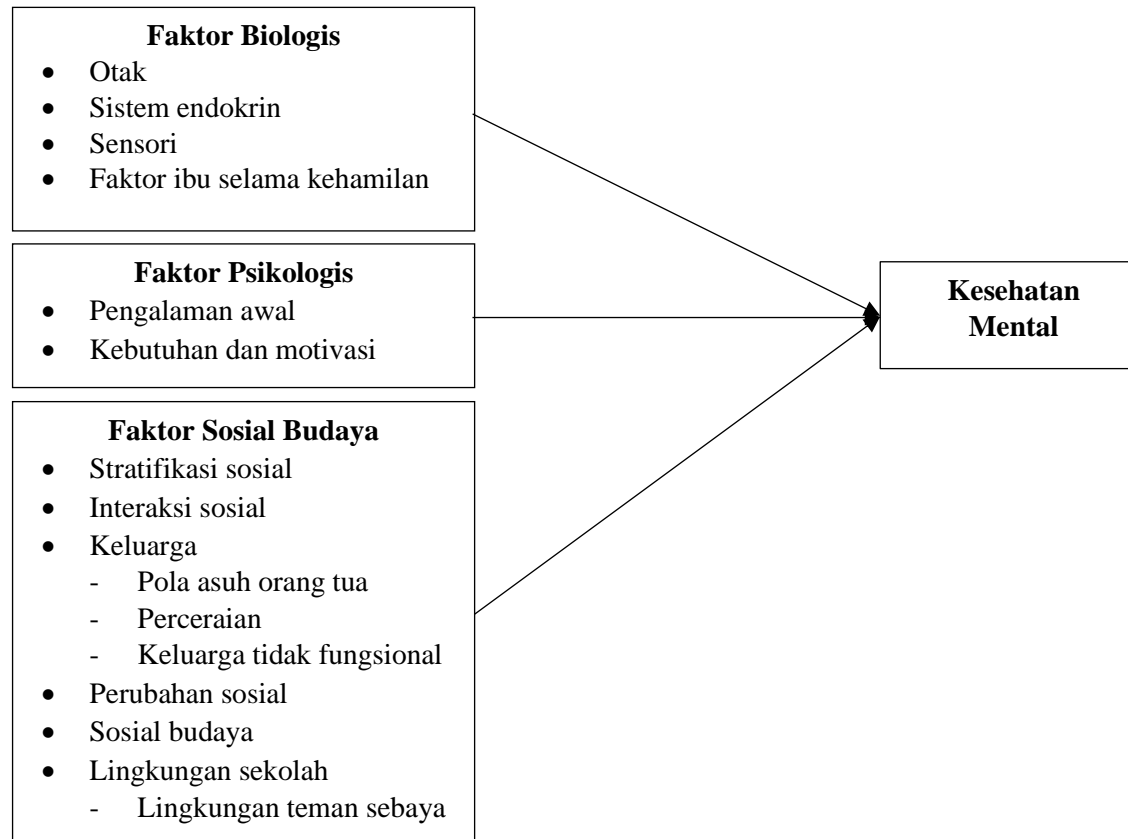
Lingkungan teman sebaya yang kurang baik merupakan lingkungan yang memunculkan adanya pertengkaran dan persaingan yang tidak baik. Lingkungan teman sebaya yang buruk akan meningkatkan masalah kesehatan mental. Hal ini dikarenakan remaja tidak mendapatkan dukungan emosional atau sosial dari teman sebaya. Hal ini dapat mempengaruhi lemahnya kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya, sehingga ketika timbul masalah, remaja tidak mampu menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik. Masalah

tidak terselesaikan dengan baik dapat mempengaruhi gangguan mental remaja seperti ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan (Kholifah, 2020).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang erat antara lingkungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Hal tersebut selaras dengan beberapa hasil penelitian yang membahas mengenai lingkungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan di SMK Swasta Se-Kota Padang Panjang menunjukkan adanya hubungan antara lingkungan teman sebaya dan masalah mental emosional remaja. Hal tersebut disebabkan karena tidak jarang lingkungan teman sebaya dapat menggantikan pengaruh positif yang diperoleh dari keluarga dan guru yang menjadikannya melakukan perilaku menyimpang dan melakukan kenakalan remaja. Jika individu memiliki lingkungan teman sebaya tersebut dapat dikategorikan ke dalam lingkungan teman sebaya yang kurang baik dan hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, terutama pada masalah kesehatan mental (Fitri, 2019).

E. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan pada penelitian ini adalah:



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber: (Notosoedirdjo dan Latipun, 2019), (Yuliansyah, 2017), dan (Dhamayanti *et al.*, 2010) yang dimodifikasi