

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental remaja merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas perkembangan mereka secara menyeluruh. Hal ini karena pada masa remaja, individu sedang menghadapi berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial yang kompleks, sehingga kondisi mental yang tidak stabil dapat berdampak langsung pada perilaku, prestasi akademik, serta hubungan sosial, sekaligus meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. (Marcelina, 2020).

Gangguan mental pada remaja kini menjadi isu baik secara global maupun di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 16% remaja dunia mengalami depresi, dan di Indonesia prevalensinya juga tinggi pada usia 15–19 tahun. (WHO, 2021) Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023) menunjukkan lebih dari 9,1 juta kasus depresi. Temuan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS 2022) yang menyatakan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia, sekitar 15,5 juta orang, mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kecemasan menjadi jenis yang paling umum, terutama di kalangan remaja. (Agusriani Gea, 2025).

Berdasarkan riset kesehatan dasar masalah mental penduduk Indonesia usia remaja yaitu sebesar 10%, angka tersebut melebihi angka prevalensi nasional. Masalah mental pada anak remaja di Jawa Barat sebesar 11,2%.

Provinsi Jawa Barat ini memiliki jumlah usia remaja tertinggi se Indonesia yang masuk ke dalam sepuluh besar Provinsi dengan prevalensi gangguan mental tertinggi di Indonesia (Najla Ghaniyyah, 2024).

Kesehatan mental seseorang tercermin dari kondisi psikologis yang seimbang dan positif. Secara psikologis, kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari beberapa indikator utama yang saling berkaitan, seperti perasaan bahagia yang tercermin dari kepuasan diri dan ketenangan batin, keseimbangan emosi dalam mengelola perasaan negatif seperti marah, cemas, dan sedih. (Susanti, 2021).

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam proses perkembangan dalam menjalani kehidupannya. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang dialami setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa, yaitu dari usia 10 sampai 19 tahun. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang seringkali menimbulkan tekanan, sehingga mereka rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi. (Reni Hertini, 2024)

Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman sebaya, karena pada masa ini hubungan pertemanan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan yang hangat seperti perhatian, empati, dan saling membantu dapat membuat remaja merasa dihargai dan tidak sendirian, sehingga membantu mereka mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosi. Dukungan ini menjadi penting karena dapat memberikan afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral kepada

remaja. Selain itu, dukungan teman sebaya juga meningkatkan harga diri remaja, yang pada gilirannya memengaruhi rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah emosional (Yunere,2021).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiara Ajeng Muzautami tahun 2023 dengan judul hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMP Negeri 18 Semarang. Responden penelitian ini sebanyak 153 siswa SMP Negeri 18 Semarang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling. Penelitian ini diukur menggunakan skala likert dengan 2 skala yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan skala stres akademik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMP Negeri 18 Semarang.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental remaja, sebagian besar masih bersifat kualitatif dan eksploratif sehingga belum banyak memberikan gambaran kuantitatif mengenai seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental secara menyeluruh. Penelitian Septiara Ajeng Muzautami (2023), misalnya, lebih banyak berfokus pada aspek spesifik seperti stres akademik, sehingga belum menggambarkan kondisi kesehatan mental remaja secara utuh. Demikian pula penelitian Reni Hertini (2024) yang masih bersifat deskriptif, lebih menekankan pada gambaran umum kesehatan remaja tanpa

menguji hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian, khususnya dalam memahami secara kuantitatif bagaimana dukungan sosial teman sebaya benar-benar berperan terhadap kesehatan mental remaja secara lebih komprehensif, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran yang lebih utuh dan mendalam.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis melalui Data Anak Usia Remaja (AUSREM) tingkat SMA tahun 2025, dari total 26.553 siswa tercatat sebanyak 386 siswa mengalami gangguan mental. Data ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat pada fase ini remaja berada dalam masa perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, perubahan emosional, serta kurangnya dukungan sosial, sehingga apabila tidak ditangani secara tepat berpotensi mengganggu proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini penulis memilih SMA Negeri 2 Ciamis sebagai lokasi penelitian karena dinilai mampu merepresentasikan kondisi nyata permasalahan kesehatan mental remaja di tingkat sekolah menengah atas, dengan jumlah siswa yang cukup besar dan latar belakang yang beragam sehingga memungkinkan diperolehnya data yang komprehensif. Selain itu, lingkungan sekolah yang dinamis dengan berbagai tuntutan akademik dan

aktivitas siswa menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta didukung oleh aksesibilitas data dan keterbukaan pihak sekolah dalam menunjang kelancaran proses penelitian.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 2 Ciamis yang menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya. Guru BK mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki lingkungan pertemanan yang suportif cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, serta menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil. Sebaliknya, siswa yang kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya lebih rentan mengalami kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga menunjukkan gejala gangguan mental, sehingga memperkuat pentingnya peran interaksi sosial dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Begitupula dengan hasil kuesioner terstruktur yang dibagikan kepada 10 orang siswa/siswi menunjukkan bahwa terdapat 3 orang siswa/siswi yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang baik dan menunjukkan kondisi kesehatan mental yang relatif stabil, sedangkan 7 siswa/siswi lainnya memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah yang cenderung diikuti dengan munculnya gejala seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Hal ini semakin menguatkan bahwa dukungan sosial teman

sebaya memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja.

Dengan demikian urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi Kesehatan mental pada remaja, baik secara nasional maupun khususnya di Kabupaten Ciamis, yang menunjukkan bahwa permasalahan ini bukan lagi isu individual, melainkan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan serius dan berbasis bukti. Data empiris yang menunjukkan adanya siswa dengan gangguan mental, diperkuat oleh hasil wawancara dan kuesioner terstruktur yang mengindikasikan peran penting dukungan sosial teman sebaya, menegaskan bahwa faktor lingkungan sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Tanpa adanya pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan tersebut, upaya pencegahan dan intervensi yang dilakukan berisiko tidak tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi mendesak untuk dilakukan guna menghasilkan bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan strategi promotif dan preventif, khususnya dalam konteks keperawatan dan pendidikan, sehingga mampu menekan angka gangguan mental serta meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diuraikan, terlihat bahwa tingginya angka Kesehatan mental pada remaja serta adanya indikasi kuat keterkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya menjadi daya tarik sekaligus penekanan utama dalam penelitian ini, karena menyangkut aspek

perkembangan psikososial yang krusial pada usia sekolah. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga berimplikasi pada prestasi akademik dan kualitas interaksi sosial siswa. Dari segi kelayakan, penelitian ini memiliki dukungan data empiris yang jelas, baik dari instansi kesehatan maupun hasil wawancara dan kuesioner terstruktur di lapangan, sehingga memungkinkan untuk dilakukan secara sistematis dan terukur. Adapun arah metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna menguji hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental remaja secara objektif. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan berbasis data mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, sekaligus menjadi dasar dalam merumuskan intervensi yang tepat, khususnya dalam konteks pelayanan keperawatan dan lingkungan pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis “.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi dukungan sosial teman sebaya di SMA Negeri 2 Ciamis.
- b. Mengidentifikasi kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis.
- c. Menganalisis hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan masukan bagi perkembangan Ilmu Kesehatan khususnya mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

Menjadikan informasi bagi sekolah mengenali hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja.

2) Bagi Peneliti

Bermanfaat bagi peneliti untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja, sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang ilmu keperawatan, serta penerapan ilmu yang telah didapat selama studi.

3) Bagi Profesi Keperawatan

Digunakan sebagai bahan masukan dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja.

4) Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara objektif mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja, sehingga menjadi data dasar dalam memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkenaan dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja.