

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Dukungan Sosial Teman sebaya

a. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, khususnya pada masa remaja, di mana interaksi dengan kelompok sebaya menjadi bagian dominan dalam proses perkembangan sosial dan emosional. Dengan dukungan sosial dari teman sebaya, orang lain dapat berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan keterampilan dan minat sesuai usia. Dukungan sosial adalah kepedulian, dukungan, dan bantuan yang diberikan individu atau kelompok kepada orang lain. Ini bisa berasal dari keluarga, teman, kelompok, atau komunitas. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan ketahanan remaja yang kecanduan media sosial. (Fitrianur et al., 2022). Perilaku seseorang yang menunjukkan dukungan sosial teman sebaya dapat membantu seseorang menyesuaikan diri dengan norma-norma dalam kelompok teman sebaya mereka. Teman sebaya yang kuat dapat memberikan tekanan yang signifikan dan mendorong perilaku tertentu tanpa tekanan secara langsung (Yulianti, 2019).

Dengan demikian dukungan sosial teman sebaya biasanya memberikan informasi tentang apa yang harus dilakukan remaja untuk terlibat dengan orang-orang di sekitarnya, memberikan bentuk timbal balik atas apa yang dilakukan remaja dalam kelompok, dan memberi kesempatan untuk mencoba peran yang berbeda, memungkinkan hal ini dapat muncul dengan cara terbaik untuk mengembangkan diri mereka. Mungkin karena mereka dipengaruhi oleh kelompok, generasi muda sering bertindak impulsif, mengabaikan nasihat orang lain, atau melakukan apa pun yang mereka mau.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu dalam kelompok sebaya yang meliputi dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup. (Sarafino, 2021) Dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk interaksi sosial yang positif di antara individu sebaya yang memberikan penguatan emosional, rasa diterima, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Rahayu, 2022)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu bentuk interaksi yang memberikan bantuan baik secara emosional, informasional, maupun instrumental yang berasal dari kelompok sebaya dan memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan perasaan,

tetapi juga sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan ketahanan mental.

b. Ciri-ciri Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat dikenali melalui berbagai karakteristik yang tampak dalam perilaku sehari-hari, seperti adanya empati, perhatian, serta kesediaan untuk membantu dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, memahami ciri-ciri dukungan sosial teman sebaya menjadi penting untuk mengidentifikasi kualitas hubungan sosial yang sehat dan konstruktif.

Ciri-ciri dukungan sosial teman sebaya ditandai dengan adanya keterbukaan dalam komunikasi, sikap saling percaya, serta kemampuan untuk memberikan dukungan emosional seperti empati dan perhatian terhadap permasalahan yang dihadapi individu. (Yosep, 2021) Selanjutnya, ciri dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat dari adanya bantuan nyata (instrumental), pemberian informasi atau saran yang membangun, serta kehadiran teman yang mampu memberikan rasa nyaman dan aman dalam berinteraksi. (Sutejo, 2022) Selain itu Ciri-ciri dukungan sosial teman sebaya meliputi adanya penghargaan atau apresiasi, penerimaan tanpa syarat, serta keterlibatan aktif dalam membantu individu menghadapi masalah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. (Rachmawati, 2023).

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dukungan sosial teman sebaya mencakup berbagai bentuk interaksi positif yang ditunjukkan melalui sikap empati, keterbukaan, kepercayaan, serta adanya bantuan baik secara emosional, informasional, maupun instrumental. Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang sehat tidak hanya didasarkan pada kedekatan semata, tetapi juga pada kualitas interaksi yang mampu memberikan rasa aman, dihargai, dan didukung.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Pada masa remaja, interaksi dengan teman sebaya menjadi salah satu sumber utama dalam memperoleh dukungan emosional, sosial, maupun psikologis, sehingga kualitas dukungan tersebut sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Perbedaan latar belakang, pola komunikasi, serta kondisi sosial juga turut menentukan kuat atau lemahnya dukungan sosial yang diberikan antar teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, seperti kemampuan berempati, keterampilan komunikasi, serta kepercayaan diri dalam menjalin hubungan sosial. Individu yang memiliki kemampuan tersebut cenderung lebih mudah membangun hubungan yang suportif dengan teman sebayanya. (Yusuf, 2021) Selanjutnya, faktor lingkungan keluarga juga memiliki peran penting

dalam membentuk dukungan sosial teman sebaya, di mana pola asuh yang baik dan komunikasi yang harmonis dalam keluarga akan memengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang positif di luar rumah. (Keliat, 2020) Faktor lingkungan sosial, seperti budaya kelompok, norma pergaulan, serta pengaruh media sosial, turut memengaruhi kualitas dukungan sosial teman sebaya, baik dalam memperkuat maupun melemahkan hubungan sosial tersebut. (Livana PH, 2022)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek internal maupun eksternal individu. Faktor psikologis seperti empati dan kemampuan komunikasi menjadi dasar dalam membangun hubungan yang sehat, sementara faktor keluarga memberikan landasan awal dalam pembentukan karakter sosial individu. Di sisi lain, lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk budaya dan perkembangan teknologi, turut membentuk dinamika interaksi antar teman sebaya.

d. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Teman Sebaya

Bentuk-bentuk dukungan sosial teman sebaya merupakan wujud nyata dari interaksi sosial yang terjadi dalam kelompok sebaya yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Bentuk dukungan sosial teman sebaya meliputi dukungan emosional, seperti empati, perhatian, dan kepedulian terhadap perasaan individu; dukungan instrumental, berupa bantuan nyata dalam menyelesaikan masalah; serta dukungan informasional, yaitu pemberian saran atau informasi yang membantu individu dalam mengambil keputusan. (Yosep, 2021) Selanjutnya, bentuk dukungan sosial teman sebaya juga mencakup dukungan penghargaan (*appraisal support*), yaitu pemberian pengakuan dan apresiasi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu, serta dukungan sosial berupa kehadiran (*companionship*) yang memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian. (Sutejo, 2022) Sementara itu, bentuk dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat dari adanya interaksi positif yang meliputi pemberian motivasi, penguatan emosional, serta keterlibatan aktif dalam membantu individu menghadapi masalah yang dialami. (Rachmawati, 2023)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial teman sebaya sangat beragam dan mencakup berbagai aspek yang saling melengkapi, mulai dari dukungan emosional, instrumental, informasional, hingga dukungan penghargaan dan kebersamaan. Setiap bentuk dukungan memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik yang bersifat pribadi maupun sosial.

e. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya merupakan dimensi penting yang menggambarkan bagaimana kualitas hubungan antarindividu dalam kelompok sebaya dapat memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya tidak hanya bersifat umum, tetapi memiliki aspek-aspek tertentu yang menunjukkan kedalaman dan kualitas hubungan tersebut.

Aspek dukungan sosial teman sebaya meliputi aspek emosional, yaitu kemampuan teman sebaya dalam memberikan empati, perhatian, dan kepedulian terhadap kondisi individu; aspek informasional, berupa pemberian saran dan informasi yang membantu individu dalam memahami dan menyelesaikan masalah; serta aspek instrumental, yaitu bantuan nyata yang diberikan secara langsung dalam situasi tertentu. (Yusuf, 2021) Selanjutnya, Aspek dukungan sosial teman sebaya juga mencakup aspek penghargaan, yaitu pemberian pengakuan dan apresiasi yang dapat meningkatkan harga diri individu, serta aspek integrasi sosial yang menunjukkan adanya rasa kebersamaan, keterikatan, dan penerimaan dalam kelompok sebaya. (Keliat, 2020) Sementara itu, aspek dukungan sosial teman sebaya terdiri dari dukungan psikologis yang meliputi penguatan mental dan motivasi, dukungan sosial berupa interaksi positif yang berkelanjutan, serta

dukungan adaptif yang membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan atau tekanan lingkungan. Livana PH. (2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi berbagai dinamika kehidupan, yang tercermin melalui tiga aspek utama, yaitu dukungan psikologis berupa penguatan mental dan pemberian motivasi, dukungan sosial melalui interaksi yang positif dan berkelanjutan, serta dukungan adaptif yang membantu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tekanan lingkungan. Ketiga aspek ini saling melengkapi dalam menciptakan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam mengelola stres, sehingga berkontribusi signifikan terhadap keseimbangan emosional dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Selanjutnya dijelaskan bahwa komponen dukungan sosial teman sebaya menurut Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024), dibagi menjadi empat dimensi yang antara lain :

1. Dukungan emosional

Meningkatkan rasa aman dan dicintai individu melalui kepedulian, perhatian, dan empati adalah contoh dukungan tersebut.

2. Dukungan instrumental

Bantuan langsung seperti meminjamkan atau memberikan uang kepada seseorang atau membantu mereka menyelesaikan tugas adalah contoh dari dukungan ini.

3. Dukungan penghargaan

Ungkapan rasa hormat dan penghargaan yang positif, penghargaan terhadap pendapat individu, dan memberi semangat adalah cara untuk memberikan dukungan.

4. Dukungan informatif

Untuk membantu orang dalam membuat keputusan yang sulit, dukungan ini mencakup nasihat, bimbingan, dan umpan balik.

Selanjutnya aspek-aspek dukungan sosial, menurut Batara & Kristianingsih (2020) terdiri enam aspek yang antara lain :

1. Bimbingan (*Guidance*) adalah dukungan sosial membantu orang mengatasi masalah dan kesulitan mereka dengan memberikan nasihat, saran, dan informasi dari berbagai sumber.
2. Adanya pengakuan (*Reassurance of worth*) adalah dukungan sosial dating sebagai pengakuan atas perbuatan baik dan penghargaan atas kemampuan seseorang.
3. Integrasi sosial (*Social integration*) adalah dukungan ini biasanya menimbulkan perasaan terhadap orang lain, sehingga semua anggota kelompok ikut serta dalam mengemukakan pendapatnya, membantu seseorang merasa diterima dalam kelompoknya dan

memungkinkan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang damai.

4. Hubungan yang bisa diandalkan (*Reliable alliance*) adalah hubungan dua orang atau lebih, baik dalam kelompok atau tidak, dipandang positif, dan individu dapat merasa nyaman dengan dukungan mereka karena Anda berdua memiliki seseorang untuk dihubungi saat Anda membutuhkannya.
5. Kedekatan sosial (*Attachment*) adalah untuk memberikan rasa aman kepada individu, dukungan tersebut dapat berupa ekspresi cinta, kasih sayang, dan hubungan emosional yang kuat.
6. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity of nurturance*) adalah kesempatan bagi seseorang untuk memberikan perhatian fisik dan emosional kepada orang lain.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya mencakup berbagai dimensi yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, mulai dari aspek emosional, informasional, instrumental, penghargaan, hingga aspek integrasi sosial dan dukungan adaptif. Setiap aspek memiliki peran yang penting dalam membentuk kualitas hubungan antarindividu dalam kelompok sebaya serta dalam membantu individu memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Selanjutnya kategori dukungan sosial teman sebaya menurut Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024) diinterpretasikan dengan kategori :

1. Skor 80 - 100 = Tinggi
2. Skor 30 – 79 = Sedang
3. Skor 1 – 29 = Rendah

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. (Ardiansyah, 2023) Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. (Samosir, 2021)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah satu kondisi dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional seseorang berkembang sejalan dengan terwujudnya keserasian dan penyesuaian diri antara manusia dengan

dirinya sendiri dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan sehingga mencapai kehidupan bahagia di dunia dan akhirat.

Kesehatan mental merupakan kondisi yang semakin mendapat perhatian dalam kajian ilmiah, khususnya di Indonesia, seiring meningkatnya kompleksitas tekanan hidup yang dialami individu di era modern. Gangguan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis semata, tetapi juga mencakup dimensi sosial, emosional, dan perilaku yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara menyeluruh.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut dan tidak segera ditangani (Joseph, Narayanaswamy and Venkatasubramanian, 2020). Kesehatan mental pada keadaan tertentu dapat diderita oleh semua orang dan gangguan ini dapat disembuhkan apabila orang yang mengalaminya memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dengan baik. Mental Emosional yang sering ditemui di masyarakat yaitu depresi dan kecemasan (Julianto et al., 2020).

Kesehatan mental tidak hanya disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan, sehingga pendekatan penanganannya harus bersifat holistik. (Yusuf, 2021) Sementara itu, Kesehatan mental pada masyarakat Indonesia banyak dipicu oleh tekanan ekonomi,

perubahan sosial, serta kurangnya literasi kesehatan mental, yang menyebabkan individu sering terlambat mendapatkan penanganan yang tepat. Livana PH (2022)

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya.

b. Gejala Mental Emosional

Gejala Kesehatan mental seringkali muncul secara perlahan dan tidak selalu mudah disadari, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan yang kompleks. Perubahan suasana hati yang berlebihan, perasaan cemas berkepanjangan, mudah merasa lelah, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, hingga kesulitan dalam berkonsentrasi dapat menjadi tanda awal yang perlu diperhatikan.

Gejala Kesehatan mental pada remaja menurut Rahmawati dan Nugraha, (2023) dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu :

1. Stres dipahami sebagai respons tekanan yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau beban yang melebihi kemampuan adaptasinya, yang ditandai dengan gejala seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan perubahan emosi yang tidak stabil.

2. Depresi merupakan kondisi gangguan suasana hati yang lebih mendalam, ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, rendahnya motivasi, hingga munculnya perasaan putus asa.
3. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan dan ketegangan yang terus-menerus terhadap situasi tertentu, yang sering disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan rasa gelisah.

Gejala Kesehatan mental pada individu, khususnya remaja, menurut Pratama dan Lestari, (2024) dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama yaitu :

1. Stres dipahami sebagai respons tekanan yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau beban yang melebihi kemampuan adaptasinya, yang ditandai dengan gejala seperti mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan perubahan emosi yang tidak stabil.
2. Depresi merupakan kondisi gangguan suasana hati yang lebih mendalam, ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, rendahnya motivasi, hingga munculnya perasaan putus asa.
3. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan dan ketegangan yang terus-menerus terhadap

situasi tertentu, yang sering disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan rasa gelisah.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa gejala Kesehatan mental pada remaja umumnya terbagi ke dalam tiga bentuk utama, yaitu stres, depresi, dan kecemasan yang saling berkaitan dan dapat berkembang secara bertahap. Stres sering menjadi tahap awal akibat tekanan yang tidak terkelola, yang kemudian dapat berkembang menjadi depresi jika berlangsung berkepanjangan, serta disertai kecemasan sebagai bentuk kekhawatiran berlebih terhadap berbagai situasi. Ketiga gejala ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan kondisi psikologis yang apabila tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak negatif terhadap kehidupan sosial, akademik, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu dipahami secara komprehensif, karena kondisi kesehatan mental seseorang tidak terbentuk secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental dipengaruhi oleh kondisi internal individu seperti kepribadian dan kemampuan mengelola emosi, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sosial, pendidikan, dan tekanan hidup yang dihadapi. Perubahan sosial yang semakin cepat, perkembangan teknologi, serta tuntutan

kehidupan modern juga turut memberikan kontribusi terhadap dinamika kesehatan mental, khususnya pada remaja dan kelompok usia produktif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya. (Meriyandah, 2022)

Kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya. Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutamanya adalah faktor biologis. (Mintarsih, 2021)

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Faktor biologis, psikologis, dan sosial saling berpengaruh dalam membentuk kondisi mental individu, sehingga setiap perubahan pada salah satu faktor dapat berdampak pada keseimbangan psikologis secara keseluruhan.

Selanjutnya kategori kesehatan mental menurut Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F., (1995) diinterpretasikan dengan kategori:

1. Depresi :

- Normal : 0 – 9
- Ringan : 10 – 13
- Sedang : 14 – 20
- Parah : 21 – 27
- Sangat parah : >28

2. Kecemasan :

- Normal : 0 – 7
- Ringan : 8 – 9
- Sedang : 10 – 14
- Parah : 15 – 19
- Sangat parah : > 20

3. Stress (Stress):

- Normal : 0 – 14
- Ringan : 15 – 18
- Sedang : 19 – 25
- Parah : 26 – 33

- Sangat parah : > 34

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2021, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. (Rosyida, 2020)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan yang signifikan baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, individu mulai mengalami pertumbuhan biologis seperti pubertas, diiringi dengan perkembangan kemampuan berpikir yang lebih kompleks serta pencarian jati diri. Remaja juga cenderung lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama teman

sebayanya, serta mulai mengembangkan kemandirian dalam mengambil keputusan.

b. Klasifikasi Remaja

Klasifikasi remaja merupakan upaya untuk mengelompokkan tahap perkembangan remaja berdasarkan rentang usia maupun karakteristik perkembangan yang dialaminya. Pengelompokan ini penting dilakukan untuk memahami perbedaan kebutuhan, tugas perkembangan, serta perubahan yang terjadi pada setiap fase remaja. Selanjutnya remaja menurut Nabila (2022), dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1) Remaja awal (*Early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai

terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja.

Berdasarkan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi remaja terdiri dari beberapa tahap perkembangan yang memiliki karakteristik berbeda, mulai dari remaja awal hingga remaja akhir. Setiap tahap menunjukkan tingkat kematangan fisik, emosional, dan sosial yang semakin berkembang.

c. Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020).

Dalam perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, *egosentris*, *imagery audience*, dan *personal fable*. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta

cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rosyida, 2020).

B. Kerangka Penelitian

Dinamika kehidupan sosial dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja, baik dalam bentuk dukungan maupun tekanan. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja dalam menghadapi berbagai permasalahannya.

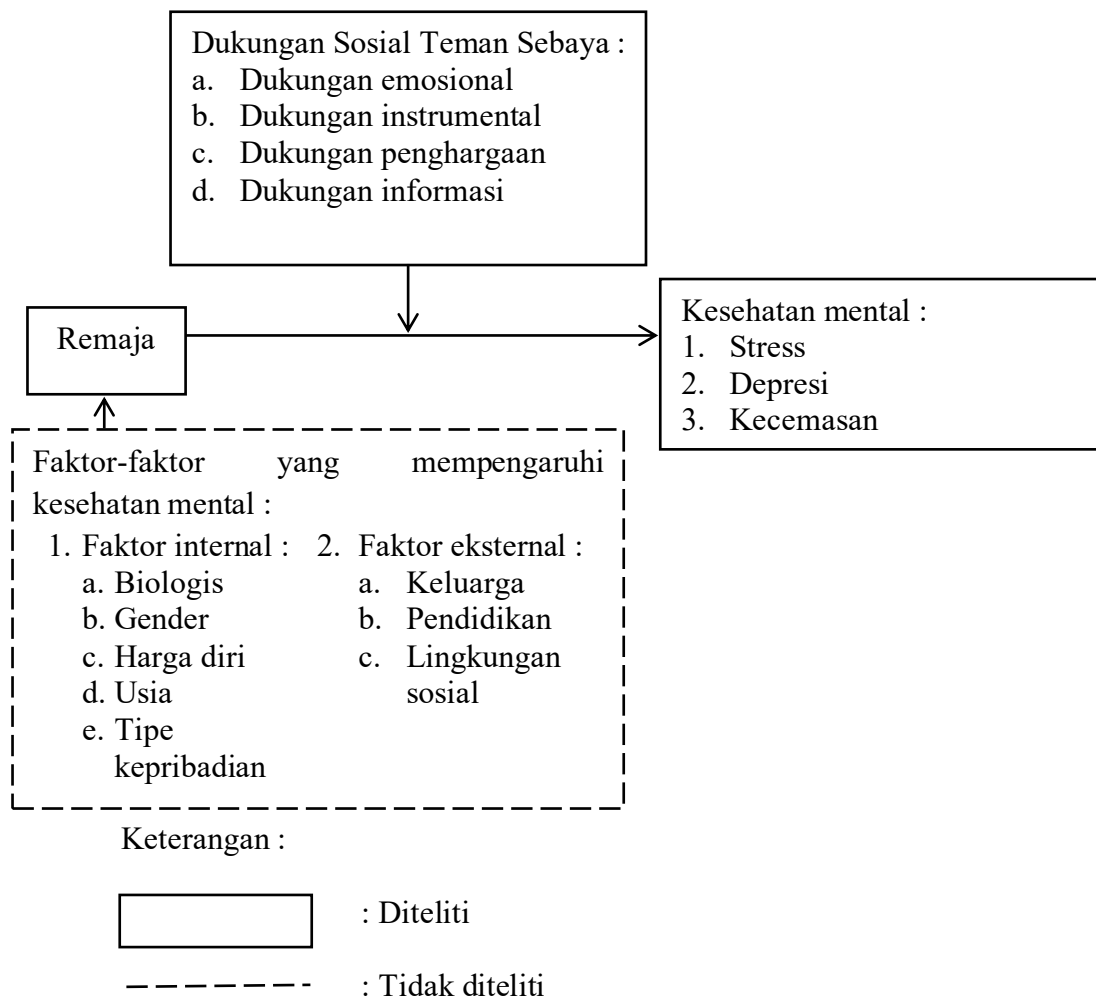
Dukungan sosial berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif stres pada individu. Dalam konteks remaja, dukungan dari teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, seperti empati dan perhatian, serta dukungan instrumental, seperti bantuan langsung dalam menghadapi masalah sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2023) yang menemukan bahwa remaja dengan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu mengelola stres secara efektif. Begitupula Sarwono (2021), yang menyatakan bahwa pada masa remaja, kelompok teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri dan kestabilan emosi individu. Dukungan sosial dari teman sebaya, seperti penerimaan, empati, dan kebersamaan, dapat membantu remaja mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan rasa percaya diri dan rasa memiliki.

Sebaliknya, kurangnya dukungan atau adanya penolakan dari kelompok sebaya dapat memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan gangguan mental.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh penelitian Sari et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Begitupula hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan, D.A. (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa remaja yang memperoleh dukungan dari teman sebaya, baik dalam bentuk perhatian, motivasi, maupun empati, cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dan mampu mengelola stres secara lebih efektif. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan pendidikan maupun keluarga untuk turut mendukung terciptanya interaksi sosial yang sehat di antara remaja, agar kesehatan mental mereka dapat terjaga dengan baik dan optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibuat kerangka penelitian sebagai berikut:



Sumber : Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024), Samosir, (2021). Wang et al. (2023), Sarwono (2021), Sari et al. (2024), Irawan, D.A. (2025)

Gambar 2.1
Kerangka konsep Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu asumsi terhadap segala kemungkinan, dimana kemungkinan ini dapat diterima atau ditolak. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah atau dugaan sementara sehingga masih perlu uji kebenarannya. (Sugiyono, 2022)

Hipotesa dalam penelitian ini adalah :

H1 : Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja.