

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan individu, sejajar pentingnya dengan kesehatan fisik. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), “Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”. Dengan kata lain, kesehatan mental mencerminkan keseimbangan psikologis yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial dan pribadi. Seseorang yang sehat secara mental menunjukkan ciri-ciri seperti merasa senang terhadap dirinya sendiri, memiliki harga diri yang realistis, dapat membina hubungan sosial yang positif, dan mampu menetapkan serta mengejar tujuan hidup secara rasional.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Yoseph dan Sutini (2014) membaginya menjadi tiga kelompok faktor utama, yaitu: faktor somatogenik, yang mencakup kondisi biologis seperti perilaku, pikiran, dan emosi, faktor psikogenik, seperti kurangnya rasa percaya diri dan trauma emosional, faktor sosiogenik, yang mencakup aspek sosial-ekonomi seperti pola asuh, tingkat pendidikan, pendapatan, dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

Secara psikologis, kesehatan mental seseorang dapat ditinjau dari beberapa indikator utama. Susanti (2021) menjelaskan bahwa indikator tersebut mencakup: aspek perasaan bahagia, yang meliputi rasa puas terhadap diri sendiri dan kedamaian batin, keseimbangan emosi, yakni kemampuan dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan, kemampuan adaptasi sosial, seperti interaksi yang positif dengan orang lain serta kemampuan menghadapi dinamika sosial, kemampuan mengelola stres, termasuk kemampuan mengatasi tekanan psikologis dan kecemasan kronis.

Salah satu faktor sosial yang turut berperan dalam masa remaja adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. House (Mahmudi, 2014), dukungan sosial teman sebaya terdiri dari berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional seperti kepedulian, perhatian, dan empati, dukungan penghargaan seperti dukungan atas usaha yang dilakukan, dukungan instrumental seperti menyediakan sarana, bantuan atau barang, dan dukungan informasi seperti memberikan informasi, sarana untuk menambah pengetahuan dalam pemecahan masalah.

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).

Penelitian Hightower (Dewi,2012) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berpengaruh terhadap kesehatan mental yang positif pada masa dewasa. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap Kesehatan mental siswa.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti melalui wawancara semi terstruktur dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di UPTD SMPN 16 Kota Kupang pada tanggal 15 Oktober 2024, mengungkapkan bahwa sejumlah siswa menunjukkan gejala seperti kurangnya perhatian, kesedihan, kemarahan, kecemasan berlebihan, dan depresi. Guru BK menyampaikan bahwa kondisi ini tampaknya berkaitan erat dengan minimnya dukungan sosial dari teman sebaya di lingkungan sekolah. Secara spesifik, siswa menyatakan bahwa mereka tidak mendapatkan perhatian, empati, penghargaan, ataupun bantuan konkret dari teman-temannya. Hal ini menyebabkan mereka merasa terisolasi secara sosial dan emosional, serta kurang memiliki tempat bercerita atau berbagi beban psikologis.

Ketiadaan dukungan ini memperlemah kemampuan siswa untuk beradaptasi terhadap tekanan sosial yang mereka hadapi. Temuan awal ini memberikan indikasi kuat bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran krusial dalam menjaga stabilitas mental dan emosional siswa, terutama dalam menghadapi tantangan sosial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut sejauh mana bentuk dan tingkat

dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa SMP dalam konteks pendidikan formal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa UPTD SMPN 16 Kelas VII Kota Kupang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa kelas VII UPTD SMPN 16 Kupang tahun pelajaran 2024/2025?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa kelas VII UPTD SMPN 16 Kota Kupang tahun pelajaran 2024/2025 .

D. Definisi Konseptual

Definisi konseptual yang dirumuskan dalam penelitian bertujuan untuk mengklarifikasi makna istilah atau konsep tersebut dalam konteks penelitian. Adapun konsep-konsep yang perlu dijelaskan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Dukungan sosial teman sebaya.

Sarafino dan Smith (2014), berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk interaksi nonverbal, seperti dukungan emosional

dan instrumental, yang dapat membantu individu mengatasi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hendayani (2018), "Dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai bentuk interaksi timbal balik dalam memberikan dan menerima bantuan, yang dilandasi oleh pemahaman bersama, rasa saling menghormati, serta pemberdayaan antar individu yang berada dalam situasi serupa". Dukungan ini mencakup aspek psikososial, seperti persahabatan, empati, saling berbagi perasaan, dan bantuan emosional, sehingga berperan dalam membentuk ketahanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Berdasarkan dua pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk interaksi yang bersifat emosional dan instrumental, yang tidak hanya mencakup bantuan praktis tetapi juga empati, persahabatan, dan pemahaman timbal balik.

b. Kesehatan Mental

Menurut Webster (Dewi et, al. 2019), "Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi yang berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari". Kesehatan mental dapat dijelaskan sebagai keharmonisan dalam kehidupan yang

terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan, mampu mengontrol emosi, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan mampu mengolah stress dan tekanan dirinya secara positif, serta terhindar dari gejala-gejala gangguan mental dan gejala penyakit jiwa atau *psychose*. *World Health Organization* (WHO, 2004), “Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional, psikologis yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi emosional dan psikologis yang seimbang, di mana individu mampu mengenali dan mengembangkan potensinya, mengelola stres serta tekanan hidup secara positif, berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial, dan berkontribusi secara produktif dalam komunitasnya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk :

1. Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi kepala sekolah untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendorong terciptanya sekolah yang lebih mendukung siswa dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa lain sehingga kesehatan mental siswa tetap terjaga.

2. Guru BK Konselor

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk merancang program kegiatan yang mendukung pembentukan kualitas dukungan sosial diantara siswa sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

3. Siswa/Siswi

Penelitian ini dapat membantu hubungan antar siswa dengan menekankan pada dukungan sosial teman sebaya yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental siswa.

