

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau dikenal dengan *Adolescens* merupakan fase peralihan masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja dimana terjadi tumbuh kembang yang signifikan dalam hal fisik, psikologis dan intelektual (Yunere, Anggraini, & Vitri, 2021). Berdasarkan Peraturan Menkes RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan seseorang yang berusia sekitar 10 hingga 18 tahun. Masa remaja ialah masa peralihan yang ditandai pada usia 12-13 tahun dan berhenti pada belasan sampai dua puluhan tahun (Puji Rahayu & Arsita Dewi Ambarwati, 2023).

Pada umumnya remaja mengalami perubahan dan perkembangan tubuh yang disebut dengan masa pubertas. Pubertas merupakan perubahan biologis yang terjadi pada remaja akibat kematangan seksual. Pertumbuhan dan perkembangan pada fisik serta kematangan pada organ-organ reproduksi merupakan akibat dari perubahan hormonal yang terjadi (Hidayah dkk, 2023). Pada saat usia 12/13 sampai 17/18 tahun terjadi pertumbuhan yang pesat serta perkembangan fisik yang signifikan. Perkembangan ini akan menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja karena terjadi perubahan yang tidak seimbang pada anggota tubuh. Pada usia 10-13 tahun dan 14-17 tahun otak akan mengalami pertumbuhan. Pada usia 11 tahun wanita mengalami perkembangan otak yang lebih cepat dari pada laki-laki, namun saat berusia 15 tahun pertumbuhan otak laki-laki 2x lebih cepat (Juliani & Wulandari, 2022).

Fase remaja menjalani banyak perubahan. Perubahan tersebut mencakup perubahan fisik, mental, emosional dan sosial. Fase remaja seringkali mempunyai energi yang besar dan tidak stabil, sedangkan pengendalian diri belum terlalu baik. Sehingga dapat mengakibatkan perasaan khawatir, tidak aman, tidak tenang bahkan kesepian (Malfasari dkk, 2020). Perkembangan emosi remaja awal, dan pertengahan memiliki ciri-ciri diantaranya yaitu mampu menjalin hubungan jangka panjang,

sehat, dan timbal balik, kemampuan untuk memahami perasaan sendiri dan mampu untuk mengevaluasi mengapa perasaan seseorang seperti itu dan gender berpengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi remaja (Suryana dkk, 2022).

Usia remaja merupakan fase penting bagi kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang dialami oleh remaja mencakup banyak hal dengan masalah yang bervariasi sesuai dengan tingkat keparahan yang dimulai dari gangguan mental emosional atau masalah kejiwaan hingga mengalami gangguan jiwa. Seseorang dengan gangguan jiwa akan mengalami berbagai gejala salah satunya adalah gejala somatik yang ditandai dengan frekuensi denyut jantung meningkat, terjadi peningkatan tekanan darah, berkeringatan, mengalami gangguan pada pencernaan, sering merasa kelelahan, serta gejala fisik tanpa adanya tanda patologis. Pada kondisi ansietas dan depresi seseorang akan merasakan gangguan terhadap dirinya seperti gangguan mood, kehilangan minat, penurunan nafsu makan, sulit tidur, konsentrasi menurun dan sering merasa bersalah atau harga diri rendah hingga dapat memicu seseorang untuk mengakhiri hidupnya (Zaini & Komarudin, 2022). WHO (2019) menyebutkan bahwa depresi, bipolar, psikosis, demensia, autisme, dan skizofrenia termasuk dalam kategori gangguan kesehatan jiwa (WHO, 2019). Tugas pada tahap perkembangan remaja harus terpenuhi dengan baik tetapi pada beberapa remaja tugas ini menjadi hal yang sulit mengingat banyaknya masalah yang dihadapinya. Usia remaja akan mengalami berbagai macam masalah yang akan mempengaruhi kemampuan remaja dalam mencapai tugas perkembangannya. Ketidakmampuan remaja mengatasi hambatan dengan baik, maka dapat berdampak terhadap timbulnya masalah kesehatan atau gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional ialah keadaan yang dapat menyebabkan perubahan emosional pada suatu individu dan dapat menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, dan perlu dilakukannya pencegahan untuk kesehatan jiwa. Selain itu, ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosi dapat mengakibatkan

munculnya konflik dengan teman sebaya, ketidakmampuan membangun relasi yang memuaskan dengan orang sekitar dan kesulitan dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sekolah (Florensa dkk, 2023).

Perubahan yang terjadi pada usia remaja secara fisik, sosial, ekonomi serta lingkungan yang tidak sehat mengakibatkan remaja rentan mengalami masalah kesehatan jiwa. WHO (2023), memperkirakan sebanyak 14% anak usia 10 hingga 19 tahun mengalami kondisi kesehatan jiwa yang memprihatinkan. Berbagai jenis gangguan mental pada remaja seperti kecemasan maupun depresi. Paling umum terjadi pada remaja ialah gangguan kecemasan atau ansietas yang diperkirakan sebanyak 3,6% pada usia 10 hingga 14 tahun, dan sebanyak 4,6% pada usia 15 hingga 19 tahun. Selain itu diperkirakan remaja pada rentang usia 10 hingga 14 tahun yang mengalami depresi sebanyak 1,1% dan 2,8% pada remaja usia 15 hingga 19 tahun (WHO, 2023). *World Health Organization* (WHO) memaparkan bahwa anak dengan usia kurang dari 16 tahun sering mengalami masalah kesehatan mental emosional sebanyak 104 dari 1000 anak dengan masalah mental. Berdasarkan data yang diperoleh mencapai 20% remaja di Jerman tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya sehingga remaja berisiko mengalami gangguan mental emosional.

Berdasarkan data Riskesdas gangguan mental emosional di Indonesia mengalami kenaikan pada remaja usia >15 tahun, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja di tahun 2013 sebanyak 6,2% dan terus meningkat mencapai 9,8% di tahun 2018. Berdasarkan data Riskesdas (2018), di Indonesia angka kejadian gangguan mental emosional menggunakan 20 pertanyaan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) adalah 9,8% berdasarkan minimal enam gejala yang dialami sedangkan prevalensi di DIY 11,4% dari 3,5 juta penduduk. Berdasarkan data Kemenkes (2018), prevalensi remaja usia 15 tahun di Jawa Tengah sebanyak 2,7 juta jiwa dan diperkirakan sebanyak 4,4% mengalami gangguan jiwa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartanto (2011) dalam Devita (2019) di Semarang didapatkan hasil sebanyak 9,1% remaja SMP di kota Semarang mengalami gangguan mental emosional. Berdasarkan Penelitian oleh Wiguna (2010) dalam Devita (2019) masalah utama yang menyebabkan gangguan emosional pada remaja di Jakarta dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya dan data lain yang didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 33,6% anak mengunjungi pelayanan kesehatan jiwa diakibatkan oleh gangguan mental emosional.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi mental seseorang diantaranya keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal serta media sosial (Yunere, Anggraini, & Yuliana Vitri, 2021). Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Pengaruh dari teman sebaya yang bisa membuat terbentuknya gangguan mental, dan kurangnya melihat sisi baik diri bisa mempengaruhi kesehatan mental remaja dan jenis kelamin juga bisa menjadi pemicu terjadinya masalah kesehatan mental karena perempuan cenderung mempunyai risiko lebih besar daripada laki-laki (Rahmawaty dkk, 2022).

Studi pendahuluan dengan melakukan sesi wawancara kepada guru bahasa Jawa dan guru bimbingan konseling (BK) di MTsN 10 Sleman Yogyakarta, didapatkan data bahwa terdapat beberapa siswa dengan keadaan emosional tidak stabil sehingga mengganggu proses belajar terhadap yang bersangkutan, terdapat beberapa siswa yang senang menyendiri, siswa yang sedang konflik dengan temannya, beberapa siswa yang mengalami broken home yang akhirnya tidak mempunyai tempat cerita dikeluarganya. Guru bahasa Jawa juga mengatakan bahwa ada siswa yang memiliki trauma dimasa lalu yang membuat siswa tersebut menjadi takut untuk bergaul sehingga tidak memiliki teman, siswa tersebut juga terkadang sering mengamuk dan menangis jika dalam keadaan panik. Guru BK mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang terkadang sering melanggar peraturan yang ada disekolah seperti rambut panjang,

baju dikeluarkan, tidak mengerjakan tugas, dan sembunyi pada saat solat dzuhur berjamaah disekolah yang dilakukan bersama kelompok teman sebayanya dan sebagainya. Guru BK juga mengatakan bahwa dari ketiga kelas yaitu kelas 7, 8, dan 9 yang lebih banyak bermasalah ditemukan pada kelompok populasi siswa yang sedang berada difase adaptasi atau fase peralihan yaitu pada kelas 7.

Salah satu cara untuk melindungi diri dari kesehatan jiwa atau mental adalah mendapatkan dukungan sosial. Selain orang tua, dukungan yang diterima dari teman sebaya sangat berpengaruh penting bagi remaja (Rufaida dkk 2021). Banyak remaja cenderung mencari teman sebaya dan anggota keluarga sebagai sumber informal, tetapi ada juga remaja merasa tidak nyaman untuk menceritakan masalah mereka kepada anggota keluarga mereka (Lestari dkk, 2023). Pentingnya memiliki teman dekat untuk membuat kelompok pada saat fase remaja awal, kepatuhan terhadap norma kelompok, adanya impresi dari teman sebaya, dan memiliki kehendak agar bisa mandiri (Rufaida dkk, 2021).

Teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang penting bagi kalangan remaja. *Peer group* terdiri dari beberapa remaja yang saling bergantung dan mempunyai hubungan erat, biasanya ditemukan adanya kelompok pertemanan yaitu disekolah maupun dilingkungan tempat tinggal. Sebagian dari mereka menganggap sangat dekat satu sama lain dan senantiasa bersama dalam melakukan beragam kegiatan. Remaja dengan kelompok tertentu kerap kali muncul interaksi antar mereka seperti memberikan dukungan secara emosional dengan adanya ikatan emosional yang terbangun antar remaja dapat menghasilkan berbagai manfaat dan dampak positif bagi seluruh anggota kelompok tersebut (Amin dkk, 2021).

Peer Group memiliki pengaruh negatif dan positif. Pengaruh negatifnya adalah susah menerima seseorang yang tidak memiliki kesamaan, menarik diri dari orang lain, menimbulkan kecemburuan diantara satu sama lain yang memiliki perbedaan dengan dirinya, terjadinya persaingan antar teman sebaya. Sedangkan pengaruh positif dari

peer group diantaranya ialah *peer group* memiliki peran penting pada individu dalam kehidupan karena akan mampu menghadapi kehidupan dimasa depan serta dapat menciptakan rasa solidaritas antar individu, setiap anggota mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengasah kemampuannya, memotivasi orang lain untuk bersifat mandiri dan mengekspresikan perasaan serta ide untuk mengembangkan kelompok (Amin dkk, 2021) . Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rufaida dkk, (2021) didapatkan data bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial teman sebaya dengan masalah perilaku mengganggu remaja. Sejalan dengan pernyataan bahwasannya sering terjadi perubahan psikologis pada remaja seperti labil, tidak memiliki rasa hormat, berperilaku kasar yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Gangguan emosional hingga terjadinya konflik di pengaruhi oleh kematangan emosional seseorang.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan terkait pentingnya dukungan sosial bagi remaja sehingga dalam penelitian ini peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menarik rumusan masalah yaitu “Apakah ada Hubungan Sosial Teman Sebaya Dengan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran tingkat dukungan sosial teman sebaya pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

- b. Diketahui gambaran tingkat masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.
- c. Diketahui keeratan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Digunakan sebagai sumber literasi yang menunjang bagi remaja dan sekolah di MTsN 10 Sleman Yogyakarta mengenai penelitian hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK MTsN 10 Sleman Yogyakarta

Temuan studi ini dapat memberikan informasi baru kepada guru terkait masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

- b. Bagi Sekolah

Temuan studi ini dapat dijadikan acuan oleh sekolah untuk mengembangkan program atau kegiatan yang dapat menurunkan masalah kesehatan jiwa pada remaja di MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan studi dapat dipergunakan untuk bahan tambahan informasi agar penelitian selanjutnya dapat dikembangkan lagi terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja.