

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja dapat diartikan sebagai suatu peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan intelektual (Atiqah dkk., 2024). Menurut WHO (2018) remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang yang hidup dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun (Kemenkes RI., 2014).

Pada tahap ini remaja mulai membangun identitas diri, memperluas hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Perubahan tersebut membuat masa remaja menjadi periode yang penting sekaligus rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis apabila remaja tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Berbagai tantangan perkembangan seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, serta perubahan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis pada remaja (Farrell dkk., 2024).

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja adalah masalah kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang menyadari potensi dirinya, mampu mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif terhadap lingkungannya (Pardede dkk., 2024). Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya gangguan kesehatan mental karena adanya perubahan emosional dan sosial yang signifikan serta paparan terhadap berbagai

faktor risiko dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sebaya (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (2025) terdapat sekitar 1 dari 7 remaja usia 10 sampai 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Adapun bentuk masalah kesehatan mental pada remaja yaitu meliputi depresi, gangguan kecemasan, gangguan perilaku, dan gangguan emosional. *World Health Organization* juga menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental merupakan salah satu faktor utama pembebanan penyakit di kalangan remaja, tetapi sering kali kurang ditangani.

Berdasarkan data hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bekerja sama dengan Johns Hopkins *University*, dilaporkan bahwa 34,9% remaja usia 10 sampai 17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, yang meliputi gangguan kecemasan, depresi, serta gangguan mental emosional lainnya. Angka ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja, hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di tingkat nasional (I-NAMHS., 2022).

Masalah kesehatan mental pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh faktor internal meliputi kemampuan resiliensi individu, kemampuan mengelola emosi, serta karakteristik kepribadian. Sementara itu, faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, serta lingkungan sosial remaja. Beberapa faktor yang diketahui berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja antara lain dukungan orang tua, hubungan dengan teman sebaya, dukungan dari guru, pengaruh media sosial, serta kondisi lingkungan sosial (Currie and Morgan., 2020).

Dampak dari gangguan kesehatan mental pada remaja selain pada kondisi psikologisnya, juga memengaruhi kualitas hidup dan fungsi sosial remaja. Remaja yang mengalami kecemasan dan depresi sering mengalami penurunan kualitas hidup dan kesulitan dalam menjalani aktivitas akibat gejala emosional yang berat, seperti perasaan sedih yang mendalam, perubahan pola tidur dan makan, serta kesulitan berkonsentrasi dalam belajar (Maulidiya dkk., 2024).

Cara mendeteksi masalah kesehatan mental pada remaja dapat digunakan berbagai instrumen skrining, salah satunya adalah *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29) yang dikembangkan oleh *World Health Organization*. Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi gangguan mental emosional, penggunaan zat, gejala psikotik, serta stres pascatrauma pada individu sehingga dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan mental remaja.

Pemerintah Indonesia melalui berbagai program kesehatan remaja telah berupaya meningkatkan status kesehatan remaja, termasuk aspek kesehatan mental. Salah satu program tersebut adalah Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang dilaksanakan melalui Puskesmas dan mencakup layanan promotif, preventif, dan konseling untuk remaja, termasuk isu terkait kesehatan mental (Anisah., 2020).

Layanan seperti Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) memberikan layanan edukatif dan konseling keluarga yang turut mendukung kesejahteraan psikososial anak dan remaja (KPPAA, 2021). Meski berbagai program tersebut telah dijalankan, kebijakan dan penerapan yang membahas peran teman sebaya (*peer support*) dalam strategi peningkatan kesehatan mental remaja masih kurang diatur dalam dokumen kebijakan dan pedoman program yang tersedia.

Teman sebaya (*peer*) menjadi faktor penting dalam kesehatan mental remaja. *peer support* atau dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa diterima, memperkuat identitas diri, serta membantu remaja mengembangkan mekanisme *koping* sosial di tengah tekanan kelompok (Oktaviani dkk., 2024). Penelitian oleh (Anggarjita dkk., 2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental remaja, di mana dukungan teman yang positif berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara hubungan yang tidak sehat atau tekanan *peer* dapat berdampak negatif.

Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut sebelumnya pernah menjadi lokasi penelitian terkait isu kesehatan remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peran teman sebaya menjadi salah satu faktor eksternal penyebab kekerasan dalam berpacaran yang mengindikasikan bahwa remaja di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar masih menghadapi tantangan dalam aspek emosional, yang merupakan bagian penting dari kesehatan mental remaja (Rahyani dkk., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar melalui wawancara terhadap enam siswa serta guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh gambaran bahwa teman memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Lima dari enam siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbagi cerita dan permasalahan dengan teman, sehingga teman berfungsi sebagai sumber dukungan emosional.

Sebanyak empat siswa juga mengungkapkan bahwa mereka dapat merasa sedih atau tertekan akibat permasalahan dengan teman sebaya, seperti konflik atau kurangnya perhatian, yang menunjukkan bahwa hubungan pertemanan tidak selalu

berdampak positif. Guru BK juga menyampaikan bahwa remaja saat ini memiliki perasaan ingin diakui dan diperhatikan dalam kelompok pertemanan, sehingga ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian mengenai peran teman sebaya dengan kesehatan mental remaja belum pernah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar, sehingga peneliti tertarik mengangkat topik tersebut untuk diteliti lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara peran *peer* dengan kesehatan mental remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan peran *peer* dengan kesehatan mental remaja di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan peran *peer* di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar tahun 2026.
- b. Mendeskripsikan kesehatan mental remaja berupa: gangguan mental emosional, psikotik, psikoaktif, dan *Post Traumatic Stress Disorder* di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan peran *peer* dengan kesehatan mental (gangguan mental emosional, psikotik, psikoaktif, dan *Post Traumatic Stress Disorder*) remaja di Sekolah Menengah Pertama Sapta Andika Denpasar tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan remaja dan kebidanan komunitas, terkait hubungan peran *peer* dengan kesehatan mental pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai peran *peer* terhadap kesehatan mental, sehingga remaja mampu mengenali kondisi psikologis dirinya dan membangun perilaku yang lebih adaptif serta sehat secara mental.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program pembinaan dan bimbingan konseling, guna mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

c. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan remaja, khususnya dalam kegiatan konseling, edukasi, dan promosi kesehatan mental yang melibatkan peran teman sebaya di sekolah maupun masyarakat.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan, khususnya Politeknik Kesehatan

Kementerian Kesehatan Denpasar, dalam pengembangan keilmuan kebidanan dan kesehatan remaja yang berfokus pada aspek psikososial.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber data bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan peran *peer* dengan kesehatan mental remaja menggunakan variabel, pendekatan, atau metode penelitian yang berbeda.