

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah periode masa pencarian identitas yang penuh dengan daya tarik dan hal yang menantang, dimana mereka akan mencoba berbagai hal untuk bisa mendapatkan pengalaman berharga. Remaja juga melalui perkembangan emosi dan norma yang signifikan, sehingga mereka sering kali merasa kesulitan untuk mengendalikan diri mereka dan tidak sepenuhnya menyadari tentang dampak negatif dari tindakan mereka. Remaja juga melalui fase interaksi yang intens dengan teman sebaya, sehingga pengaruh lingkungan sosial ini turut membentuk perilaku dalam diri mereka (Anggraini et al., 2023). Kondisi psikologis remaja memiliki peran yang krusial dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di sekolah, terutama pada tingkat sekolah menengah atas. Menurut Nurochim (2020), kesehatan mental yang baik ditandai dengan tidak adanya rasa cemas, semangat yang tinggi, tidur yang cukup, perilaku yang tidak merugikan orang lain, dan tidak adanya pikiran untuk bunuh diri. Kesehatan mental siswa diartikan sebagai kapasitas mental siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan produktif, seperti halnya pembelajaran yang efektif, serta mengembangkan hubungan yang positif dengan teman sebaya, guru, orang tua, dan pihak lain yang terlibat dalam pendidikannya agar dapat berfungsi secara optimal. Siswa dengan kesehatan mental yang baik lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan kehidupan, termasuk aspek fisik, sosial, dan emosional.

Menurut Yunanto (2019) kesehatan mental mempunyai dampak yang signifikan terhadap pencapaian pendidikan menengah yang bertepatan dengan masa remaja, di Indonesia remaja pada umumnya masih banyak menghabiskan waktunya untuk belajar di sekolah, sehingga keadaan psikologis remaja akan berdampak pada pengalaman akademik dan non akademiknya. Kemudian dengan penerapan kurikulum merdeka, yang dirancang untuk meningkatkan kemandirian dan kreativitas siswa dengan memilih mata pelajaran sesuai minat, maka siswa akan terlatih untuk bertanggung jawab atas pilihan mereka sendiri, sehingga akan membangun kepercayaan diri mereka (Ramadhan & Warneri, 2023). Oleh karena itu, ketika remaja banyak menghabiskan waktunya di sekolah, mereka harus berjuang dalam banyak hal, mulai dari memahami pelajaran

hingga bergaul dengan teman-teman yang memiliki kepribadian berbeda. Secara umum, semua remaja harus mampu mengelola emosi dan perilakunya untuk mengatasi tantangan yang muncul di lingkungan sekolah. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang dihadapi, namun bagi mereka yang tidak bisa mengelola emosi akan bereaksi negatif.

Badaruddin, et al (2016) menyatakan bahwasanya kesehatan mental di sekolah ditentukan oleh keefektifan dan keberhasilan siswa dalam kegiatan pembelajaran, kepuasan siswa terhadap hasil usaha dan prestasinya, kepuasan dalam interaksi sosial, dan kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya. Hal tersebut dapat diidentifikasi ketika siswa merasa dihargai dan dilindungi kesehatan mentalnya di sekolah. Di sisi lain, ketika siswa tidak mampu mengekspresikan diri secara bebas, merasa ditolak kehadirannya, kurang dihargai, maka kesehatan mentalnya akan menurun. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kesehatan mental di sekolah secara efektif penting untuk dapat memberikan kesempatan kepada siswa agar bisa mengekspresikan diri mereka dengan bebas selama pembelajaran, saling menghormati, dan mencegah kecemasan selama pembelajaran, karena di sekolah adalah tempat siswa untuk dapat mengekspresikan pikiran dan ide mereka.

Namun, menurut Raufida, et al (2021) tidak dapat di pungkiri bahwa siswa seringkali mengalami tekanan dan stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Salah satu faktor yang berdampak pada kesehatan mental seorang siswa adalah dukungan dari teman sebayanya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja terlihat pada pentingnya memiliki teman dekat yang mengikuti norma-norma yang berlaku dan keinginan untuk lebih mandiri dari orang tua. Selama masa remaja, teman sebaya menawarkan dukungan sosial di sekolah. Untuk bisa memberikan dukungan sosial yang efektif, memperkuat peran dari keluarga, dan mengurangi masalah perilaku di kalangan remaja, peran orang tua masih diperlukan. Membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dengan teman sebaya adalah salah satu bentuk dukungan sosial dari orang tua.

Hal ini didukung oleh penelitian Moore, et al (2018) yang mengungkapkan bahwa hubungan positif antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja yang menerima dukungan keluarga yang kokoh. Remaja belajar bagaimana

berperilaku dalam masyarakat melalui interaksi dan hidup bersama teman sebayanya, dimana hubungan ini dapat memberikan dampak yang baik maupun buruk bagi perkembangan mereka.

Keinginan remaja untuk bisa diterima oleh teman sebaya dan menjadi bagian dari suatu kelompok sering kali mendorong mereka untuk bisa menyesuaikan diri dengan norma dan nilai yang berlaku di dalam kelompok. Sayangnya, hal ini dapat menimbulkan tindakan berisiko yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Sulistiwati, 2018). Orang yang kesulitan memecahkan masalah, cenderung kurang memiliki kontrol diri, dan akan menghindari interaksi sosial yang berisiko lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental. Pendapat ini didukung oleh penelitian Raufida, et al (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan masalah hubungan sosial. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja yang kurang mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya mengalami permasalahan hubungan sosial dalam kategori *borderline* atau gangguan mental yang dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan cara pandang seseorang. Upaya yang diperlukan adalah membangun ikatan yang lebih baik dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan interaksi dan mencegah terjadinya masalah sosial.

Ketika remaja gagal berinteraksi dengan teman sebayanya, mereka cenderung menjadi pemalu dan menarik diri dalam situasi sosial, kurang percaya diri, bahkan mengembangkan perilaku arogan, keras kepala, dan canggung seperti kurangnya rasa hormat terhadap teman dan guru (Yusmansyah & Mayasari, 2019). Penting untuk dipahami bahwa perkembangan mental pada masa remaja dapat berdampak pada kesehatan mental di masa depan. Dalam upaya penelitian yang dilakukan Sarmini, et al (2023) menemukan bahwa di SMP Islam Nabilah Batam, ditemukan bahwa sebagian besar siswanya mengalami perubahan kesehatan mentalnya. Namun, sebagian kecil dari mereka mengalami perubahan ini karena ketidaktahuan mereka dalam mengatasi masalah sosial dan merasa tidak ada yang memahaminya. Umumnya generasi muda merasa stres dan cemas terhadap perubahan yang terjadi karena kurangnya pemahaman dan adanya

kekhawatiran terhadap keadaan yang sedang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perubahan pola aktivitas mereka sehari-hari.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), (dikutip di Aisyaroh et al., 2022) salah satu ciri orang dengan kesehatan mental yang baik adalah kemampuan mengatasi masalah stres dalam hidup. Ketidakstabilan emosi yang sering dialami remaja dapat menimbulkan berbagai permasalahan, karena fungsi emosional yang merupakan bagian penting dari kesehatan mental. Begitu juga dengan regulasi emosi yang merupakan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kesulitan dalam memahami, berkomunikasi, dan mengelola emosi dapat memperburuk kesehatan mental remaja, yang dapat menjadikan mereka lebih mudah mengidap stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi sangatlah penting bagi perkembangan remaja. Menurut penelitian Yunanto (2019), hasil analisis $F=66.628$, $p=0,01$ menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan kesehatan mental remaja. Semakin baik seseorang dalam mengelola emosinya, semakin positif pula dampaknya pada kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 9 siswa SMA Negeri 3 Cilacap diketahui bahwa 7 dari 9 siswa tersebut sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya dan pengendalian diri perilaku (*behavioral self-control*). Teman sebaya mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keputusan sehari-hari siswa, baik secara sosial maupun akademis. Dukungan teman sebaya tidak hanya membantu siswa dalam mengekspresikan emosi mereka, namun juga dapat menjadi faktor penyebab perilaku negatif seperti merokok dan membolos. Pengendalian diri dan emosi memang berbeda-beda pada setiap siswa, namun ada juga siswa yang mengalami kesulitan dalam hal ini. Program bimbingan dan konseling di sekolah juga berperan penting dalam menyalurkan pengaruh positif teman sebaya dan mengatasi kebingungan siswa tentang masa depannya, seperti ketika memilih jurusan atau cita-cita. Adaptasi atau penyesuaian diri juga merupakan aspek yang sama pentingnya, terutama ketika siswa dihadapkan pada tekanan sosial. Meskipun sebagian besar siswa mampu mengelola stres dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah, namun ada pula siswa yang *overthinking* atau merasa tertekan dengan ketatnya persaingan akademik. Dapat disimpulkan bahwa teman sebaya,

pengendalian diri perilaku (*behavioral self-control*), dan kemampuan beradaptasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, program BK yang dapat mendukung pengembangan aspek-aspek tersebut sangatlah penting agar siswa mampu menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi di lingkungan sekolah.

Selain itu, menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMA Negeri 3 Cilacap pada Kamis 1 Agustus 2024, diketahui bahwa pengaruh teman sebaya, pengendalian diri perilaku (*behavioral self-control*), dan kesehatan mental berperan penting dalam mempengaruhi kehidupan sosial siswa di sekolah. Pengaruh teman sebaya sangat mempengaruhi keputusan siswa bahkan dapat melebihi pengaruh orang tua, terutama dalam hal memilih mata pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, dan pilihan sekolah. Teman sebaya tidak hanya mempengaruhi aspek pengambilan keputusan, namun juga dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang penting. Guru bimbingan dan konseling juga sering kali memanfaatkan informasi dari teman dekat siswa untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa yang bersangkutan. Untuk mempererat hubungan positif antar siswa, sekolah mengadakan berbagai program opsional, seperti konseling sebaya (*peer counselling*), layanan konseling khusus, dan kegiatan *class meeting*, seperti lomba Agustusan, Hari Kartini, dan perayaan hari ulang tahun sekolah.

Kontrol diri siswa SMA Negeri 3 Cilacap masih dalam batas normal, namun ada juga siswa yang masih menunjukkan emosi yang tidak stabil. Guru BK telah menangani kasus-kasus tentang pengendalian diri, seperti pembolosan dan siswa yang menutup diri, dengan cara melakukan pendekatan personal yang berupaya menggali akar masalah di luar lingkungan sekolah atau di rumah, serta memahami hubungan sosialnya di sekolah. Faktor keluarga dan teman juga merupakan aspek penting yang mempengaruhi pengendalian diri siswa. Untuk mendukung pengembangan pengendalian diri, guru BK menerapkan program bimbingan klasikal dengan materi tentang pengendalian diri dan emosi, serta mendorong siswa untuk mengembangkan diri melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselaraskan dengan bakat dan minat siswa.

Secara umum kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Cilacap berada dalam kondisi baik, meskipun ada juga siswa yang *overthinking*. Hubungan yang positif dengan teman sebaya memiliki peranan penting terhadap kesehatan mental siswa dalam membantu mengurangi masalah, seperti *overthinking*, stres, dan pengendalian diri. Namun, tantangan terbesar yang dihadapi siswa terkait kesehatan mental muncul dari tekanan akademis dan daya saing yang tinggi terutama di kelas 11 dan 12, yang sering kali menyebabkan *overthinking*. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, sekolah memberikan dukungan melalui konseling individu, konseling kelompok, serta siap bekerja sama dengan lembaga psikologis jika diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, keterampilan pengendalian diri perilaku (*behavioral self-control*), dan jika kita ingin sekolah menjadi tempat yang ideal untuk perkembangan siswa, kesehatan mental harus diperhatikan. Siswa memerlukan dukungan dari sekolah melalui program bimbingan dan konseling.

Teman sebaya sangat penting untuk kehidupan remaja, dan seiring bertambahnya usia anak, mereka menjadi sumber dukungan sosial yang penting. Teman sebaya memberikan dukungan berupa kasih sayang, pengertian, dan bimbingan moral. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunanto (2019) menjelaskan bahwa hasil analisis menunjukkan angka korelasi berganda sebesar $R=0,757$ yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai R^2 sebesar 0,574 menunjukkan koefisien determinasi, yang mengukur seberapa besar pengaruh variabel dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental. Angka tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan dari teman sebaya berkontribusi sebesar 57,4% terhadap kesehatan mental remaja.

Menurut Indrawati & Rahimi (2019) salah satu aspek perkembangan remaja adalah penguatan pengendalian diri perilaku (*behavioral self-control*). Remaja dengan kemampuan ini akan mampu mengendalikan perilakunya yang melanggar hukum, peraturan, dan norma yang ada dalam masyarakat. Kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya dapat dinilai dari kemampuannya dalam mengendalikan perilakunya, yaitu kemampuannya dalam mengelola emosi dan impuls destruktif secara efektif. Remaja yang tidak dapat mengendalikan dorongan dalam pengambilan keputusannya

akan lebih besar kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku negatif. Selain itu, pengendalian diri perilaku juga dapat membantu mengurangi efek pemicu stres dari lingkungan dan dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan.

Faishol & Budiyono (2020) berpendapat bahwasanya pengendalian diri perilaku adalah kemampuan mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai pilihan dan mengevaluasi akibat positif dan negatif dari setiap pilihan, pengendalian diri perilaku menjadi agen utama yang digunakan individu untuk mengontrol, membimbing, dan mengatur berbagai aspek perilakunya sendiri, yang pada akhirnya menuju pada hasil positif yang diinginkan. Remaja yang memiliki pengendalian diri yang kokoh akan mampu menekan dorongan batinnya untuk menghindari perilaku menyimpang. Penelitian yang mendukung hal tersebut dilakukan oleh Istiqomah & Notobroto (2017) yang melibatkan seluruh siswa Kelas XI sekolah profesi di Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 486 orang. Berdasarkan perhitungan pengambilan sampel, diperoleh 83 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Karakteristik responden berdasarkan variabel pengendalian diri menunjukkan bahwa 39% mempunyai pengendalian diri rendah dan 61% mempunyai pengendalian diri tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kontrol diri perilaku rendah cenderung mudah terpengaruh oleh teman sebaya dan memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Studi ini juga menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengendalian diri dan hasil perilaku yang dihasilkan. Nilai korelasi yang ditemukan menunjukkan bahwa pengendalian diri yang kuat berkorelasi positif dengan hasil perilaku positif, sedangkan pengendalian diri yang lemah cenderung berkorelasi dengan hasil perilaku negatif. Dengan kata lain, semakin baik pengendalian diri perilaku seorang remaja, maka semakin kecil kemungkinan ia melakukan perilaku menyimpang.

Berdasarkan fenomena yang diamati dan beberapa penelitian sebelumnya yang membuat dasar yang kuat bagi penelitian ini, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa dengan mempertimbangkan peran kontrol diri perilaku (*behavioral self-control*). Penelitian ini disusun untuk menggali sejauh mana interaksi teman sebaya mempengaruhi kesehatan mental siswa, serta kemampuan mereka dalam mengendalikan perilakunya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah yang telah dibahas sebelumnya, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan yang ada, yaitu:

1. Masih terdapat siswa yang mudah terpengaruh oleh teman sebaya dalam pengambilan keputusan, baik dalam aspek akademik maupun perilaku sosial.
2. Masih ada siswa yang belum mampu mengendalikan diri secara efektif untuk menolak ajakan negatif dari teman sebaya.
3. Masih ada siswa yang menghadapi masalah kesehatan mental, seperti stres dan *overthinking*, yang disebabkan oleh tekanan sosial dan akademis.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini maka pembahasan dalam penelitian ini difokuskan untuk melihat sejauh mana pengaruh teman sebaya terhadap kesehatan mental melalui *behavioral self-control*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara interaksi teman sebaya dengan *behavioral self-control* siswa di SMA Negeri 3 Cilacap?
2. Adakah hubungan antara tingkat *behavioral self-control* dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Cilacap?
3. Adakah hubungan antara interaksi teman sebaya dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Cilacap?
4. Adakah hubungan tidak langsung antara pengaruh teman sebaya dengan kesehatan mental melalui *behavioral self-control* siswa di SMA Negeri 3 Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis hubungan antara interaksi teman sebaya dengan *behavioral self-control* siswa di SMA Negeri 3 Cilacap.
2. Untuk menganalisis hubungan antara *behavioral self-control* dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Cilacap.

3. Untuk menganalisis hubungan antara interaksi teman sebaya dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Cilacap.
4. Untuk menganalisis adanya hubungan tidak langsung antara pengaruh teman sebaya dengan kesehatan mental melalui *behavioral self-control* siswa di SMA Negeri 3 Cilacap.

F. Manfaat Penelitian:

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah literatur ilmiah tentang hubungan antara pengaruh teman sebaya, pengendalian diri (*behavioral self-control*), dan kesehatan mental siswa. Dengan menambah wawasan tentang bagaimana interaksi dengan teman sebaya dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui kemampuan pengendalian diri perilaku, penelitian ini bisa menjadi dasar bagi studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor sosial yang mempengaruhi kesehatan mental siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya peran teman sebaya dalam perkembangan mental dan sosial siswa. Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program atau kebijakan yang bertujuan memperkuat hubungan positif antar siswa, serta mengurangi dampak negatif dari pengaruh teman sebaya yang kurang konstruktif.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan membantu guru BK dalam menyusun dan membuat program layanan bimbingan dan konseling dalam memahami dinamika hubungan antara teman sebaya, pengendalian diri perilaku, dan kesehatan mental siswa. Dengan pemahaman ini, guru BK dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengatasi tekanan dari

teman sebaya dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri dan emosi.

c. Bagi siswa

Penelitian ini dapat memberikan kesadaran kepada siswa tentang pentingnya memilih teman sebaya yang positif, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri perilaku dalam menghadapi tekanan sosial. Dengan pemahaman ini, siswa dapat lebih baik dalam menjaga kesehatan mental mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.