

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian Teman Sebaya

Menurut Vembrianto (dikutip di Fitriani & Karim, 2017) teman sebaya merupakan kumpulan dari individu dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan dari berbagai aspek, seperti usia dan status sosial. Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya menjadi sangat kuat, karena ketika remaja merasa diterima oleh kelompoknya, mereka akan mempunyai rasa percaya diri tinggi, namun jika mereka merasa diabaikan maka akan menimbulkan tekanan psikologis, bahkan rendahnya harga diri. Selain itu, melalui interaksi teman sebaya, remaja juga belajar untuk mematuhi aturan yang berlaku tanpa memandang siapa yang memberikan perintah, yang dapat membantu mereka dalam memahami dan mempelajari struktur sosial yang lebih luas.

Nasution (2018) juga menyatakan teman sebaya disebut sebagai sekelompok individu yang mempunyai ikatan sosial berdasarkan dengan persamaan usia, hobi, status sosial, serta minatnya. Dari ikatan sosial ini terbentuklah hubungan pertemanan atau persahabatan. Menurut Santosa (dikutip di Nasution, 2018) ada beberapa ciri-ciri teman sebaya, yaitu:

- 1) Kelompok teman sebaya tidak memiliki struktur organisasi yang terdefinisi dengan baik, karena terbentuk secara natural dan semua anggotanya diperlakukan setara. Meskipun biasanya akan muncul seorang pemimpin yang dipilih berdasarkan ketenaran diantara teman-teman lainnya.
- 2) Kelompok teman sebaya hanya bersifat sementara, artinya kelompok ini tidak akan bertahan lama, karena bukanlah kelompok formal yang nantinya pasti akan terjadi perbedaan pemahaman antar anggotanya yang dapat menyebabkan bubaranya kelompok tersebut.
- 3) Kelompok teman sebaya memainkan peran penting dalam memperkenalkan kebudayaan, karena setiap anggotanya berasal dari latar belakang budaya yang beragam. Mereka akan saling mengenalkan kebiasaan dan nilai-nilai dalam budaya mereka, yang kemudian mereka memilih budaya yang paling sesuai untuk dijadikan panutan dalam kelompok mereka.

b. Peran Teman Sebaya dalam Perkembangan Individu

Menurut Kurniawan & Sudrajat (2020) kelompok sosial, terutama dalam teman sebaya mempunyai sebuah dampak yang besar dalam membentuk pola perilaku yang dihasilkan oleh remaja. Masa remaja merupakan masa dimana individu banyak menghabiskan waktunya dengan teman sebaya, sehingga membentuk sebuah interaksi yang dapat membantu remaja untuk membentuk identitas diri, serta dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amie (dikutip di Kurniawan & Sudrajat, 2020) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara perkembangan identitas diri remaja dan dukungan teman sebaya, dimana teman sebaya mempunyai pengaruh penting dalam membentuk karakter mereka. Namun, tidak semua pengaruh teman sebaya bersifat positif, tetapi ada juga dampak negatifnya, seperti merokok, membolos, dan bullying. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan dengan teman sebaya yang positif dapat mendorong perkembangan sosial remaja yang sehat, sedangkan lingkungan dengan pengaruh teman sebaya yang negatif dapat menghambat perkembangan sosialnya sehingga dapat menyebabkan krisis karakter. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dinamika dalam kelompok teman sebaya, karena mereka berperan penting dalam masa perkembangan remaja.

Monk, et al (dikutip di Hidayati, 2015) mempunyai pendapat bahwa perkembangan sosial yang dialami oleh remaja ditandai dengan adanya dua arah pergerakan, yaitu pergerakan yang mulai menjauh dari orang tua dan pergerakan yang mendekat kepada teman sebaya, proses ini sering kali terjadi dengan mengurangi hubungan emosional dengan orang tua, karena remaja berusaha untuk bisa diterima dalam kelompok sebaya mereka. Dalam upaya ini, mereka juga sedang proses pencarian identitas diri yang mengadopsi dari standar dan nilai-nilai yang dianut oleh kelompok teman sebaya mereka sebagai panduan untuk membentuk konsep diri mereka. Misalnya, jika dalam suatu kelompok sebaya merokok dianggap sebagai simbol kedewasaan, maka remaja akan merokok supaya dapat diterima oleh kelompok tersebut. Selain itu, untuk membangun identitas diri, remaja sering kali meniru cara berpakaian, berbicara, dan berperilaku dari teman sebaya mereka, serta cenderung menggunakan simbol status, seperti mobil atau barang-barang lain yang dapat mencerminkan popularitas dan penerimaan sosial.

c. Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Teman Sebaya

Ada sejumlah faktor yang bisa mempengaruhi hubungan antar teman sebaya menurut Rochmatin (2016) yaitu:

- 1) Umur, konformitas atau penyesuaian diri dengan teman sebaya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada remaja.
- 2) Lingkungan sekitar, yang memainkan peran penting dalam mendorong terjadinya interaksi dan hubungan timbal balik, seperti lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.
- 3) Kepribadian, remaja yang memiliki sifat ekstrovert lebih cenderung terlibat dalam kelompok teman sebaya dibandingkan mereka yang bersifat introvert.
- 4) Jenis kelamin, laki-laki lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya daripada perempuan.
- 5) Besar kecilnya kelompok sebaya, semakin besarnya kelompok teman sebaya, maka semakin besar pula pengaruh kelompok tersebut terhadap individu.
- 6) Status sosial, keinginan untuk memiliki status sosial atau keinginan untuk diakui perannya dalam kelompok menjadi pendorong utama interaksi dalam teman sebaya.
- 7) Interaksi orang tua, adanya tekanan dari orang tua dan suasana dalam rumah yang kurang nyaman sering kali membuat remaja untuk mencari kenyamanan di luar rumah melalui interaksi teman sebayanya.
- 8) Faktor Internal (kepribadian, harga diri, kecerdasan emosional).
- 9) Faktor Eksternal (lingkungan keluarga, status sosial ekonomi, budaya).

d. **Aspek-aspek Pengaruh Teman Sebaya**

Menurut Mahmudi (dikutip di Saputro & Sugiarti, 2021) terdapat empat aspek dari dimensi pengaruh teman sebaya, yaitu:

1) **Dukungan Emosional**

Dukungan ini meliputi ungkapan empati, perhatian, dan kedulian yang diberikan teman kepada individu. Dukungan ini penting karena akan memberikan rasa diterima dan dipahami dalam situasi sulit.

2) **Dukungan Penghargaan**

Dukungan ini terjadi ketika seseorang mendapatkan pengakuan atau dorongan positif dari teman-temannya. Hal ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan mendorong mereka untuk maju dengan gagasan atau perasaan mereka.

3) Dukungan Instrumental

Bentuk dari dukungan ialah menyediakan bantuan secara langsung, misalnya ketika teman memberikan pinjaman uang atau membantu menyelesaikan tugas-tugas tertentu, terutama saat individu menghadapi tekanan atau kesulitan.

4) Dukungan Informatif

Dukungan ini melibatkan pemberian saran, petunjuk, ataupun umpan balik dari teman terhadap individu. Nasihat yang diberikan ini dapat membantu individu dalam membuat suatu keputusan atau saat menghadapi masalah.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan merupakan sebuah aspek penting yang harus dipelihara dengan baik, yang mencakup kesehatan fisik, mental, maupun sosial untuk mencapai keseimbangan hidup yang seimbang. Menurut WHO (World Health Organization) (dikutip di Fakhriyani, 2020) sehat merupakan keadaan yang meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan. Lebih lanjut WHO ini juga mendefinisikan bahwa kesehatan mental sebagai situasi ketika individu menyadari potensi dirinya dan mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghindari gangguan mental dengan menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Beberapa istilah digunakan untuk mendefinisikan kesehatan mental, seperti mental hygiene dan psiko hygiene. Istilah yang lebih sering dipakai saat ini adalah mental health atau kesehatan mental.

Menurut Winei, et al (2023) kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis dan emosional yang berkaitan erat dengan bagaimana individu menghadapi berbagai aspek kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini termasuk kemampuan dalam mengatasi tekanan, menangani emosi negatif, membangun ketahanan mental, mempunyai harga diri dalam kategori baik, serta dapat mencapai kepuasan hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental yang positif sangat penting bagi keseimbangan hidup individu, sedangkan kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak negatif pada kemampuan individu dalam belajar, hubungan sosial mereka, baik dengan keluarga maupun dengan teman sebaya mereka, keadaan ini dapat mengakibatkan sebuah masalah seperti kecemasan sosial, bahkan depresi (Zulfia et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting bagi lingkungan sosial untuk lebih menyadari dan memperhatikan kesehatan mental siswa, terutama di sekolah. Ini dapat dicapai dengan

memberikan konseling dan dukungan sosial, menciptakan lingkungan belajar yang positif, dan menggunakan metode pembelajaran yang menekankan pengembangan keterampilan sosial dan emosional.

Daradjat (dikutip di Fakhriyani, 2020) juga menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan yang harmonis dalam kehidupan dimana fungsi-fungsi kejiwaan berfungsi dengan baik, sehingga individu mampu menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup dan dapat merasakan kebahagiaan serta kemampuan diri secara positif. Selain itu, ia juga menunjukkan bahwa kesehatan mental mendefinisikan situasi dimana seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa (neurose) maupun penyakit mental yang lebih parah (psychose). Setiap individu memiliki kesehatan mental yang berbeda, dan keadaan ini akan terus berubah secara dinamis, hal ini dapat terjadi karena pada dasarnya individu selalu dihadapkan pada situasi-situasi yang memerlukan solusi dalam tiap masalah yang dihadapinya.

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang optimal dapat dikenali melalui tanda-tanda mental yang sehat. Berikut ini adalah tanda-tanda mental yang sehat menurut Yusuf (dikutip di Fakhriyani, 2020):

1) Terhindar dari gangguan jiwa

Gangguan jiwa terbagi menjadi dua kategori, yaitu neurose dan psychose, yang mempunyai perbedaan mendasar. Pada gangguan neurose, individu masih mampu dalam mengenali kesulitan yang dihadapinya dan tetap menjalani hidup secara realitas, sedangkan pada psychose individu tidak menyadari tentang masalahnya, memiliki gangguan pada respon emosional, serta hidup jauh dari dunia nyata. Oleh karena itu, kesehatan mental yang baik berarti individu dapat menghadapi kesulitan dengan baik dalam kehidupan secara nyata dan mampu menyelesaikan masalah yang muncul.

2) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri atau self-adjustment merupakan sebuah proses dimana seseorang mampu memenuhi kebutuhannya dengan cara yang normal untuk menghadapi stres, konflik, dan permasalahan lainnya melalui berbagai pendekatan alternatif sesuai dengan masalahnya. Ketika seseorang dapat mengatasi kesulitan dengan cara yang wajar sambil tetap mengikuti norma sosial dan agama yang berlaku, mereka dapat dianggap mempunyai penyesuaian diri yang baik.

3) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Melalui eksplorasi potensi, individu dapat memanfaatkan potensinya secara maksimal. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan terlibat secara aktif dalam beragam aktivitas positif yang mendukung pengembangan diri, seperti belajar, berorganisasi, mengasah hobi, serta aktivitas lain yang bisa mengembangkan eksplorasi potensi mereka.

4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Hal ini meliputi segala usaha yang dilakukan oleh individu dengan maksud untuk meraih kebahagiaan bersama. Orang-orang dengan kesehatan mental yang baik mampu menunjukkan respons positif dalam situasi tertentu, yang berguna bagi diri mereka sendiri dan juga orang di sekitarnya.

c. **Fungsi Kesehatan Mental**

Kesehatan mental memiliki tujuan untuk memastikan bahwa kondisi mental seseorang tetap sehat dan terhindar dari gangguan jiwa. Menurut Fakhriyani (2020) terdapat tiga fungsi utama kesehatan mental, yaitu:

1) Prevention (preventif atau pencegahan)

Fungsi ini berorientasi untuk menjaga kesehatan fisik serta pemenuhan kebutuhan psikologis seperti kasih sayang, rasa aman, dan penghargaan diri untuk mencegah permasalahan yang berkaitan dengan mental. Hubungan yang hangat dan penuh kasih sayang di rumah, terutama dengan keluarga dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan mental remaja, yang akan menunjukkan tanda-tanda mental yang sehat, seperti kebahagiaan, keceriaan, dan kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungannya termasuk interaksi nya dengan teman sebaya.

2) Amelioration (amelioratif atau perbaikan)

Merupakan salah satu fungsi yang berfokus untuk memperbaiki diri dengan cara meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi. Melalui fungsi ini, individu dapat mengontrol perilaku dan mekanisme pertahanan dirinya supaya lebih baik lagi dan dapat mendukung perkembangan mental yang lebih sehat.

3) Preservation (preservasi atau pengembangan)

Fungsi ini berperan dalam pengembangan kepribadian yang sehat, sehingga seseorang dapat mengurangi berbagai macam hambatan dalam perkembangan psikologinya. Meskipun penting untuk mengembangkan kesehatan mental, namun tidak semua orang dapat mencapainya dengan mudah. Beberapa individu memiliki kondisi mental yang cukup sehat dan hanya memerlukan pencegahan dalam gangguan mental, sementara yang lain pasti ada yang merasakan gangguan dalam usahanya mencapai perkembangan mentalnya. Oleh karena itu, setiap individu membutuhkan pendekatan yang berbeda dalam penerapan ketiga fungsi ini.

d. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Menurut Viet & Ware (dikutip di Sembiring et al., 2023) kesehatan mental terdiri dari dua aspek utama, yaitu:

1) Psychological Distress (Psikologi Distres)

Merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesehatan mental yang tidak optimal, yang ditandai dengan munculnya gejala tertentu yang dapat dirasakan secara fisik maupun emosional. Adapun 3 gejala dari psychological distress, yaitu:

(a) Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan adalah perasaan yang kurang nyaman disertai dengan gejala fisik, seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, sakit kepala, dan kesulitan tidur. Sementara itu gejala mentalnya melibatkan perasaan takut, tegang, bingung, rendah diri, kekhawatiran berlebih, sulit fokus, dan perasaan tidak nyaman. Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik seseorang.

(b) Depresi (Depression)

Depresi adalah perasaan sedih yang mendalam dan pandangan negatif terhadap diri sendiri, termasuk merasa tidak berharga serta kehilangan harapan yang ditandai dengan sikap mudah menyerah, kehilangan semangat, dan kurangnya ekspresi kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Depresi ini akan menghambat individu dalam menjalani kehidupan yang normal.

(c) Hilangnya Kontrol Perilaku atau Emosional (Loss of Behavioural/Emotional Control)

Kondisi ini terjadi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan dorongan emosional atau perilakunya, yang sering kali diekspresikan secara berlebihan, yang ditandai dengan gejala perilaku, seperti berteriak, menangis, bertindak agresif, termasuk berkelahi yang merupakan bentuk nyata dari hilangnya kontrol perilaku. Individu yang mengalami kondisi ini

menunjukkan kesulitan dalam membatasi respons emosional dan perilaku mereka sesuai dengan situasi.

2) Psychological Well-being (Kesejahteraan Psikologis)

Merupakan keadaan ketika individu merasa mampu dalam mewujudkan potensinya dalam mengatasi berbagai permasalahan hidup dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberikan kontribusi yang positif kepada komunitasnya. Kondisi ini mencerminkan kesehatan mental yang baik, adapun 3 gejala psychological well-being, yaitu:

(a) Kepuasan Hidup (Life Satisfaction)

Kepuasan hidup terjadi ketika seseorang merasa bebas dari beban pikiran dan ketegangan. Individu yang mempunyai tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung akan merasakan kebahagiaan, damai, dan tenang dalam menjalani hari-harinya. Mereka akan merasa bersyukur atas kehidupan yang dimiliki dan mengisi hari-harinya dengan keceriaan serta optimisme.

(b) Ikatan Emosional (Emotional Ties)

Ikatan emosional adalah hubungan antara dua orang atau lebih berdasarkan rasa pengertian dan kasih sayang. Hubungan ini membuat masing-masing individu merasa dicintai, disayangi, dan dibutuhkan. Ikatan emosional yang kuat tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga mendukung kesehatan mental yang stabil.

(c) Efek Positif Umum (General Positive Effect)

Efek positif umum mencakup reaksi emosional yang muncul dari pengalaman yang menyenangkan. Keadaan ini mengindikasikan bahwa individu mempunyai reaksi mental yang positif terhadap peristiwa yang membahagiakan, sehingga dapat memperkuat kesehatan mental secara keseluruhan.

3. *Behavioral Self Control*

a. **Pengertian Behavioral (perilaku)**

Menurut Theory Planned of Behavior (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen & Fishbein (dikutip di Putra, 2014) perilaku merupakan sebuah tindakan atau

reaksi seseorang yang dipengaruhi oleh keinginannya untuk melaksanakan perilaku tersebut. Teori ini juga beranggapan bahwa perilaku seseorang tidak sepenuhnya berada dibawah kendali dirinya sendiri saja, tetapi juga dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya dan keterampilan tertentu yang diperlukan. Maka dari itu, konsep pengendalian perilaku yang dirasakan (perceived behavioral control) dapat diimbuhkan sebagai dampak untuk mempertimbangkan niat dan tindakan seseorang. Teori ini juga menjelaskan bahwa perilaku dapat diprediksi melalui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sebuah perilaku, seperti sikap individu terhadap perilaku positif maupun negatif, dan pengaruh sosial yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain. Sikap terhadap suatu perilaku mencerminkan penilaian individu yang didasarkan pada keyakinan tentang konsekuensi yang mungkin dihasilkan dari perilaku tersebut.

Berikut adalah penjelasan tambahan mengenai faktor-faktor yang mampu mempengaruhi perilaku individu menurut Theory Planned of Behavior (TPB) dalam Sartika, (2020):

1) Faktor latar belakang (background factors)

Sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, agama, keyakinan ras yang dianut, keadaan sosial ekonomi, emosi, karakter, pendapatan, pengalaman, dan wawasan mereka.

2) Keyakinan perilaku (behavioral belief)

Merupakan suatu keyakinan individu mengenai suatu tindakan, baik dari sudut pandang positif ataupun negatif. Dari keyakinan inilah akan terbentuk sikap terhadap suatu tindakan yang mempunyai kecenderungan individu untuk bereaksi dengan cara emosional, apakah mereka menyukai atau tidak menyukai tindakan tersebut.

3) Keyakinan normatif (normative belief)

Faktor yang menyangkut dampak dari lingkungan sosial terhadap individu, yang meliputi bagaimana perspektif orang-orang di sekitar individu yang dapat mempengaruhi dalam pengambilan suatu keputusan.

4) Norma sosial (subjective norm)

Norma sosial mendefinisikan seberapa jauh individu bisa termotivasi untuk mengikuti pendapat orang lain mengenai tindakan yang akan diperbuat. Jika seseorang memiliki

kebebasan untuk memilih tindakannya sendiri, mereka akan cenderung mengabaikan pandangan orang lain.

5) Keyakinan kontrol (control belief)

Merupakan kepercayaan individu bahwa mereka mampu melakukan suatu perilaku. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi sebelumnya atau melihat dari orang lain yang pernah melakukannya. Selain itu, faktor pengetahuan, keterampilan, fasilitas yang ada, serta kemampuan dalam mengatasi hambatan juga dapat mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu perilaku.

b. **Pengertian Self Control (kontrol diri)**

Menurut Indrawati & Rahimi (2019) kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengatur perilaku agar dapat mengendalikan dirinya. Setiap orang mempunyai tingkat pengendalian diri yang beragam untuk bisa mengendalikan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku. Pengendalian ini dapat dilakukan dengan cara, seperti menghindari situasi tertentu, menyesuaikan diri dengan keadaan, dan memperkuat diri sendiri dari tekanan yang ada. Hal ini berarti kontrol diri merupakan aspek internal yang dapat membantu seseorang dalam mengelola pengaruh eksternal yang dapat mempengaruhi perilakunya. Kemampuan kontrol diri sangat penting bagi siswa, siswa yang mempunyai tingkat kontrol diri yang kuat cenderung lebih unggul dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan mudah beradaptasi dengan situasi atau keadaan yang baru supaya dapat mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika menyiapkan berbagai permasalahan.

Averill (dikutip di Rahman, 2019) mengistilahkan self-control sebagai personal kontrol, yang terdiri dari tiga jenis kontrol, yaitu kontrol perilaku (behavioral control) yang merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur tindakannya dalam mengatasi situasi sulit, kontrol kognitif (cognitive control), yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur proses berpikir dalam memilih sudut pandang terhadap situasi tertentu, dan kontrol keputusan (decisional control) yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengelola pilihan-pilihan tindakan yang tepat untuk bisa diterapkan ketika menghadapi situasi sulit. Masing-masing jenis kontrol ini memiliki peran untuk mendukung individu dalam mengatasi berbagai kondisi yang menantang dengan metode yang lebih efektif dan efisien.

Terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri yang dapat muncul sebagai akibat dari dorongan internal atau tekanan eksternal dalam Fatimah (2017). Jenis-jenis kontrol diri tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Over control, dapat terjadi ketika seseorang berusaha terlalu keras dalam mengendalikan dirinya, sehingga terlalu banyak menahan diri yang akan bereaksi terhadap rangsangan di sekitarnya.
- 2) Under control, merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensinya dengan matang.
- 3) Appropriate control, merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan-dorongannya dengan cara yang tepat dan seimbang.

Kontrol diri mencakup beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan, yaitu kemampuan untuk mengendalikan perilaku, menafsirkan situasi, dan membuat keputusan yang tepat. Pengendalian tingkah laku mengandung makna bahwa seseorang perlu mempertimbangkan berbagai hal terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan sebelum bertindak.

c. **Pengertian Behavioral Self Control**

Berdasarkan pengertian dari behavioral dan self-control diatas, dapat diringkas bahwa behavioral self-control adalah kemampuan seseorang supaya bisa mengendalikan tindakannya dengan lebih mempertimbangkan pengaruh eksternal dan internalnya melalui kontrol yang tepat, baik dalam merespon dorongan impulsif maupun dalam pengambilan keputusan yang bertujuan untuk mencapai hasil yang positif. Mahoney & Thoresen (dikutip di Rahman, 2019) berpendapat bahwa behavioral self-control adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengevaluasi tindakannya sendiri untuk selanjutnya mengarahkan dan mengoordinasikan tindakannya tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungannya tanpa adanya tekanan dari luar. Behavioral self-control juga merupakan cara individu untuk mengatur perilakunya supaya bisa sesuai dengan aturan norma dan batasan yang ada di lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menghasilkan suatu tindakan ke arah yang positif. Behavioral self-control melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan respon terhadap gangguan yang dapat memicu perilaku yang tidak diinginkan, serta menahan diri dari perilaku yang dapat muncul akibat gangguan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa behavioral self-control berperan penting

dalam mengarahkan perilaku individu untuk membantu dapat mengurangi dan menghindari perilaku negatif dalam segala situasi.

d. Aspek yang Mempengaruhi Behavioral Self Control

Tangney, et al (dikutip di Prakusa, 2023) menjelaskan bahwa kontrol diri dalam perilaku memiliki lima aspek utama, yaitu:

1) Disiplin Diri (Self Discipline)

Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menjaga kedisiplinan dalam bertindak. Orang yang memiliki disiplin diri akan mampu fokus pada apa yang sedang dikerjakan dan dapat menahan diri dari gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi.

2) Kehati-hatian (Non-Impulsive)

Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat berhati-hati dan mempertimbangkan berbagai hal sebelum bertindak. Individu yang berhati-hati biasanya tidak akan terburu-buru, lebih tenang ketika bekerja, dan tidak mudah teralihkan konsentrasi. Mereka akan lebih teliti dalam mengambil setiap keputusan dan bertindak dengan penuh pertimbangan.

3) Kebiasaan Sehat (Healthy Habits)

Kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk menjalankan gaya hidup yang lebih sehat. Individu dengan kebiasaan sehat akan menolak hal-hal yang merugikan kesehatan dan lebih memilih pada hal-hal yang memberikan efek baik, meski manfaatnya tidak terlihat secara langsung atau dirasakan.

4) Etika dalam Bekerja (Work Ethic)

Etika yang dimiliki oleh seseorang saat bekerja, dimana mereka akan dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa terpengaruh oleh hal-hal yang berada diluar pekerjaan utama. Mereka mampu membagi perhatian dan tetap menjaga fokus pada tugas yang sedang dilakukan.

5) Konsisten (Reliability)

Kemampuan seseorang untuk menjaga kestabilan dalam menjalankan rencana jangka panjang atau tujuan di masa depan. Mereka konsisten dalam mengarahkan perilaku mereka untuk mencapai apa yang telah direncanakan.

Dari beberapa aspek diatas, menurut Rahman (2019) aspek mindfulness juga tidak kalah pentingnya, karena mindfulness merupakan kondisi dimana seseorang sepenuhnya sadar dan fokus pada apa yang sedang dilakukan di waktu sekarang. Hal ini akan memungkinkan individu untuk mengenali pola perilaku yang tidak diinginkan, menghindari gangguan, serta dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana, karena individu yang fokus pada keadaan yang sedang dihadapinya sekarang akan mampu meningkatkan behavioral self controlnya dengan lebih tenang dan efektif, daripada bertindak secara impulsif dan reaktif.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk membuat penelitian ini lebih mudah dipahami, penulis melakukan penelitian literatur yang relevan dengan topik penelitian. Ada beberapa referensi yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian oleh Rahman (2019) dengan judul “Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja”. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh positif terhadap behavioral self- control remaja. Namun, kemampuan mindfulness dalam memprediksi behavioral self-control tergolong rendah, yaitu hanya sebesar 11,8% ($R^2 = 0,118$) yang menunjukkan adanya faktor lain yang turut mempengaruhi behavioral self-control. Kesamaan studi ini dan penelitian penulis adalah pada peran behavioral self-control yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Adapun perbedaannya terletak pada variabel independen, dimana Rahman (2019) menggunakan “mindfulness” sebagai variabel bebas, sementara penelitian ini mengkaji “pengaruh teman sebaya” sebagai variabel independen.

2. Penelitian oleh Faishol & Budiyono (2020) dengan judul “Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja”. Studi ini menemukan bahwa PIK- R berperan signifikan dan positif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku menyimpang remaja, dengan kontribusi sebesar 36,9% ($R^2 = 0,369$) sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada pentingnya kontrol diri dalam mengelola perilaku remaja. Sementara itu, perbedaannya ada pada sumber dukungan sosial yang menjadi titik fokusnya, dimana Faishol & Budiyono (2020) lebih menitikberatkan pada lembaga PIK-R, sedangkan penelitian penulis berfokus pada interaksi dengan teman sebaya dalam mempengaruhi kesehatan mental.

3. Penelitian oleh Raufida, et al (2021) dengan judul “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi masalah kesehatan jiwa pada remaja. Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa 94,9% responden berada dalam kategori dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, sementara 5,1% berada dalam kategori rendah. Untuk masalah kesehatan jiwa terdapat 90,1% responden berada dalam kategori normal, 8,2% dalam kategori borderline, dan 1,7% dalam kategori abnormal. Dapat disimpulkan bahwa, remaja yang memiliki dukungan sosial dengan teman sebaya yang kuat menunjukkan tingkat kesehatan jiwa yang lebih baik, dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial. Persamaan penelitian ini dengan penulis terletak pada pengaruh teman sebaya terhadap kesehatan jiwa, keduanya menekankan pentingnya interaksi dengan teman sebaya dalam menjaga stabilitas mental remaja. Perbedaannya pada penelitian ini menekankan pada aspek dukungan sosial teman sebaya secara langsung, sedangkan penelitian penulis berfokus pada bagaimana behavioral self-control sebagai variabel mediasi dapat mempengaruhi hubungan pengaruh teman sebaya dengan kesehatan mental.

4. Penelitian oleh Yunanto (2019) dengan judul “Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Diri Remaja”. Hasil dari temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa dukungan dari teman sebaya dan regulasi emosi sama-sama berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Interaksi antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya memberi efek yang signifikan, dengan kontribusi sebesar 57,4% ($R^2 = 0,574$) terhadap stabilitas mental remaja, yang menunjukkan bahwa 42,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah fokus pada kesehatan mental dan peran dukungan teman sebaya dalam menjaga stabilitas mental remaja. Perbedaannya dalam penelitian Yunanto (2019) lebih menitikberatkan pada pengaruh regulasi emosi dalam menjaga kesehatan mental, sedangkan penelitian penulis berfokus pada behavioral self-control sebagai variabel mediasi yang mempengaruhi hubungan antara teman sebaya dan kesehatan mental.

C. Kerangka Pikir

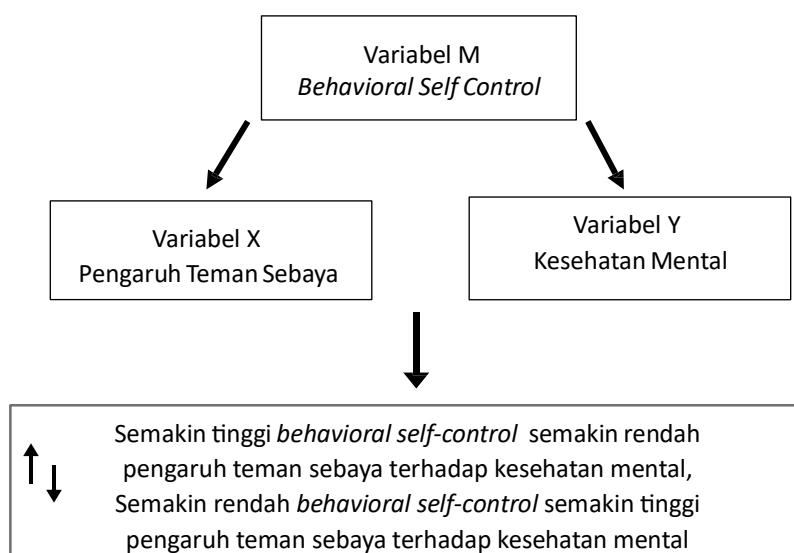
Menurut Syahputri, et al (2023) kerangka pikir merupakan sebuah landasan utama dalam penelitian yang disusun berdasarkan fakta, observasi, dan kajian literatur. Dalam kerangka pikir terdapat variabel-variabel penelitian yang dijelaskan sesuai dengan masalah yang sedang diteliti, sehingga ditemukan pedoman untuk menemukan solusi dari permasalahan

tersebut. Dalam penelitian ini, kerangka pikir dimulai dengan pengamatan terhadap pengaruh teman sebaya dalam membentuk kesehatan mental siswa, yang di mediasi oleh pengendalian diri perilaku atau behavioral self-control.

Perkembangan sosial dan emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Interaksi yang terjalin melalui teman sebaya dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis, termasuk kesehatan mental. Ketika hubungan dengan teman sebaya tidak sehat, hal ini dapat mengarah pada penurunan kesehatan mental individu, seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Faktor kunci yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah behavioral self-control atau kemampuan individu untuk bisa mengontrol perilaku dan emosinya. Behavioral self-control yang baik akan membantu individu untuk mengelola tekanan sosial dari teman sebaya, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, jika behavioral self-control rendah maka individu akan lebih rentan terhadap pengaruh negatif teman sebaya yang bisa berdampak buruk juga terhadap kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji bagaimana peran behavioral self-control dalam memediasi hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kesehatan mental siswa. Peneliti menjadikan sebagai alat ukur untuk variabel bebas (X), yaitu pengaruh teman sebaya, variabel mediasi (M) behavioral self-control, dan variabel terikat (Y) kesehatan mental.

Uraian diatas dapat digambarkan dalam paradigma pemikiran sebagai berikut:

Uraian diatas dapat digambarkan dalam paradigma pemikiran sebagai berikut:



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Lolang (2014) hipotesis merupakan pernyataan yang menunjukkan dugaan sementara mengenai sebuah permasalahan. Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Melalui Behavioral Self Control”, hipotesis dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. H1 : Adanya hubungan langsung yang signifikan antara teman sebaya dengan behavioral self-control (X-M)
2. H2 : Adanya hubungan langsung yang signifikan antara behavioral self-control dengan kesehatan mental (M-Y)
3. H3 : Adanya hubungan langsung yang signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental (X-Y)
4. H4 : Adanya hubungan tidak langsung yang signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental melalui behavioral self-control (X-M-Y)

Melalui pengujian hipotesis ini, peneliti akan menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya, behavioral self-control, dan kesehatan mental, atau tidak ada hubungan yang berarti diantara variabel-variabel tersebut.