

LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

Peranan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental

Peserta Didik Kelas 12 IPS 1 di MAN 1 Bekasi

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk Memenuhi Salah Satu

Syarat Kelulusan Kelas XII di MAN 1 Bekasi



Disusun Oleh :

NAMA : Fidelya Hannan Sava

NISN : 0058304399

KELAS : XII IPS 1

KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BEKASI

MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BEKASI

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Peranan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik
Kelas 12 IPS 1 Di MAN 1 Bekasi

Disusun Oleh :

NAMA : Fidelya Hannan Sava
NISN : 0058304399
KELAS : XII IPS 1

Telah Diperiksa dan disetujui untuk Disahkan sebagai Laporan Karya Tulis
Ilmiah Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan Kelas XII di MAN 1 Bekasi

Bekasi, 10 Maret 2023

Pembimbing 1



Lis Novi Rahmayanti.S.Pd
NIP.1983111620009012005

Pembimbing 2



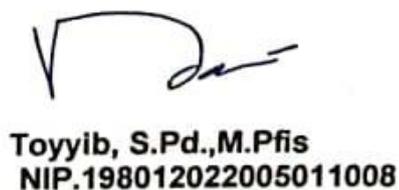
Heri Herdianto.S.pd
NIP.198906302019031011

Mengetahui;



Kepala MAN 1 Bekasi
Drs. H. Amal Basyari
NIP.196502211992031003

Waka Bidang Kurikulum



Toyyib, S.Pd., M.Pfis
NIP.198012022005011008

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Peran teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik kelas 12 IPS di Man 1 Bekasi” Penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan berkat Kerjasama, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih atas kerendahan hati kepada:

1. Bapak Dra. H. Amal Basyari, Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Bapak Toyyib, S.Pd.,M.Pfis, Wakil Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi Bidang Kurikulum, telah memberi kesempatan untuk bisa menimba ilmu tentang karya tulis ilmiah.
3. Ibu Iis Novi Rahmawati, S.Pd, Guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi, juga sebagai Guru Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Heri Herdianto, S.Pd, Guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi, juga sebagai guru pembimbing II, yang dengan kesabaran dan ketekunan telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak dan Ibu kedua orang tua, atas doa, dukungan, dan pengorbanannya, tanpa bantuan kedua orang tua penulis tidak akan bisa menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan baik.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan memberikan masukan bagi pembaca.

Bekasi, Februari 2023

Fidelya Hannan Sava

PERAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS 12 IPS 1 DI MAN 1 BEKASI

Fidelya Hannan Sava

elyahann.va@gmail.com

12 IPS 1

Abstrak.

Salah satu kegiatan yang dilakukan para remaja di waktu senggang adalah bermain dengan teman sebayanya baik di rumah atau di sekolah. Selain itu, peran teman sebaya juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran teman sebaya, dan solusi bagaimana menghindari ketidakstabilan kesehatan mental yang merupakan isu penting bagi setiap kalangan, terutama mental remaja. Responden terdiri dari 28 peserta didik Kelas 12 IPS 1 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi, yang berada pada rentang umur 17-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan studi Pustaka. Analisis data yang diperoleh melalui studi pustaka, dan angket selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental, teman sebaya berperan dalam membentuk karakter peserta didik, baik secara sosial maupun individual.

Kata kunci: Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Peran

Abstract.

One of the activities that teenagers do in their free time is playing with their peers either at home or at school. In addition, the role of peers is also one of the factors that affect adolescents' mental health. The purpose of this study is to determine the role of peers, and solutions on how to avoid mental health instability which is an important issue for every group, especially adolescent mental health. Respondents consisted of 28 students of Grade 12 IPS 1 at Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi, who were in the age range of 17-19 years. The instrument in this study used a questionnaire, data collection was carried out by distributing questionnaires and literature studies. Analysis of data obtained through literature studies, and questionnaires were then qualitatively analysed. The results of this study concluded that peer support has a significant relationship with mental health, peers play a role in shaping the character of students, both socially and individually.

Keywords: Peers, Mental Health, Role

A. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kebutuhan dasar setiap manusia, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial dalam kondisi sehat dan bebas dari penyakit apapun. Menurut Rizaty Kesehatan mental menjadi hal paling mendasar untuk mencapai tujuan sehat yang sehat. (Rizaty, 2022) Namun, di Indonesia remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental semakin meningkat setiap tahunnya, Data survei tahun 2022 menemukan bahwa satu dari tiga anak remaja menderita masalah kesehatan mental, dan peran teman sebaya dikatakan mampu meningkatkan Kesehatan mental remaja. Berdasarkan data Perpustakaan Fakultas Geografi UGM, Alfina mengindikasikan bahwa remaja berusia 15 hingga 24 tahun memiliki tingkat depresi sebesar 6,2%. Depresi berat dapat menyebabkan menyakiti diri sendiri dan bahkan bunuh diri. 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Mungkin ada 10.000 kasus bunuh diri di Indonesia, atau jumlah yang setara untuk setiap kasus bunuh diri. (Rachmawati, 2020)

Dalam hal ini teman mampu memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Orang dewasa dengan dukungan sosial yang kuat memiliki risiko lebih rendah terhadap banyak masalah kesehatan serius, termasuk depresi, tekanan darah tinggi, dan indeks massa tubuh (BMI) yang tidak sehat. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua dengan kehidupan sosial yang baik cenderung hidup lebih lama daripada teman sebayanya dengan lebih sedikit teman.

Pada masa remaja, kesehatan merupakan salah satu upaya untuk memenuhi hak dasar manusia. Sehingga hal tersebut menjadi fokus perhatian mengingat Indonesia akan melalui bonus demografi pada 2045 nanti. Kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa di Indonesia harus lebih ditingkatkan melalui berbagai inovasi yang ada. Penyadaran akan

pentingnya kesehatan jiwa akan membawa Indonesia menuju generasi emas 2045 yang sehat jasmani dan rohani untuk membangun generasi penerus bangsa yang lebih baik di masa depan. Kesehatan mental dalam hal ini menjadi masalah penting yang dihadapi oleh remaja. Salah satu kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja untuk menghabiskan waktu luang mereka, baik di rumah maupun di sekolah adalah bermain dengan teman sehingga faktor teman menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. (Yunanto, 2018)

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, didapatkan rumusan masalah yang akan dibahas dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah, bagaimana peran teman sebaya terhadap kesehatan mental bagi peserta didik, seberapa jauh pengetahuan peserta didik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, dan bagaimana solusi yang efektif untuk mengatasi penyakit mental. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui peran teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik, menggali pengetahuan peserta didik terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan menemukan solusi yang efektif untuk mengatasi kesehatan mental. Manfaat penelitian ini secara teoritis hasilnya diharapkan dapat memberi gambaran kepada peserta didik tentang pentingnya kesehatan mental, memberikan arahan untuk peserta didik agar menjadi teman yang dapat mendukung kesehatan mental dan dapat di jadikan acuan bagi para peneliti setelahnya untuk melakukan pengembangan.

Sebagaimana uraian dan urgensi yang telah dipaparkan di atas maka, Karya Tulis Ilmiah dengan judul Peran Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas 12 IPS di MAN 1 BEKASI perlu ditulis dan dibahas lebih lanjut.

B. KAJIAN TEORI

a. Peran

Secara etimologi peran berarti seseorang yang melakukan Tindakan yang dimana Tindakan tersebut di harapkan oleh orang lain. Artinya setiap Tindakan yang individu miliki mempunyai arti penting bagi sebagian orang. Menurut R. Linton, seorang antropolog Amerika, peran adalah the dynamic aspest of status. Berdasarkan pendapat Pudjiastuti bahwa, seseorang menjalankan perannya sesuai hak dan kewajibannya. Sementara menurut Merton, definisi peran adalah: "complement of role relationships which personsn have by virtue of occupying a particular status". Atau dengan kata lain pelengkap hubungan peran yang dimiliki seseorang karena menduduki status social tertentu (Pudjiastuti, 2020).

b. Teman Sebaya

Teman dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang di susun oleh Suharso dan Ana adalah sahabat, kawan; orang yang bersama-sama bekerja, berbuat, berjalan, lawan bercakap-cakap sesuatu yang jadi pelengkap, pasangan atau di pakai, dimakan dan sebagainya bersamasama (Retnoningsih, 2011) Dan sebaya menurut santrock adalah orang dengan tingkat umur dan kedewasaan yang kira-kira sama (Santrock J. W., 2007) dari dua pengertian tersebut diambil sebuah makna bahwa teman sebaya adalah orang dengan tingkat umur dan kedewasaan yang hampir sama yang sudah lama saling mengenal.

Menurut Santrock, kawan-kawan sebaya (peers) adalah anak anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Interaksi di antara kawan kawan sebaya berusia sama memiliki peran yang unik (2007, hal. 55) Menurut. Horton dan Hunt dalam Damsar menyatakan bahwa yang dimaksud dengan kelompok teman sebaya (peer group) adalah suatu kelompok dari

orang-orang yang seusia dan memiliki status sama, dengan siapa seseorang umumnya berhubungan atau bergaul. (Damsar, 2011)

Secara menyeluruh dapat disimpulkan bahwa teman sebaya adalah orang yang memiliki pemikiran, status, usia, dan tingkat kedewasaan yang hampir sama. Orang yang memiliki tingkat usia yang relatif sama dengan temannya maka biasanya ia juga mempunyai tingkat perkembangan atau tingkat kedewasaan yang tidak jauh berbeda. Teman sebaya yang dipilih biasanya pun adalah teman yang memiliki kesamaan pikirannya.

c. Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (Indonesia, 2009) Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam mempertahankan kehidupannya. Menurut (World Health Organization, 2017) sehat adalah keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, dan sosial dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Dari definisi tersebut, orang sehat tidak sekadar bebas dari penyakit fisik, namun kesehatan jiwa juga menentukan kesehatan manusia secara utuh.

d. Mental

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga: bukan hanya pembangunan fisik yang diperhatikan, melainkan juga pembangunan batin dan watak (Setiawan, 2012), juga dapat diartikan bahwa, Mental, adalah kondisi di mana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan,

serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Astuti, 2021)

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah. (Ariadi, 2013)

Menurut Yunere, F. (2021), dalam prosiding Seminar Kesehatan Perintis. Universitas Perintis Indonesia yang memaparkan tentang dukungan teman Sebaya dan lingkungan sekolah kaitannya dengan gangguan mental emosional dengan studi kasus Siswa SMK. Disimpulkan bahwa ternyata di Indonesia, remaja yang mengalami gangguan mental emosional semakin meningkat setiap tahunnya karena beberapa faktor salah satunya adalah dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan jiwa dan emosi pada remaja menggunakan metode penelitian deskriptif analisis dengan uji statistik cross sectional dan chi-square dengan instrumen menggunakan kuesioner. Disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan mental emosional dan lingkungan sekolah tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan mental emosional. Saran dari penelitian ini diharapkan pihak sekolah memperhatikan hubungan peer support

dalam pergaulan siswa karena hal ini sangat mempengaruhi terjadinya gangguan mental emosional pada remaja

Sedangkan Syifa Asyfiyani Rufaida, I. Y. (2021) dalam Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa mengurai masa remaja yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perkembangan baik dari fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut akan mengalami stres yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan jiwa. Dukungan sosial dari teman sebaya menjadikan remaja memiliki kesehatan jiwa yang baik. Penelitian yang dipaparkan dalam jurnal ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Diperlukan skrining awal kesehatan jiwa, pembentukan kelompok teman sebaya dan pendidikan kesehatan jiwa di sekolah untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja.

C. METODOLOGI PENELITIAN

1. Metode yang Digunakan

Dari aspek metodologi penelitian, maka penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian untuk berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan

makna dari pada generalisasi. (Sugiyono, 2016) Sejalan dengan definisi tersebut Sugiyono menyatakan metode penelitian kualitatif muncul karena terjadi perubahan paradigma dalam memandang suatu realitas/fenomena/gejala. Dalam paradig ini realitas sosial dipandang sebagai sesuatu yang holistik/utuh, kompleks, dinamis dan penuh makna. Paradigma yang demikian disebut paradigma postpositivisme. Paradigma sebelumnya disebut paradigma positivisme, di mana dalam memandang gejala lebih bersifat tunggal, statis, dan konkrit. Paradigma postpositivisme mengembangkan metode penelitian kualitatif dan paradigma positivisme mengembangkan metode kuantitatif. (Dr. H. Zuchri Abdussamad, 2021)

Untuk mendukung penelitian ini penulis juga melakukan studi perpustakaan (Library Research). Studi pustaka atau penelitian kepustakaan dapat diartikan sebagai kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, pembacaan dan penyimpanan bahan penelitian serta pengolahannya. Selain itu penulis juga melakukan penyebaran angket dan wawancara dengan model Focus Group Discussion yang bertujuan untuk menggali informasi secara mendetail yang didapat langsung dari responden secara kolektif.

2. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)

Populasi yang akan penulis targetkan adalah kalangan remaja kelas 12 Madrasah Aliyah negeri 1 Bekasi Angkatan 2022/2023. Akan tetapi, karena keterbatasan mobilitas serta waktu yang tidak akan cukup, maka kami akan menargetkan 10 orang dari kalangan siswa siswi kelas 12 IPS 1 remaja aktif di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi yang akan dijadikan sampel.

3. Teknik dan Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa alat pengumpul data yaitu studi pusaka dan kuesioner melalui Google

Form. Nasir menerangkan bahwa studi pustaka adalah sebuah Teknik mengumpulkan data dengan melakukan penelaahan melalui buku, literatur, serta berbagai macam catatan berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Nasir juga menjelaskan studi pustaka dinilai sebagai tindakan yang mengumpulkan data yang dilakukan penulis. Data-data yang sudah dikumpulkan nantinya akan dipakai penulis untuk ditambahkan di dalam tulisannya. Dengan begitu apa yang ditulis adalah data yang valid dan bisa dibuktikan kebenarannya. (Zia, 2022) Data-data yang diperoleh selama penelitian ini, kemudian dituangkan dalam suatu tulisan, laporan penelitian kualitatif berisi kutipan-kutipan dari data/fakta yang diungkap selama penelitian untuk memberikan ilustrasi yang utuh dan untuk memberikan dukungan terhadap apa yang disajikan.

Angket digunakan sebagai alat pengumpul data untuk mendapatkan data dalam menjawab pertanyaan yang di nyatakan dalam rumusan masalah di atas. Penulis menyiapkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti dengan pilihan jawaban yang sudah disediakan oleh penulis. Angket disajikan dalam bentuk Google Form dan dikirim kesubjek penelitian melalui media whatsapp messenger sehingga penulis akan mendapatkan data dengan mudah dan cepat.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui studi pustaka, angket dan wawancara selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Analisis harus dilakukan sesegera mungkin setelah data diperoleh agar menghindari bias dalam menafsirkan data tersebut. Data hasil studi pusaka berupa referensi buku, jurnal, website dan sumber tulisan lainnnya yang dibuat skrip-nya, kemudian menandai data-data yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Sedangkan data hasil angket dan dikelompokan dengan kategorisasi pernyataan yang ada dalam angket, kemudian dinalisis dengan melakukan persentase jawaban

yang diberikan oleh subjek penelitian lalu di interpretasikan. Begitu pula halnya dengan data hasil wawancara yang berupa rekaman audio di buatkan script-nya lalu dipilih data yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Data hasil wawancara di jadikan data untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil studi pusaka dan angket.

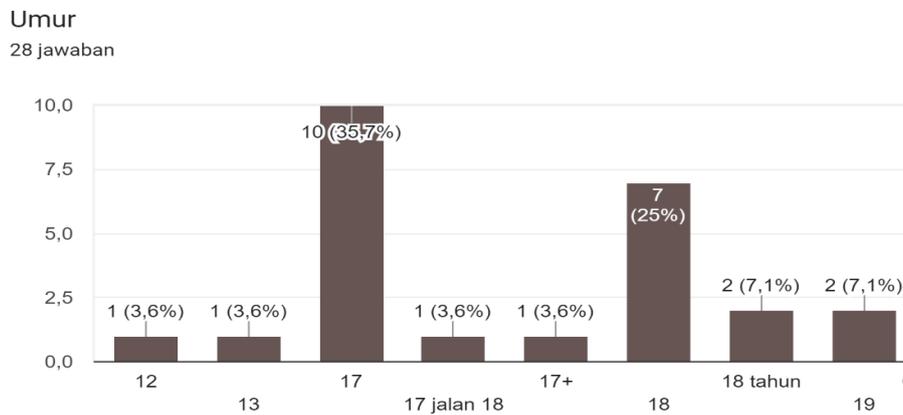
D. PEMBAHASAN

Penelitian dengan menggunakan angket google form dilaksanakan pada tanggal 21 Januari sampai 30 Januari 2023 dengan subjek yakni sampel dari beberapa peserta didik kelas 12 IPS 1 perempuan dan laki laki yang berjumlah 28 orang.

Pada hasil penelitian dapat diperoleh data 42,9% peserta didik yang mengisi angket penelitian memiliki rentang umur 17 tahun, 32,1% menyatakan rentang umur 18 tahun, dan 7,1% menyatakan 19 tahun. Penulis mengambil kesimpulan berdasarkan data statistik deskriptif frekuensi di atas, yang didominasi oleh jawaban umur 17 tahun, 18 tahun dan 19 tahun. Bahwa rata rata responden adalah usia remaja dari rentang umur 17 hingga 19 tahun. Dalam beberapa sumber menjelaskan bahwa Hingga 29% populasi dunia adalah remaja, dan 80% dari mereka tinggal di negara berkembang. Menurut sensus Indonesia tahun 2005, terdapat sekitar 41 juta orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun (20% dari total penduduk Indonesia pada tahun yang sama). (IDA, 2013) . Data tersebut bisa terlihat dari Tabel di bawah ini.

Tabel 1

Analisis statistik deskriptif frekuensi item soal berapa rentang umur reponden

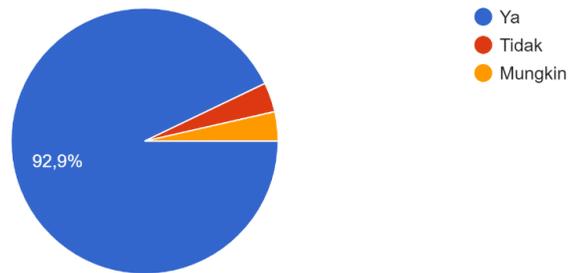


Menurut buku Keperawatan Kesehatan Jiwa, bahwa Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dapat menciptakan kondisi yang memungkinkan atau mengizinkan perkembangan fisik, mental, dan emosional yang optimal pada seseorang, serta perkembangan ini selaras dengan orang lain. (Yusuf, 2015) pada pembahasannya penulis pun memberikan pertanyaan seputar Pemahaman Kesehatan mental pada remaja dan hasil data menunjukkan 92,9% peserta didik yang mengisi angket penelitian menyatakan paham akan Kesehatan mental, 3,6% menyatakan tidak paham akan Kesehatan mental, dan 3,6% lagi menyatakan mungkin memahami tentang Kesehatan mental. Penulis mengambil kesimpulan berdasarkan data statistik deskriptif frekuensi di atas, yang didominasi oleh jawaban iya, tidak dan mungkin. Bahwa hampir seluruh peserta didik paham akan Kesehatan mental. Hasil tersebut dapat di lihat dalam diagram dibawah ini.

Diagram 2

Analisis statistik deskriptif frekuensi item soal apakah responden paham apa itu Kesehatan mental

Apakah kamu tahu apa itu Kesehatan Mental?
28 jawaban

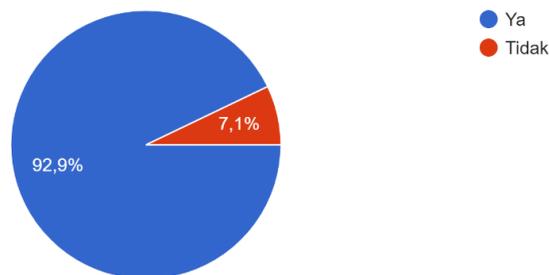


Sebuah jurnal menjelaskan bahwa Teman adalah orang-orang dengan posisi, usia, posisi, dan pola pikir yang hampir sama. (Blazevic, 2016) mengatakan bahwa teman sebaya didefinisikan sebagai kelompok sosial yang terdiri dari orang-orang dengan usia, pendidikan, atau status sosial yang sama. Kiuru (2008, hal. 9) menyatakan bahwa lingkungan sosial terdekat, seperti keluarga dan teman sebaya, merupakan lingkungan yang signifikan bagi perkembangan seorang remaja. Calvo (2015, hal. 2) menyatakan bahwa teman sebaya mempengaruhi perilaku individu sehingga teman sebaya menjadi acuan (reference group) dalam perkembangan perilaku remaja. Lingkungan yang sama tentu berperan bagi remaja dimanapun berada, termasuk di sekolah. Dari data yang di ambil melalui penelitian di jelaskan bahwa 92,9% peserta didik yang mengisi angket penelitian menyatakan bahwa teman sebaya adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, 7,1% menyatakan tidak mempengaruhi. Penulis mengambil kesimpulan berdasarkan data statistik deskriptif frekuensi di atas, yang didominasi oleh jawaban iya, dan tidak bahwa Sebagian peserta didik berpendapat bahwa teman sebaya adalah salah satu faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental. Hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram dibawah ini.

Diagram 3

Analisis statistik deskriptif frekuensi item soal Apakah teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental remaja

Apakah teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anda?
28 jawaban

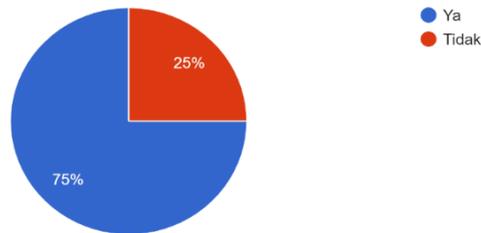


Pada diagram selanjutnya 75% peserta didik yang mengisi angket penelitian menyatakan mereka memiliki teman untuk berbagi cerita atau berkeluh kesah, 25% menyatakan tidak memiliki teman untuk berkeluh kesah. Penulis mengambil kesimpulan berdasarkan data statistik deskriptif frekuensi di atas, yang didominasi oleh jawaban iya, dan tidak bahwa rata rata peserta didik memiliki teman untuk berbagi keluh kesah dibandingkan yang tidak memiliki teman untuk berkeluh kesah. Hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram dibawah ini.

Diagram 4

Analisis statistik deskriptif frekuensi item soal apakah responden memmiliki teman untuk berkeluh kesah

Apakah anda memiliki teman untuk berkeluh kesah?
28 jawaban

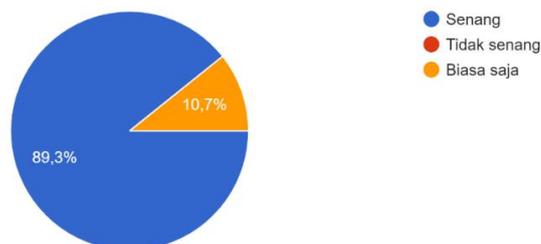


Dalam penelitian ini bahwa 89,3% peserta didik yang mengisi angket penelitian menyatakan bahwa responden merasa senang jika ada teman yang peduli, 0% meyatakan tidak dan 10,7% menyatakan biasa saja. Penulis mengambil kesimpulan berdasarkan data statistik deskriptif frekuensi di atas, yang didominasi oleh jawaban senang, tidak senang, dan biasa saja. Bahwa peserta didik merasa senang jika ada teman yang peduli. Data tersebut dapat dilihat dalam diagram dibawah ini.

Diagram 5

Analisis statistik deskriptif frekuensi item soal bagaimana perasaan responden jika ada teman yang peduli

Bagaimana perasaan anda jika ada yang peduli terhadap anda?
28 jawaban



Menurut sebuah artikel (IDA, 2013) Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejolak perubahan baik perubahan biologik, psikologik, maupun perubahan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun konflik lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa peran teman sebaya terhadap Kesehatan mental mejadi begitu penting dalam masa remaja. Teman di sekolah juga memiliki peran tersendiri bagi peserta didik sekolah tersebut. Wulansari (2009, hal. 106) menjelaskan bahwa peran adalah konsep tentang apa yang harus dilakukan oleh seseorang, meliputi tuntutan perilaku dari masyarakat terhadap seseorang, dan menjadi perilaku individu yang penting bagi struktur sosial masyarakat. Peran menentukan apa yang dilakukan individu untuk kebaikan lingkungan dan peluang apa yang ditawarkan masyarakat kepada individu. Peran sangat penting karena dapat mengatur tingkah laku seseorang dan menyebabkan seseorang mengantisipasi tingkah laku orang lain sampai batas tertentu, sehingga memungkinkan orang tersebut menyesuaikan tingkah lakunya sendiri dengan tingkah laku orang-orang dalam kelompoknya.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam Kelas XII IPS 1 di MAN 1 Bekasi, menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya memiliki berbagai peran bagi peserta didik. Berdasarkan hasil temuan data

angket maupun studi Pustaka bahwa teman sebaya memiliki peran yang penting dalam membangun Kesehatan mental remaja. *Pertama*, Menurut Santrock teman sebaya berperan dalam memberikan dukungan fisik, dukungan ego, perbandingan sosial dan perhatian (2003, p. 27) Dukungan tersebut diwujudkan melalui sikap saling perhatian, saling memberi saran dan masukan ketika remaja mengalami kesulitan, saling bercerita, dan saling mengadu ketika ada masalah. Remaja juga lebih suka memberi tahu rekannya tentang masalah daripada orang tua atau guru. Hal ini dikarenakan remaja merasa lebih nyaman bercerita dengan teman sebayanya.

Perasaan nyaman yang didapatkan dalam kehidupan sosial di kelompok teman sebayanya berkaitan dengan kenyamanan sosial, yang dimiliki individu seorang remaja antara lain, bisa leluasa dan nyaman dalam bertukar pendapat maupun ide, serta menikmati setiap kegiatan yang dilakukan bersama. Kebanyakan remaja juga mengatakan bahwa mereka merasa senang jika dengan teman sekelompoknya, baik dalam hal saling bercerita, mencurahkan isi hati atau menceritakan tentang berbagai masalah tentang kehidupan pribadinya.

Kedua, teman sebaya memiliki peran untuk mengajarkan berbagai keterampilan sosial bagi peserta didik. Dalam hal ini Desmita (2009, p. 220) menyatakan bahwa salah satu peran teman sebaya meningkatkan keterampilan sosial. Ada banyak jenis keterampilan sosial. Salah satu keterampilan sosial yang muncul dalam kelas XII IPS 1 di Man 1 Bekasi merupakan sebuah kerja sama. Mayoritas peserta didik menyatakan bahwa belajar melakukan sesuatu bersama sama seperti dalam hal cara belajar, menyelesaikan tugas, dan melakukan kegiatan yang disukai atau hobi.

Dalam hal ini kerjasama tercermin ketika peserta didik menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah. Para peserta didik mengatakan bahwa mereka biasanya saling bertanya mengenai tugas sekolah, dan belajar bersama di rumah teman. Selain itu sekolah

menyediakan wadah untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini peserta didik banyak belajar tentang kerjasama, seperti pembagian kerja (jobdesk) dalam kegiatan jurnalistik, pembagian kerja dalam kerajinan tangan, pramuka dan hal lainnya. Dari hal ini, maka peserta didik akan belajar bekerja sama untuk menyelesaikan tugas dan belajar untuk bertanggung jawab atas tugasnya masing masing.

Ketiga, teman sebaya berperan sebagai agen sosialisasi bagi peserta didik lainnya. Sosialisasi adalah proses dimana individu menyesuaikan diri, berinteraksi antar individu, memperluas relasi, dan belajar untuk berperilaku sesuai dengan tatanan atau norma yang ada dalam sebuah masyarakat. Teman adalah salah satu faktor yang paling berpengaruh bagi peserta didik, sehingga teman sebaya mejadi acuan (reference group) dalam mengembangkan perilaku peserta didik lainnya.

Peserta didik mampu mempelajari berbagai keterampilan baru yang berbeda dari apa yang mereka dapatkan dalam keluarga. Peserta didik mempelajari nilai, norma, budaya, peran dan hal hal lain yang diperlukan untuk memungkinkan partisipasi efektif mereka dalam lingkungan yang lebih luas, terutama di lingkungan sekolah.

Sebagai agen sosialisasi teman sebaya tercermin dari cara mereka saling mengingatkan tentang tata tertib sekolah. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka akan menegur teman lain yang melanggar peraturan sekolah seperti membuang sampah sembarangan, berperilaku nakal, dan membolos sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler. Dengan saling mengingatkan satu sama lain, terutama dalam hal kedisiplinan. Hal ini secara tidak langsung mencerminkan bahwa teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor sosialisasi peserta didik di lingkungan sekolah.

Teman sebaya juga bisa menjadi contoh bagaimana seorang peserta didik dalam berperilaku. Dalam salah satu bukunya Bazid (2015, hal.786) mengemukakan bahwa "peers are an important factor in

influencing the formation of a person's personality and self-formation.”, teman sebaya merupakan faktor penting dalam mempengaruhi pembentukan kepribadian dan pembentukan diri seseorang.

Pada tahap berikutnya penulis juga mencantumkan pertanyaan untuk mengetahui tentang pengetahuan kesehatan mental bagi remaja, menurut data banyak remaja yang sudah memahami konsep kesehatan mental itu sendiri. Dalam hal ini diantaranya definisi kesehatan mental, serta, berbagai gangguan kesehatan mental, permasalahan yang sering di alami remaja dan, cara menjaga serta mengatasi gangguan kesehatan mental. Dalam hasilnya Liza aulia berpendapat bahwa persentase pentingnya Kesehatan mental bagi remaja adalah sebesar 90%. karena besarnya persentase tersebut kesehatan mental menjadi hal penting yang tidak boleh dipandang sebelah mata. Karena jika mengabaikan kesehatan mental seseorang akan mengidap berbagai ketidak stabilan mental yang bisa berujung fatal.

Hal ini selaras dengan pendapat Farhat Aqil bahwa Kesehatan mental bisa sangat berpengaruh besar dalam kepribadian individu, pasalnya remaja adalah calon-calon penerus bangsa yang akan melanjutkan jejak para pendahulu yang membangun bangsa, selain sehat jasmani akal dan rohani kejiwaan atau mental remaja juga harus sehat demi mewujudkan penerus bangsa yang gemilang.

Dari beberapa pembahasan hasil dalam penelitian ini, maka teman sebaya memiliki peran penting bagi peserta didik di Man 1 Bekasi khususnya kelas 12 IPS 1, dalam hal ini teman sebaya dapat berperan memberikan dukungan, baik dukungan sosial, moral, dan emosional.

Kesehatan jiwa atau mental health merupakan aspek penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Namun di beberapa negara berkembang, khususnya Indonesia, masalah kesehatan jiwa ini belum ditangani secara serius. Data Riskesdas (2018) menangkap prevalensi gangguan jiwa emosional yang ditunjukkan dengan gejala

depresi dan kecemasan pada orang berusia di atas 15 tahun, mencapai sekitar 6,1% penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Sementara itu, tingkat depresi di kalangan remaja (15-24 tahun) adalah 6,2%. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 6 persen dibandingkan data Rikesdas tahun 2013. Peningkatan besar masalah kesehatan mental emosional menurut kelompok umur, persentase tertinggi pada kelompok umur 65-75 tahun ke atas sebesar 28,6%, diikuti kelompok umur 55- 64 tahun dengan tidak kurang dari 11%, kemudian pada kelompok umur 45-54 dan 15-24 persentasenya lebih tinggi yaitu sebesar 10%. Masalah psikologis terbesar yang ditemukan pada keluhan psikologis klinis dan temuan diagnostik adalah ketidakmampuan belajar. Khusus untuk anak-anak dan remaja 27,2 persen.

Keadaan mental atau spiritual yang sehat adalah keadaan di mana individu hidup dalam kesejahteraan, mampu mewujudkan potensi dirinya, mampu menahan tekanan sehari-hari, dan mampu mempengaruhi lingkungan sosialnya. (WHO, 2015) berdasarkan beberapa pengertian kesehatan mental di atas, maka di perlukan langkah-langkah yang harus diambil untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan gejala penyakit mental, salah satunya dengan self healing.

Self-healing adalah fase yang diterapkan pada proses penyembuhan diri (biasanya dari gangguan mental, trauma, stres, dan lain-lain) yang diarahkan sendiri dan dipandu oleh naluri seseorang. Dengan kata lain, prinsip self-healing adalah tubuh manusia sebenarnya adalah sesuatu yang secara ilmiah dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara tertentu, oleh karena itu self-healing juga sering disebut self-love. Ada tiga jenis self-healing yang dapat digunakan peserta didik untuk mengurangi stres yang dialaminya, yaitu spiritualitas, membatasi media sosial, dan terhubung dengan dukungan sosial.

Yang pertama adalah pendekatan spiritual, dengan melakukan kegiatan ini kita memahami bahwa kita tidak dapat mengontrol segala sesuatu yang ada di dunia ini, selain itu kita juga dapat memahami bahwa ada Tuhan Yang Maha Esa, zat yang mengatur segala sesuatu yang menjadikan kita lebih bersyukur atas semua ciptaan. Tindakan self healing lain yang dapat dilakukan adalah membatasi penggunaan media sosial. Tidak hanya mempengaruhi kegiatan belajar, media sosial juga mempengaruhi kehidupan peserta didik dan komunikasi dengan keluarga ketika lingkungan media sosial cukup toxic. Hal itu menyebabkan lebih banyak stres daripada apa yang sedang dialami saat ini. Selain itu Kegiatan self-healing ketiga yang bisa dilakukan adalah tetap terhubung dengan dukungan sosial. Kontak rutin dengan keluarga adalah cara paling efektif untuk menghilangkan stres, dan bisa menjaga kestabilan kesehatan mental. Dan Kegiatan self-healing terakhir yang harus dilakukan adalah melakukan self-talk, yaitu dialog dengan diri sendiri di mana seseorang menafsirkan perasaan dan persepsinya serta menyesuaikan dan mengubah keyakinannya, memberikan arahan dan penegasan diri sendiri dengan kalimat-kalimat positif yang mampu membangun semangat dalam diri. Biasanya Pikiran kita mempengaruhi emosi kita, karena pikiran kita sangat bergantung pada bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa. Membangun kembali apa yang ada dipikiran menjadi sangat penting karena pikiran positif meningkatkan kualitas perasaan, pikiran, dan emosi. Dengan demikian, harapan untuk mewujudkan mental yang sehat dapat terwujud dengan baik.

E. PENUTUP

Pada masa remaja teman sebaya memiliki peran yang beragam, diantaranya adalah (a) memberi Dukungan untuk peserta didik, melalui dukungan sosial yang baik, moral dan emosional. (b) mengajarkan keterampilan sosial yang beragam, seperti kerjasama, interaksi, sosial, mengelola diri sendiri dan memecahkan masalah, (c) menjadi agen sosialisasi siswa dan (d) menjadi panutan atau contoh perilaku untuk siswa lain. Teman sebaya juga berperan dalam mendesain berbagai karakter Peserta didik, yaitu: disiplin, religius, baik hati, kesejahteraan sosial, toleransi, ketekunan, rasa ingin tahu yang tinggi, memberontak dan agresif. Dalam hal ini salah satu penerapan untuk mengatasi ketidak stabilan mental adalah dengan melakukan kegiatan penyembuhan diri atau self-healing. Ada berbagai tindakan penyembuhan diri yang dapat dilakukan, antara lain: Pendekatan spiritual yang membatasi penggunaan media sosial dan selalu berhubungan dengan orang yang Anda cintai seperti keluarga, teman dan sebagainya. Pikiran yang sehat secara alami memengaruhi tubuh yang sehat.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, p. (2013). kesehatan mental dalam perspektif islam. *Syifa Medika*, III(2), 118-127.
- Astuti, N. f. (2021). *merdeka.com*. Retrieved desember 3, 2022, dari <https://www.merdeka.com/jabar/mengenal-pengertian-mental-kenali-jenis-penyakitnya-klm.html>, diakses pada 3 Maret 2023 pukul 09.00
- Blazevic, I. (2016). Family, Peer and School Influence on Children's Social Development. *World Journal of Education*, 46.
- Calvo. A.A., E. P. (2015). Peer effects and social networks in education. *Centre for research and analysis of migration (CReAM) discussion paper*, 2.
- Damsar. (2011). *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media group.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dr. H. Zuchri Abdussamad, S. M. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (Vol. I). CV. Syakir Media Press.
- IDA, S. R. (2013, Maret 1). *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja, Ikatan Dokter Anak*. dari Ikatan Dokter Anak Indonesia : <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>, diakses pada 3 Maret 2023 pukul 08.45
- Indonesia, p. r. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia*.
- Kiuru, N. (2008). *The role of adolescents peer*. Jyväskylä: Academic dissertation.

- Novitasari, k. d. (n.d.). analisis kondisi kesehatan sebagai upaya pencegahan. *perpustakaan universitas airangga*.
- Pudjiastuti, P. (2020). *sosiologi untuk sma/ma kelas XI*. Jakarta: PT Grasindo.
- Rachmawati, A. A. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. dari egsaugm: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>, diakses pada 3 Maret 2023 pukul 09.20
- Retnoningsih, S. d. (2011). *kamus besar Bahasa indonesia*. semarang: widya karya.
- Rizaty, M. A. (2022, october 25). <https://dataindonesia.id>. dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental> diakses pada 3 Maret 2023 pukul 08.12
- Santrock, J. (2003). *perkembangan remaja* (Vol. 6). Jakarta: erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *remaja* (11th ed.). jakarta: erlangga.
- Setiawan, e. (2012). *kamus besar bahasa indonesia*. Retrieved 12 3, 2022, from <https://kbbi.web.id/mental>
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa Asyfiani Rufaida, I. Y. (2021). DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN MASALAH KESEHATAN JIWA . *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 10.
- Wiguna, T. M. (2010). <https://doi.org/10.14238/sp12.4.2010.270-7>. dari <https://doi.org/10.14238/sp12.4.2010.270-7>: diakses pada 28 Februari 2023 pukul 07.34
- World Health Organization*. (2017, 12 08). dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO->

MSDMER-2017.2-eng. diakses pada 27 Februari 2023 pukul 10.20

Wulansari, D. (2009). *Sosiologi (konsep dan teori)*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Yunanto, T. A. (2018). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi. *Jurnal ilmu perilaku, II(2)*, 75-88.

Yunere, F. (2021). Prosiding Seminar Kesehatan Perintis. *Universitas Peritis Indonesia, II(4)*, 112-118.

Yusuf, A. F. (2015).) *Keperawatan Keshatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

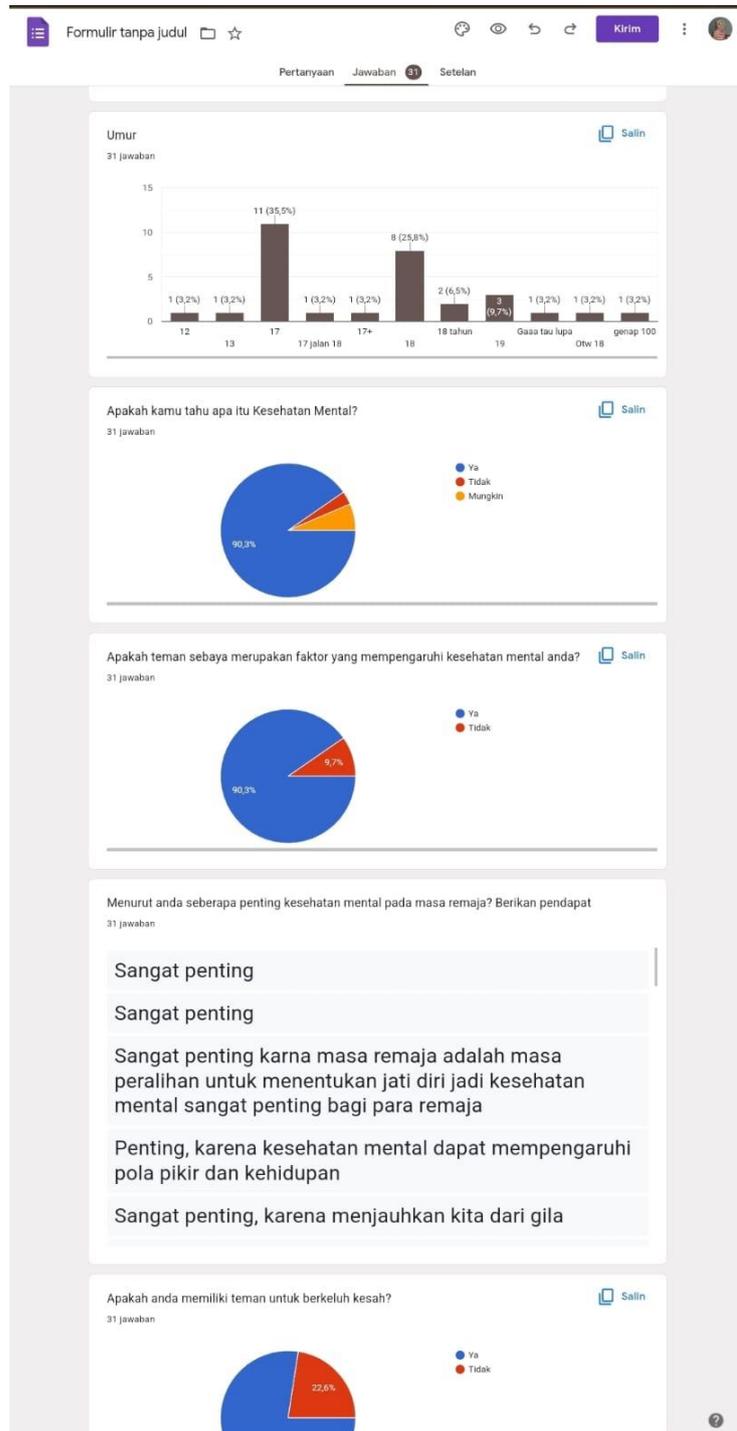
Zia. (2022). *TambahPinter.com*. Retrieved 12 08, 2022, dari <https://tambahpinter.com/studi-pustaka/>, diakses pada 27 Februari 2023 pukul 09.44

LAMPIRAN LAMPIRAN

Lampiran 1. Soal Angket

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1	Apakah anda tahu apa itu Kesehatan mental		
2	Apakah teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental anda.		
3	Apakah anda memiliki teman untuk berkeluh kesah		
4	Bagaimana perasaan anda jika ada yang peduli terhadap anda		
5	Apakah Kesehatan penting pada saat remaja		

Lampiran 2. Google form



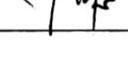
Link.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefsovUYZ0WBbGDGXxB1seWWRIaw2-r6QDFyf5JCXea8QBCg/viewform?usp=pp_url

Lampiran 3. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN JURNAL MAN 1 BEKASI

Nama : Fidelya Hannan Sava
 Kelas : XII IPS 1
 Pembimbing I : Iis Nivi Rahmayanti, S.Pd
 Judul Jurnal : Peran Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Peserta didik kelas XII IPS 1 di MAN 1 Bekasi

No.	Hari/Tanggal	Deskripsi	Paraf Pembimbing
1.	01-02-2023 Jumat	Revisi proposal	
2.	08-02-2023 Rabu	Konsultasi judul, pendahuluan	
3.	20-02-2023 Senin	Konsultasi Pembahasan	
4.	02-03-2023 Kamis	Konsultasi Pembahasan	
5.	06-03-2023 Senin	Konsultasi Pembahasan Penutup dan Abstrak	
6.	10-03-2023 Jumat	Penyelesaian jurnal (pembahasan, penutup, abstrak)	
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			