

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

2.1.1 Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan dapat diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan maupun bantuan dari orang lain. Sedangkan teman sebaya adalah seseorang dengan tingkat usia maupun kedewasaannya kira-kira sama dan memiliki hubungan yang erat dan juga saling ketergantungan. Teman sebaya juga sebagai tempat dimana individu mendapatkan informasi yang tidak didapat dari lingkungan keluarganya, juga dapat dijadikan menambah kemampuan, dan bahkan dapat menjadikan individu memiliki perilaku yang baik, yang tentunya akan memberikan dampak positif terhadap individu yang bersangkutan. Akan tetapi teman sebaya juga dapat bersifat negatif, yang mana juga dapat mendorong individu untuk bersikap negatif (Nurfadhilah, 2022).

Teman sebaya merupakan keterlibatan dalam remaja. Teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional yang penting dalam masa-masa remajanya. Individu yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih baik, pandangan hidup lebih positif, merasa dicintai, serta cenderung memiliki rasa percaya diri. Sedangkan apabila individu mendapatkan dukungan teman sebaya lebih rendah akan merasakan dirinya tidak memiliki teman acuh karena memang jarang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari temannya (Susanti, 2020).

Jadi dukungan teman sebaya menurut peneliti (Hartanti, 2022) adalah suatu perhatian, maupun bantuan dorongan dari seseorang yang memiliki tingkat usia

maupun kedewasaan yang sama dan memiliki keterkaitan hubungan yang saling bergantung seperti saling memberi dan menerima bantuan.

2.1.2 Peran Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya menurut (Yuniarti, 2021) merupakan peranan teman yang usianya hampir sama. Peran teman sebaya diantaranya yaitu:

1. Teman sebaya dapat memberikan kesempatan kepada teman lainnya untuk mengajarkan cara bersosialisasi dengan orang lain dengan cara yang baik.
2. Teman sebaya menjadi alat perbandingan. Hal ini dikarenakan kebanyakan anak remaja itu menilai dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain.
3. Teman sebaya dapat mendukung munculnya rasa saling memiliki terhadap pertemannya. Karena pada masa remaja seorang anak akan merasa penting terhadap suatu kelompok.

2.1.3 Fungsi Teman Sebaya

Dalam kehidupan remajaketergantungan dengan teman sebaya mempunyai hubungan yang sangat erat. Dalam penelitian (Santrock, 2022) yang sedang terjadi saat ini telah menunjukkan adanya hubungan positif dengan teman sebaya dengan menggunakan penyesuaian sosial yang positif juga. Adapun fungsi dari teman sebaya itu ada enam yaitu:

1. Mengontrol implus-implus agresif melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja bisa belajar bagaimana memecahkan suatu masalah dengan cara selain tindakan kekerasan. Teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku seseorang, karena teman sebaya merupakan salah satu orang terdekat yang dicontoh oleh remaja, terutama dalam segi tingkah laku. Teman sebaya yang

baik akan memberikan contoh baik untuk temannya yang salah satunya dengan mengontrol emosi dan perilaku yang agresif.

2. Memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih independen. Teman sebaya dapat memberikan dukungan bagi temannya untuk mengambil peran dan tanggung jawab baru. Dukungan positif yang didapatkan remaja dari teman sebayanya akan menjadikan pribadi yang bertanggung jawab dan tentunya mandiri yang berjiwa besar.
3. Meningkatkan ketrampilan-ketrampilan sosial, yang dapat mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan baik. Ketika berbicara dengan temannya, maka akan dapat mengekspresikan ide gagasanyang dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam memecahkan sebuah masalah.
4. Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin. Pemberian dukungan Teman yang baik akan membantu memberikan pengetahuan kepada temannya mengenai sesuatu yang harus dihindari ataupun sebuahlarangan dalam pergaulan remaja, terutama dalam hal seksual.
5. Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai Teman dapat menasehatitemannya tentang apa yang benar dan apa yang salah. Dalam pertemanan remaja mencoba mengambil sebuah keputusan atas dirinya sendiri. Moral yang dimiliki individu dan teman sebayanya dapat memutuskan mana yang benar dan mana yang salah. Teman sebaya yang positif akan memberikan pengetahuan maupun contoh moral yang baik kepada remaja, karena teman sebaya merupakan lingkungan kedua setelah

keluarga.

6. Meningkatkan harga diri (*self-esteem*). Meningkatnya harga diri seorang remaja terjadi setelah mengenal teman sebaya sehingga dapat membuat mereka merasa saling memiliki dan saling menyayangi.

Dengan demikian, maka peneliti menyimpulkan bahwa fungsi teman sebaya adalah membantu temannya dalam memecahkan masalah, memberi dorongan emosional dan sosial kepada temannya, membantu meningkatkan ketrampilan ataupun gagasan temannya, mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku temannya, serta memperkuat moral dan nilai-nilai antar teman, dan meningkatkan harga diri temannya.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Menurut (Stanley, 2021), faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

1. **Kebutuhan Fisik**

Kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan, dan papan. Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Apabila seseorang tidak bisa mencukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapatkan dukungan sosial.

2. **Kebutuhan Psikis**

Kebutuhan psikis seseorang meliputi rasa ingin tahu, perasaan religius, dan rasa aman. Kebutuhan tersebut tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apabila orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan atau berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa

dihargai, dicintai, dan diperhatikan.

3. Kebutuhan Sosial

Seseorang dengan aktualisasi diri yang baik akan lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat.

Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan didalam kehidupan masyarakat. Pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

2.1.5 Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

Menurut Smet dikutip dari (Salomon, 2022) menyatakan bahwa aspek dukungan teman sebaya ada empat menurut teori (House, 1981), yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan ini berupa pemberian kasih sayang, kepedulian, memberi perhatian, bersedia mendengarkan keluh kesahnya, serta percaya terhadap individu. Menurut (Harvey, M. & Alexander, 2021) dukungan emosional dapat memotivasi individu untuk merasa diperhatikan dan memotivasi mereka untuk menjalani hidup lebih sehat.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan ini dapat berupa pujian atau ungkapan-ungkapan positif seperti pernyataan setuju terhadap individu agar dapat membangun individu untuk lebih baik, memberikan motivasi, atau memberikan sebuah penilaian dan rasa hormat.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental dapat berupa pemberian bantuan atau menolong ketika sedang kesusahan. Bantuan tersebut bisa berupa materi, financial,

atau hal-hal yang dibutuhkan oleh yang bersangkutan.

4. Dukungan Informasi

Dukungan ini berupa pemberian informasi, nasehat, memberikan ide atau gagasan, maupun memberikan saran ketika teman sedang kebingungan.

2.2 Kesehatan Jiwa Remaja

2.2.1 Pengertian Kesehatan Jiwa Remaja

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan jiwa adalah suatu kondisi sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya. Seseorang yang memiliki kesehatan jiwa yang baik tidak hanya bebas dari gangguan kejiwaan, tetapi juga memiliki keseimbangan emosi, psikologis, dan sosial dalam kehidupannya.

Dalam konteks remaja, kesehatan jiwa menjadi aspek penting yang harus diperhatikan karena masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang penuh dengan tantangan dan perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial.

2.2.2 Karakteristik Kesehatan Jiwa Remaja

Menurut (Sitorus, H., Wulandari, E., & Aryani, 2021), remaja dengan kesehatan jiwa yang baik memiliki ciri-ciri:

1. Mampu Beradaptasi dengan Lingkungan:

Remaja dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan kondisi baru, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan sosial. Ini mencakup kemampuan untuk menerima perubahan dan menemukan cara untuk berfungsi secara efektif di dalamnya.

2. Mampu Mengembangkan Potensi Diri:

Remaja menunjukkan kemampuan untuk mengenali, mengoptimalkan, dan menggunakan bakat serta minat yang dimilikinya. Mereka termotivasi untuk belajar, mencoba hal baru, dan berprestasi sesuai dengan kapasitasnya.

3. Memiliki Hubungan Sosial yang Positif:

Remaja mampu membangun dan mempertahankan relasi yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan orang dewasa lainnya. Mereka bisa berkomunikasi secara efektif, berempati, dan bekerja sama dalam kelompok.

4. Mampu Mengelola Emosi dengan Baik:

Remaja dapat mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif. Mereka tidak mudah kewalahan oleh perasaan negatif dan memiliki strategi yang sehat untuk mengatasi stres atau kekecewaan.

5. Memiliki Pemikiran yang Realistis:

Remaja mampu berpikir secara logis dan objektif tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Mereka bisa menerima kenyataan, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, serta tidak terjebak dalam idealisme yang berlebihan atau pesimisme yang ekstrem.

6. Mampu Mengatasi Tekanan dan Tantangan Hidup:

Remaja memiliki resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, kegagalan, atau stres. Mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah dan dapat mencari solusi atau bantuan ketika dibutuhkan.

7. Memiliki Rasa Percaya Diri dan Harga Diri yang Positif:

Remaja menghargai diri mereka sendiri, menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta merasa berharga sebagai individu. Ini memungkinkan mereka untuk mengambil risiko yang sehat dan menghadapi tantangan dengan keyakinan.

Ciri-ciri ini secara kolektif menggambarkan seorang remaja yang tidak hanya bebas dari gangguan mental, tetapi juga memiliki kapasitas untuk berkembang, berinteraksi secara sehat, dan mengatasi berbagai dinamika kehidupan yang kompleks di masa remaja.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa

Beberapa faktor utama menurut (Hidayati, N., Pratiwi, D., & Lestari, 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan jiwa remaja yang mempengaruhi kesehatan jiwa remaja meliputi:

1. Faktor Individu: Kepribadian, harga diri, keterampilan coping. Remaja dengan harga diri yang baik dan keterampilan coping yang adaptif cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan psikologis.
2. Faktor Sosial: Hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah berperan besar dalam perkembangan emosi dan identitas diri remaja. Dukungan sosial terbukti melindungi remaja dari gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.
3. Faktor Lingkungan: Lingkungan yang menjadikan tekanan akademik, media sosial, ekonomi keluarga dapat menimbulkan stres, kecemasan,

hingga gangguan jiwa. Media sosial dapat memberi pengaruh positif maupun negatif tergantung pada intensitas dan kualitas interaksinya.

2.2.4 Masalah Umum Kesehatan Jiwa Remaja

Masalah umum kesehatan jiwa remaja menurut (Risksedas, 2023) masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa. Beberapa masalah utama yang sering terjadi meliputi:

1. Gangguan Cemas dan Depresi

Gangguan kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling umum pada remaja. Banyak remaja mengalami perasaan cemas berlebihan, kesedihan yang mendalam, atau kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai. Sayangnya, kondisi ini sering tidak terdiagnosis karena kurangnya kesadaran akan gejalanya, baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh orang di sekitarnya.

2. Gangguan Perilaku

Gangguan perilaku pada remaja adalah pola perilaku yang menetap dan berulang yang melanggar norma sosial, hukum, dan hak orang lain. Gangguan ini menyebabkan kesulitan dalam interaksi sosial, hubungan keluarga, akademik, dan kehidupan sehari-hari remaja termasuk perilaku impulsif, agresif, atau penggunaan zat (rokok, alkohol, narkoba).

3. Isolasi Sosial dan Pengaruh Media Sosial

Di era digital, remaja banyak menghabiskan waktu di media sosial. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana berinteraksi, penggunaan

berlebihan justru dapat menimbulkan perasaan kesepian, kecemasan sosial dan bahkan body image issues.

2.2.5 Pendekatan Teoritis: Biopsikosial

Model biopsikososial (Engel, 1977) menjelaskan bahwa kesehatan jiwa dipengaruhi oleh interaksi antarlain:

1. Faktor Biologis

Meliputi genetik (misalnya, kerentanan bawaan terhadap gangguan jiwa), neurokimia otak (misalnya, disregulasi neurotransmitter), dan perubahan hormonal selama pubertas (Crone, E.A., & Koning, 2020). Misalnya, riwayat keluarga dengan depresi dapat meningkatkan risiko seorang remaja mengalami depresi.

2. Faktor Psikologis

Mencakup gaya coping, regulasi emosi, pola pikir (kognisi), keterampilan pemecahan masalah, harga diri, dan pengalaman trauma masa lalu. Remaja dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk atau pola pikir negatif lebih rentan terhadap masalah kesehatan jiwa (Hwang, H. Y., Kim, Y. J., & Park, 2021).

3. Faktor sosial

Termasuk lingkungan keluarga (gaya pengasuhan, konflik keluarga), hubungan teman sebaya (dukungan sosial, bullying), lingkungan sekolah (tekanan akademis, iklim sekolah), status sosial ekonomi, serta pengaruh budaya dan media sosial (Viner, R. M., Russell, S. J., & Croker, 2022). Stresor sosial seperti kemiskinan atau diskriminasi dapat secara signifikan memengaruhi kesehatan jiwa remaja (UNICEF, 2021).

Model ini sangat relevan digunakan untuk memahami masalah mental pada remaja kompleksitas dinamika perkembangan mereka.

2.2.6 Upaya Promosi dan Pencegahan Kesehatan Jiwa Remaja

Upaya promosi dan pencegahan kesehatan jiwa adalah pendekatan proaktif untuk meningkatkan kesejahteraan mental populasi, mengurangi risiko terjadinya gangguan jiwa, dan meminimalkan dampak negatifnya. Berdasarkan bukti bahwa peningkatan literasi kesehatan jiwa berdampak positif menurut (Prasetya, A., 2023), fokus pada pendidikan dan pengembangan keterampilan menjadi sangat krusial. Berikut merupakan upaya promosi dan pencegahan kesehatan jiwa remaja:

1. Promosi Kesehatan Jiwa (Health Promotion)

Upaya promosi kesehatan jiwa bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara umum dan membangun kapasitas individu serta komunitas untuk menghadapi tantangan hidup. Ini berfokus pada faktor-faktor protektif dan pemberdayaan.

1. Pendidikan Literasi Kesehatan Jiwa di Sekolah

- 1) Integrasi Kurikulum: Memasukkan topik kesehatan jiwa ke dalam kurikulum sekolah secara sistematis, bukan hanya sebagai materi tambahan. Materi meliputi pengenalan emosi, stres, tanda-tanda awal masalah kesehatan jiwa, pentingnya mencari bantuan, dan strategi coping yang sehat (Prasetya, A., 2023).
- 2) Penyediaan Modul Interaktif: Mengembangkan modul pembelajaran yang menarik dan interaktif, seperti lokakarya, simulasi, permainan peran, atau penggunaan media digital yang relevan dengan kehidupan remaja.

- 3) Pelibatan Guru dan Konselor: Melatih guru dan konselor sekolah untuk menjadi agen literasi kesehatan jiwa, yang mampu mengidentifikasi siswa yang berjuang, memberikan dukungan awal, dan merujuk ke layanan yang lebih spesifik.

2. Pengembangan Keterampilan Hidup (Life Skills Education)

- 1) Keterampilan Regulasi Emosi: Mengajarkan remaja cara mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara adaptif, termasuk teknik relaksasi, *mindfulness*, atau ekspresi emosi yang sehat.
- 2) Keterampilan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan: Melatih remaja untuk menganalisis masalah, mempertimbangkan opsi, dan membuat keputusan yang konstruktif dalam situasi sulit.
- 3) Keterampilan Komunikasi dan Interpersonal: Meningkatkan kemampuan remaja untuk berkomunikasi secara efektif, membangun hubungan yang sehat, berempati, dan menyelesaikan konflik secara damai.
- 4) Pengembangan Resiliensi: Membangun kapasitas remaja untuk bangkit kembali dari kesulitan, kegagalan, dan stres, serta melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh (Masten, 2021).

3. Penciptaan Lingkungan yang Mendukung

- 1) Sekolah Ramah Kesehatan Jiwa: Menciptakan iklim sekolah yang positif, inklusif, dan aman, di mana siswa merasa didengar, dihargai, dan memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya maupun staf sekolah (Ryan et al., 2021).

- 2) Peran Keluarga: Mengedukasi orang tua tentang pentingnya komunikasi terbuka, pola asuh yang suportif, dan menciptakan lingkungan rumah yang stabil untuk mendukung kesehatan jiwa anak (Piotrowska, P. J., Stride, C. B., & Rowe, 2020).
- 3) kampanye Kesadaran Publik: Meluncurkan kampanye media sosial atau acara komunitas yang menormalkan diskusi tentang kesehatan jiwa dan mengurangi stigma terkait pencarian bantuan.

2. Pencegahan Kesehatan Jiwa (Prevention)

Upaya pencegahan berfokus pada pengurangan risiko terjadinya gangguan jiwa dan intervensi dini ketika tanda-tanda awal muncul.

1. Pencegahan Universal (untuk semua Remaja):

- 1) Program Anti-Bullying Komprehensif: Menerapkan kebijakan dan program sekolah yang efektif untuk mencegah dan menangani *bullying* (termasuk *cyberbullying*), karena *bullying* adalah faktor risiko besar untuk masalah kesehatan jiwa (Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, 2023).
- 2) Edukasi Media Sosial yang Bertanggung Jawab: Mengajarkan remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat, kritis terhadap konten, cara melindungi privasi, dan mengenali risiko seperti perbandingan sosial atau *cyberbullying* (O'Reilly, M., Dogra, N., & Whiteman, 2020).
- 3) Program Keterampilan Koping Stres: Mengadakan sesi atau modul pelatihan untuk semua siswa tentang berbagai teknik koping stres yang sehat, mengingat tekanan akademis dan sosial.

2. Pencegahan Selektif (untuk Kelompok Berisiko):

- 1) Identifikasi Dini: Melatih guru, konselor, dan orang tua untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan jiwa pada remaja yang menunjukkan faktor risiko tertentu (misalnya, riwayat keluarga dengan gangguan jiwa, pernah mengalami trauma, memiliki kesulitan belajar).
- 2) Kelompok Dukungan Sebaya Terstruktur: Membentuk program dukungan teman sebaya yang terstruktur dan terlatih (seperti yang dievaluasi oleh Chou et al., 2020) bagi remaja yang menunjukkan kerentanan atau berada di lingkungan berisiko tinggi.
- 3) Intervensi Awal di Sekolah: Menyediakan konseling atau intervensi psikologis singkat di lingkungan sekolah bagi remaja yang teridentifikasi memiliki risiko lebih tinggi.

3. Pencegahan Indikatif (untuk Individu dengan Gejala Awal):

- 1) Sistem Rujukan yang Jelas: Membangun jalur rujukan yang mudah diakses dan tidak menstigma dari sekolah atau komunitas ke layanan kesehatan jiwa profesional (psikolog, psikiater).
- 2) Layanan Konseling dan Terapi Aksesibel: Memastikan ketersediaan layanan konseling dan terapi yang terjangkau dan sesuai dengan budaya bagi remaja yang mulai menunjukkan gejala gangguan jiwa (Livingston et al., 2020).
- 3) Manajemen Kasus Individual: Menyediakan dukungan terkoordinasi bagi remaja yang mengalami gejala awal, melibatkan keluarga, sekolah, dan profesional kesehatan.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021).

2.3.2 Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut (Gainau, 2021) :

1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningginya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistik menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Unntuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Sarwono, 2011) ada tiga tahap perkembangan yaitu:

1) Remaja Awal (*early adolescence*) memiliki rentang usia antara 11-13 tahun.

Pada tahap ini mereka masih belum mengerti akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka juga mengemangkan pikiran-pikiran baru dan mudah tertarik pada lawan jenis.

2) Remaja Madya (*middle adolescence*) memiliki rentang usia antara 14-17

tahun. Tahap remaja madya atau pertengahan sangat membutuhkan

temannya. Masa ini remaja lebih cenderung memiliki sifat yang mencintai diri sendiri (*narcistic*). Remaja pada tahap ini juga masih bingung dalam mengambil keputusan atau masih labil dalam berperilaku.

- 3) Remaja Akhir (*late adolescence*) merupakan remaja yang berusia antara 18-20 tahun. Masa ini merupakan masa menuju dewasa dengan sifat egois yaitu mementingkan diri sendiri dan mencari pengalaman baru. Remaja akhir juga sudah terbentuk identitas seksualnya. Mereka biasanya sudah berpikir secara matang dan intelek dalam keputusan.

Menurut delapan tahap perkembangan Erikson, masa remaja merupakan masa identitas versus kebingungan peran (*pubertas*). Pada fase ini ditandai dengan kesenangan memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh serta menjawab kebutuhan akan identitas. Pada tahap ini akan muncul konflik mengenai identitas dan pemisahan dari keluarga (Potter, P. A., & Perry, 2009).

2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja

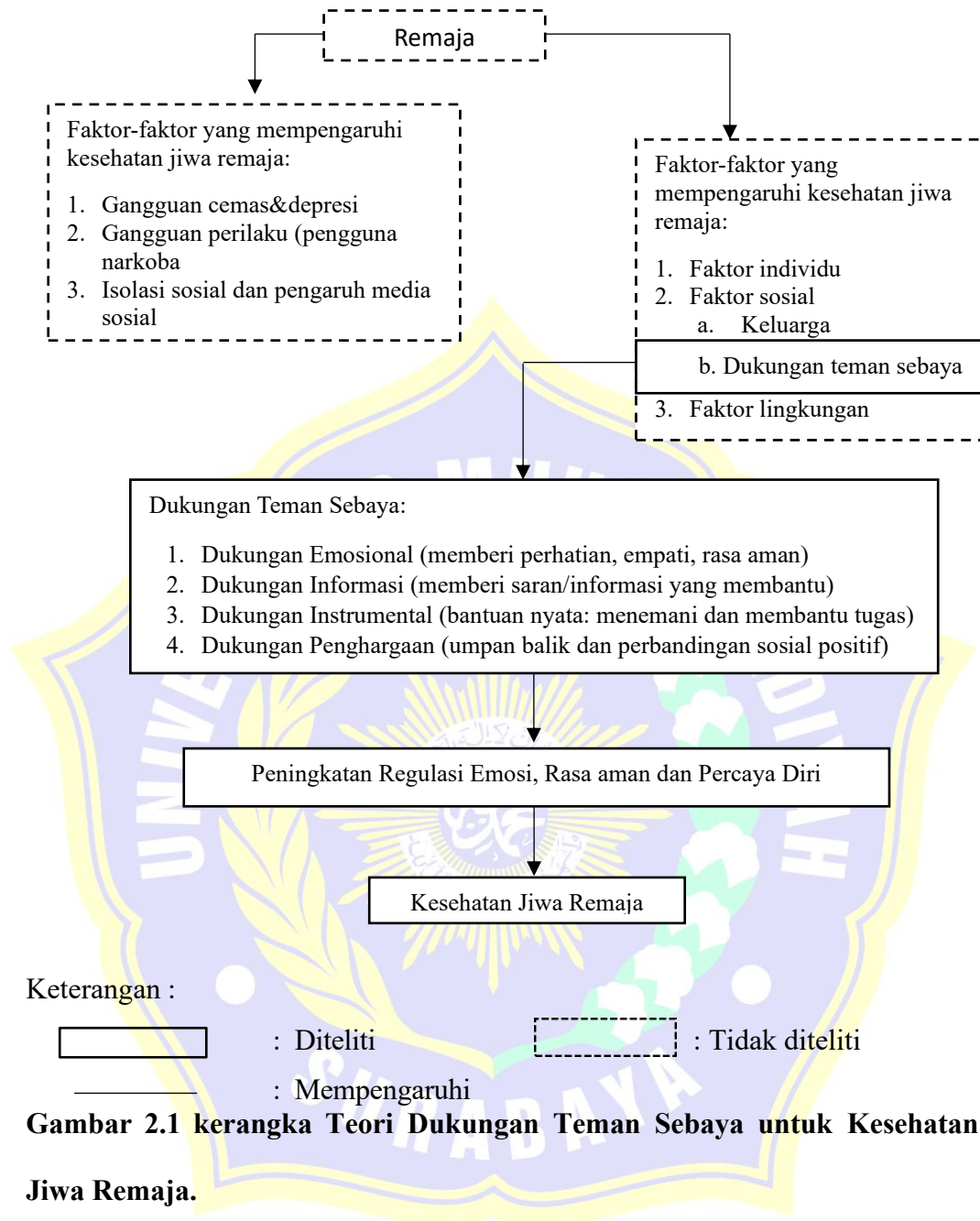
Terdapat 10 tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan remaja dengan sebaik-baiknya menurut Havighurst 1961 dalam (Octavia, 2020):

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.



2.4 Kerangka Teori



Teori (House, 1981) mengemukakan bahwa dukungan teman sebaya mencakup empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental dan penghargaan. Teori ini menjadi dasar penting dalam memahami bagaimana relasi interpersonal dengan teman sebaya dapat memengaruhi kesehatan jiwa seseorang khususnya pada remaja dalam tahap perkembangan sosial yang sangat aktif.