

Hubungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Nur Raihana Alamri¹, Pipin Yunus², Nur Uyuun I. Biahimo³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: hanaalamriaia@gmail.com¹, pipinyunus@umgo.ac.id², nuruyuun@gmail.com³

Abstrak

Teman sebaya dapat dianalogikan sebagai lingkungan sosial perdana, di mana seseorang remaja berlatih untuk berinteraksi dan menunjukkan rasa hormat kepada individu lain yang bukan berasal dari lingkungan rumahnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 74 responden yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Peer Relationship Scale* dan kuesioner *Strenght Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya kategori sedang sebanyak 34 responden (45,9%) dan kategori tinggi sebanyak 40 responden (54,1%). Kesehatan mental kategori normal terdapat 3 responden (4,1%), kategori *borderline* terdapat 13 responden (17,6%), dan kategori abnormal sebanyak 58 responden (78,4%). Hasil bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Teman Sebaya.

Abstract

Peers can be likened to a primary social environment, where adolescents learn to interact and show respect to individuals outside their home environment. The purpose of this study was to determine the relationship between peer relationships and mental health in adolescents in the Limboto Community Health Center (Puskesmas) working area. The research method used was quantitative with a cross-sectional approach. The sample consisted of 74 respondents selected using the Simple Random Sampling technique. Data collection was conducted using the Peer Relationship Scale and the Strenght Difficulties Questionnaire (SDQ). The results showed the 34 respondents (45.9%) had moderate peer health and 40 respondents (54.1%) had high levels of peer health. 3 respondents (4.1%) had normal mental health, 13 respondents (17.6%) had borderline mental health, and 58 respondents (78.4%) had abnormal mental health. Bivariate results using the Spearman Rank test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between peer influence and mental health in adolescents in the Limboto Community Health Center work area.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Peers.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dicirikan sebagai tahap perkembangan yang mencakup periode dari usia 15 hingga 18 tahun. Seiring dengan perkembangan remaja melalui tahap ini, mereka umumnya menunjukkan peningkatan rasa kemandirian. Selain itu, durasi hubungan romantis umumnya menjadi lebih lama, menyoroti pentingnya kemitraan dalam perjalanan perkembangan individu muda (Monks, Knoers & Hadimoto, 2002) [1].

Perkiraan global menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja (14%) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental [2]. Masa remaja merupakan tahap transisi yang mengantarkan seseorang dari masa kanak-kanak ke era penemuan dan pemahaman lingkungan sekitar, termasuk dinamika keluarga, pengalaman sekolah, dan interaksi sosial [3].

Pada tahap perkembangan ini, remaja juga mengalami transformasi dalam keadaan emosional, seperti munculnya ketertarikan terhadap individu dari lawan jenis, kebutuhan akan

persahabatan intim sebagai bentuk dukungan, dan rasa ingin tahu yang meningkat mengenai berbagai fenomena. Peluang kelangsungan hidup bagi remaja dan dewasa muda sangat bervariasi di seluruh dunia menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2023).

Teman sebaya berperan dalam membantu anak muda menemukan serta mengerti jati diri, dan juga berkontribusi dalam meningkatkan kemajuan sosial mereka. Pemahaman akan jati diri pada masa remaja mengalami perkembangan yang sangat dinamis atau berubah-ubah, dikarenakan mereka tidak lagi dianggap sebagai anak kecil, namun belum diakui sepenuhnya sebagai orang dewasa. Mereka harus belajar dan menyiapkan diri dalam menyelaraskan diri dengan ekspektasi sosial. Pergolakan batin yang dialami remaja ini seringkali tidak dimengerti oleh masyarakat maupun keluarga [4].

Saat ini, masalah kesehatan mental menyumbang 13% dari keseluruhan beban penyakit, dan persentase ini diperkirakan akan meningkat menjadi 25% pada tahun 2030. Di seluruh dunia, angka kecemasan di Indonesia tercatat sebesar 11,6% dari seluruh populasi, atau sekitar 24.708.000 jiwa menurut WHO tahun 2009 dalam [5]. Data dari WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2019, ada sekitar 970 juta orang secara global didiagnosis dengan gangguan mental. Prevalensi gangguan mental di kalangan remaja, yang mencakup periode dari remaja awal hingga remaja akhir, telah didokumentasikan sekitar 14% pada skala global [6]. Variasi perkembangan seperti itu dapat memicu munculnya kesulitan mental dan emosional. Temuan dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa satu dari lima anak di bawah usia 16 tahun menghadapi tantangan mental dan emosional.

Informasi yang didapatkan dari *screening Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, wilayah Kabupaten/Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo pada tahun 2024, didapati bahwa remaja berumur 15–18 tahun yang menjalani pemeriksaan kesehatan mental dalam kurun waktu Januari sampai Desember memperlihatkan perbedaan angka antara kelompok SDQ (normal) dan kelompok SDQ (*Borderline-Abnormal*). Ringkasan hasil memperlihatkan bahwa dari seluruh 288 remaja yang diperiksa, sebanyak 233 remaja (80,9%) termasuk dalam kelompok SDQ (normal), sementara 55 remaja (19,1%) memperlihatkan hasil SDQ (*Borderline-Abnormal*) atau memiliki tanda-tanda masalah perasaan dan tingkah laku.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat meningkatnya insiden gangguan kesehatan mental di kalangan remaja di Kabupaten Gorontalo, khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, sebagaimana terlihat dari data skrining SDQ tahun 2024. Situasi ini menyoroti kebutuhan akan inisiatif promotif dan preventif di bidang kesehatan mental yang berorientasi pada komunitas. Hubungan interpersonal, terutama dengan teman sebaya, merupakan faktor pelindung yang kritis yang dapat meningkatkan ketahanan mental remaja.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik dari responden dalam penelitian ini adalah remaja di wilayah kerja puskesmas limboto yang mengalami kesehatan mental yang berjumlah 74 responden. Adapun gambaran umum responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan.

Distribusi Frekuensi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

No	Kriteria	Jumlah	Presentase (%)
1	Usia		
	(15-16 tahun)	45	60,8
	(17-18 tahun)	29	39,2
	Total	74	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	24,3
	Perempuan	56	75,7
	Total	74	100,0
3	Pendidikan		
	SMA	15	20,3
	MA	30	40,5
	SMK	29	39,2
	Total	74	100,0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 74 responden remaja yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Limboto sebagian besar pada usia 15 - 16 tahun dengan jumlah 45 orang (60,8%), usia 17 - 18 tahun dengan jumlah 29 orang (39,2%).

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 74 responden remaja yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Limboto, responden tertinggi adalah perempuan dengan jumlah 56 orang (75,7%), dan terendah laki-laki dengan jumlah 18 orang (24,3%).

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 74 responden remaja di Puskesmas Limboto sebagian besar berpendidikan MA dengan jumlah 30 orang (40,5%), pendidikan SMK berjumlah 29 orang (39,2%), dan paling sedikit berpendidikan SMA dengan jumlah 15 orang (20,3%).

Analisa Univariat Teman Sebaya

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Teman Sebaya di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Teman Sebaya	Jumlah	Presentase (%)
Sedang	34	45.9
Tinggi	40	54.1
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 74 responden remaja di Wilayah Puskesmas Limboto Sebagian besar teman sebaya kategori tinggi dengan jumlah 40 orang (54,1%), sedangkan paling sedikit teman sebaya kategori sedang dengan jumlah 34 orang (45,9%).

Kesehatan Mental

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Kategori Kesehatan Mental	Jumlah	Presentase (%)
Normal	3	4.1
Borderline	13	17.6
Abnormal	58	78.4
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui dari 74 responden kesehatan mental pada remaja di Wilayah Puskesmas Limboto sebagian besar memiliki kesehatan mental kategori Abnormal dengan jumlah 58 orang (78,4%), kesehatan mental kategori Borderline dengan jumlah 13 orang (17,6%), sedangkan paling sedikit kesehatan mental kategori Normal dengan jumlah 3 orang (4,1%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 Hubungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Teman Sebaya	Kesehatan Mental						Total		<i>p Value</i>
	Normal		Borderline		Abnormal				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sedang	22	29,7	10	13,5	2	2,7	34	45,9	0,002
Tinggi	14	18,9	12	16,2	14	18,9	40	54,1	
Jumlah	36,0	48,6	22,0	29,7	16	21,6	74	100,0	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil nilai tabulasi silang antara teman sebaya dengan kesehatan mental. Dari 34 remaja dengan teman sebaya sedang terdapat 22 responden (29,7%) yang menunjukkan kesehatan mental normal, kesehatan mental borderline 10 responden (13,5%), dan 2 responden (2,7%) menunjukkan kesehatan mental abnormal. Sedangkan, dari 40 remaja dengan teman sebaya tinggi terdapat 14 responden (18,9%) yang menunjukkan kesehatan mental normal, kesehatan mental borderline 12 responden (16,2%), dan 14 responden (18,9%) menunjukkan kesehatan mental abnormal.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank menunjukkan nilai p value = 0,002. Karena nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,002 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a di terima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Pembahasan

Teman Sebaya

Berdasarkan hasil diketahui dari 74 responden remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto sebagian besar teman sebaya kategori tinggi dengan jumlah 40 orang (54,1%).

Berdasarkan hasil penelitian, teman sebaya kategori tinggi menunjukkan ikatan persahabatan atau pertemanan yang kuat pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa remaja menikmati hubungan yang positif dan saling mendukung. Hal ini terlihat dari kesediaan mereka untuk curhat kepada teman-teman mengenai masalah pribadi, dan mempertahankan

hubungan yang didasarkan pada kepercayaan dan kepedulian seperti teman-teman yang selalu siap membantu saat menghadapi masa-masa sulit.

Penerimaan dan rasa memiliki dari teman sebaya sangat penting bagi rasa identitas dan perkembangan sosial anak. Ketika remaja merasa diterima oleh teman sebayanya, mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam kegiatan sekolah, memiliki prestasi akademik yang lebih baik, dan menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Namun sebaliknya, pengaruh negatif dari teman sebaya seperti perundungan atau *bullying* dan tekanan dari teman dapat mempengaruhi kesehatan kaum muda. Anak yang menjadi korban perundungan seringkali mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, gangguan tidur dan mengganggu aktivitas sehari-harinya, hal ini berdasarkan teori [7].

Pertemanan sebaya merupakan lingkungan sosial yang krusial bagi remaja dalam proses penemuan identitas, pengembangan sosial, serta menjadi sumber dukungan emosional. Pada fase remaja, hubungan dengan teman sebaya cenderung lebih penting dibandingkan dengan hubungan dengan keluarga karena remaja mulai mencari penerimaan dari kelompoknya, hal ini berdasarkan teori [4].

Dukungan sesama teman sebaya berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Remaja yang menjalin hubungan erat dengan teman sebayanya cenderung lebih mudah merasakan penerimaan, rasa berharga, serta memiliki wadah untuk berbagi tantangan yang dihadapi, sehingga meningkatkan harga diri dan keseimbangan emosional. Meskipun demikian, masih ada sebagian peserta yang menjalin hubungan pertemanan yang kurang menguntungkan. Pengaruh eksternal seperti kurangnya kemampuan komunikasi sosial, rasa malu, perselisihan antarpribadi, serta dampak lingkungan sekolah dan keluarga yang menghambat interaksi sosial di kalangan remaja dapat berkontribusi terhadap situasi ini, hal ini sejalan dengan studi menurut [8].

Hubungan sesama teman berfungsi sebagai sumber dorongan dan lingkungan yang dapat memperkuat pertumbuhan hubungan yang harmonis, di mana faktor usia turut berperan dalam membangun kedekatan. Dukungan dari teman-teman menumbuhkan rasa memiliki, ketenangan, pemahaman, dan rasa syukur, serta saling membantu satu sama lain menurut [9].

Asumsi peneliti bahwa teman memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja karena mereka menciptakan lingkungan sosial yang memberikan dukungan emosional, rasa keterlibatan, serta kesempatan untuk berbagi pengalaman dan tantangan sehari-hari. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki hubungan pertemanan yang mendukung, yang mengindikasikan bahwa mereka mampu membangun hubungan yang sehat, saling membantu, dan mendorong interaksi positif dengan sesama remaja. Dinamika semacam itu dapat membantu perkembangan identitas remaja, meningkatkan harga diri, memperkuat keterampilan sosial, serta membantu menjaga kestabilan emosional.

Sedangkan paling sedikit teman sebaya kategori sedang dengan jumlah 34 orang (45,9%). Kategori teman sebaya sedang menunjukkan bahwa remaja memiliki hubungan pertemanan yang cukup baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hubungan teman sebaya yang dimiliki masih termasuk cukup baik, sehingga masih terdapat peluang untuk meningkatkan kualitas interaksi, kedekatan emosional, serta dukungan sosial dalam lingkungan pertemanan remaja.

Selama masa remaja, seseorang mengalami fase perkembangan di mana ia sangat rentan terhadap tekanan sosial, karena ia mulai mencari penerimaan dan pengakuan dari teman-temannya. Teman-teman memainkan peran yang sangat penting karena mereka dapat memengaruhi cara remaja memandang sesuatu, merasakan emosi, dan berperilaku baik secara positif maupun negatif, hal ini berdasarkan teori [10].

Kaum muda sering kali menghadapi stres yang berasal dari tuntutan sekolah, tantangan dalam hubungan antar personal, dan ketidakpastian mengenai jati diri mereka, semua hal tersebut dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi mereka untuk memiliki lingkungan yang mendukung agar dapat berkembang dengan baik. Dukungan dari lingkungan sekitar, terutama dari teman-teman, memainkan peran penting dalam membantu para remaja menurut [11].

Peneliti berasumsi bahwa sebagian remaja dalam kelompok sebaya yang menempati cukup baik telah membangun persahabatan yang relatif kokoh namun, hubungan-hubungan ini belum sepenuhnya mampu memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, atau bantuan sosial saat menghadapi berbagai kesulitan. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa tidak semua remaja terlibat dalam interaksi tingkat tinggi, memiliki rasa percaya yang kuat, atau menjalin kedekatan emosional yang mendalam dengan teman-temannya.

Selain itu, dinamika yang ada di antara kelompok sebaya menunjukkan bahwa remaja masih dalam proses memupuk hubungan sosial yang dapat meningkatkan kualitas persahabatan mereka. Dengan mendorong dialog yang lebih jujur, terlibat dalam aktivitas konstruktif bersama teman, dan menciptakan suasana sosial yang mendukung, hubungan dengan teman sebaya berpotensi untuk memperkuat dan secara signifikan memengaruhi perkembangan psikososial remaja.

Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, dari 74 responden memiliki kesehatan mental kategori abnormal, tingginya prevalensi masalah kesehatan mental dalam kategori abnormal dengan jumlah 58 orang (78,4%) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghadapi berbagai kesulitan emosional dan perilaku, termasuk kecemasan dan tekanan batin, kecenderungan merasa sedih, kesulitan berkonsentrasi, dan tantangan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya.

Pada aspek gejala emosional, remaja sering merasa cemas, khawatir berlebihan, merasa tidak percaya diri, dan sering merasa sedih atau tidak bahagia. Pada aspek hubungan teman sebaya, sebagian remaja diduga mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial yang positif, seperti lebih nyaman menyendiri, atau pernah mengalami gangguan maupun perlakuan tidak menyenangkan dari teman-temannya.

Lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi. Selain itu, data statistik menunjukkan bahwa 36,1% remaja teridentifikasi mengalami masalah kesehatan mental yang dianggap tidak biasa (abnormal), 3,2% remaja teridentifikasi memiliki kesejahteraan mental yang sehat (normal), dan 28,7% remaja dianggap memiliki status kesehatan mental yang berada di ambang batas (borderline), hal ini berdasarkan teori [12].

Hasil yang abnormal ini mengindikasikan bahwa remaja tersebut sedang menghadapi tantangan emosional atau perilaku yang lebih serius. Hasil abnormal tersebut juga mengisyaratkan kemungkinan bahwa remaja tersebut mungkin mengalami gangguan atau masalah kesehatan mental yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut dan membutuhkan bantuan psikologis [13].

Gangguan kesehatan mental kini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Di Amerika Serikat, gangguan emosional dan psikologis yang sering dianggap sebagai stress memengaruhi lebih dari 23 juta orang setiap tahun. Artinya, satu dari empat orang mengalami masalah tersebut. Di Indonesia, masalah kesehatan mental juga menjadi fokus perhatian Menteri Kesehatan, dengan satu dari sepuluh orang yang terkena dampaknya. Remaja memiliki tingkat gangguan kesehatan mental tertinggi di Indonesia [14].

Berdasarkan teori dan penelitian tersebut, peneliti meyakini bahwa tingginya jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan mental di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto menandakan bahwa banyak remaja menghadapi berbagai tekanan dan hambatan perkembangan yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Hambatan yang mereka hadapi tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, seperti perasaan gelisah, cemas, sedih, dan rendah diri, tetapi juga terkait dengan faktor sosial, terutama dalam hal membangun dan memelihara persahabatan yang kuat dengan teman sebaya mereka. Kondisi ini dapat membuat remaja merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan mereka terhadap gangguan kesehatan mental.

Peneliti juga berasumsi bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan dalam dimensi biologis, psikologis, sosial, dan pendidikan yang dapat meningkatkan kemungkinan mengalami berbagai masalah emosional dan perilaku. Tanpa strategi koping yang tepat untuk mengatasi tekanan-tekanan ini, remaja mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan mereka, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian kesehatan mental kategori *Borderline* dengan jumlah 13 orang (17,6%) menunjukkan tanda-tanda kesulitan sedang dalam pengaturan emosi, perilaku, dan keterlibatan sosial.

Remaja yang dikategorikan sebagai *borderline* tampaknya mulai menunjukkan tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, meskipun indikasi tersebut belum meningkat ke tingkat yang parah. Terkait aspek emosional, remaja mungkin sesekali mengalami perasaan cemas, tertekan, sedih, atau penurunan harga diri dalam situasi tertentu. Berkaitan dengan interaksi sosial, remaja mungkin mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif dengan teman-teman, merasa kurang diterima dalam kelompok sebayanya, atau terkadang lebih memilih sendiri dari pada bergaul dengan teman sebaya.

Jika berbagai masalah ini tidak ditangani, remaja dalam kategori *borderline* mungkin akan mengalami peningkatan tantangan kesehatan mental yang dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih parah. Di sisi lain, dengan dorongan dari teman sebayanya, kesejahteraan mental remaja dalam kelompok ini masih memiliki peluang untuk berkembang secara positif.

Berbagai unsur lingkungan, seperti kerabat, teman sebaya, lingkungan pendidikan, dan masyarakat sekitar, sangat penting bagi kesehatan mental kaum muda. Jaringan sosial yang mendukung dapat melindungi mereka dari tekanan psikologis, sedangkan gangguan dalam lingkungan sosial mereka dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, hal ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan dan Bronfenbrenner [15].

Kondisi kejiwaan yang dikategorikan sebagai *borderline* merupakan masalah yang muncul pada seseorang akibat masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan mental. Kondisi *borderline* dapat meningkatkan risiko gangguan psikososial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental. Tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja sering kali disebabkan oleh kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental, yang membatasi pemahaman mereka tentang topik tersebut [16].

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Prevalensi gangguan mental yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 % dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang [17].

Peneliti berpendapat bahwa remaja yang dikategorikan sebagai *borderline* merupakan kelompok yang mulai menunjukkan tanda-tanda kerentanan terhadap masalah kesehatan psikologis, meskipun mereka masih mampu mengatasi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapi. Munculnya tanda-tanda seperti kekhawatiran, kesedihan, penurunan harga diri, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial menunjukkan bahwa remaja tertentu menghadapi

tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Situasi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perubahan pertumbuhan yang terjadi selama masa remaja, tekanan akademis, konflik dalam interaksi sosial, dan kurangnya dukungan sosial yang memadai.

Paling sedikit kesehatan mental kategori normal dengan jumlah 3 orang (4,1%). Sebaliknya, mereka yang berada dalam kategori normal biasanya mempertahankan kesejahteraan emosional yang stabil, mengelola perilaku mereka secara efektif, berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial mereka, dan memberikan bantuan kepada orang lain.

Hal ini sejalan dengan teori, kesehatan mental sebagai suatu kondisi di mana seorang individu memiliki kapasitas untuk menavigasi tekanan kehidupan sehari-hari, terlibat dalam kegiatan produktif, berkontribusi positif kepada masyarakat, dan dengan mahir mengelola emosi dan hubungan interpersonal dengan cara yang konstruktif. Kesehatan mental mewujudkan lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental itu juga memerlukan kemahiran individu dalam menghadapi kesulitan hidup, mengatur emosi, dan beradaptasi dengan keadaan yang berlaku. Secara keseluruhan, kesehatan mental yang kuat menguntungkan tidak hanya bagi individu tetapi juga memberikan pengaruh yang menguntungkan pada lingkungan sosial dan masyarakat pada umumnya [18].

Kesejahteraan mental berkaitan dengan kesehatan psikologis dan emosional kaum muda. Hal ini mencakup aspek-aspek kondisi mental, emosional, dan perilaku yang memungkinkan remaja mengatasi stres, menghadapi kesulitan sehari-hari, berinteraksi secara positif dengan orang-orang di sekitar mereka, serta memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitas mereka. Kesehatan mental remaja tidak hanya ditentukan oleh tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk membangun hubungan yang positif, memahami dan mengelola perasaan, serta berupaya mencapai tujuan pribadi dengan rasa percaya diri yang kuat menurut [19].

Asumsi peneliti bahwa kesejahteraan mental memainkan peran penting dalam kehidupan remaja, karena hal ini memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, mengatasi stres, berinteraksi dengan lingkaran sosial mereka, serta menjalankan tugas sehari-hari secara efektif. Remaja yang menjaga kesehatan mental yang baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi berbagai rintangan yang muncul selama masa pertumbuhan mereka, membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, menunjukkan harga diri yang kuat, serta terlibat secara bermakna dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat menimbulkan tantangan dalam mengatur emosi dan beradaptasi dengan masalah, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup dan efisiensi remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, para peneliti berpendapat bahwa kesehatan mental yang kuat sangat penting untuk mendorong pertumbuhan emosional, sosial, dan psikologis yang optimal pada remaja.

Hubungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank menunjukkan nilai p value = 0,002. Karena nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,002 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a di terima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya sedang dengan kesehatan mental normal yaitu sebanyak 22 responden (29,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kualitas hubungan sesama teman sebaya dengan kategori sedang, banyak remaja yang tetap

mampu menjaga kesehatan mental yang positif atau normal. Remaja membangun persahabatan yang relatif sehat, yang ditunjukkan melalui komunikasi yang efektif dan rasa saling percaya yang mereka bangun satu sama lain. Lingkungan ini memungkinkan remaja untuk mengatasi berbagai tantangan, seperti masalah emosional, perilaku, konsentrasi, dan sosial, yang membantu mereka mempertahankan kondisi kesehatan mental yang baik secara keseluruhan. Namun demikian, meskipun terdapat ikatan emosional yang kuat, keterbukaan, dan saling percaya dalam hubungan dengan teman sebaya, hal ini tidak menjamin kesehatan mental yang sempurna.

Bantuan dari teman-teman, yang serupa dengan rasa memiliki pengalaman bersama, memperkuat ikatan saling pengertian dan empati yang mungkin tidak dirasakan oleh kaum muda dari orang tua atau kerabat mereka. Dukungan dari sesama teman sebaya dapat berupa empati, pengertian, pertukaran wawasan, serta bimbingan etis atau spiritual. Selain itu, dukungan sesama teman sebaya sangat penting dalam membantu kaum muda mengatasi tantangan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, atau berbagai tekanan, berdasarkan teori [20].

Bantuan dari sesama sebaya memainkan peran penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Mereka yang mendapatkan dukungan emosional, informasi, dan motivasi dari teman sesama sebaya biasanya lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik, menjaga kestabilan emosional, dan meningkatkan kesehatan mental mereka menurut [8].

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang menjalin hubungan dengan teman sebaya sedang mampu mempertahankan standar kesehatan mental normal melalui dukungan sosial yang memadai, yang memfasilitasi kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun dinamika persahabatan mungkin belum optimal, adanya interaksi antar teman sebaya, komunikasi yang efektif, dan pembinaan rasa saling percaya dan dukungan di antara teman sebaya tampaknya berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya sedang dengan kesehatan mental *borderline* terdapat 10 responden (13,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang baik tidak selalu dapat melindungi remaja dari berbagai masalah kesehatan mental. Hubungan teman sebaya dalam kategori sedang menunjukkan bahwa remaja masih memiliki interaksi sosial yang sangat positif, seperti merasa nyaman bersama teman, memiliki teman dekat, dapat berbagi cerita dan perasaan, dan menerima perhatian dan kepercayaan dari teman-temannya. Hubungannya belum sempurna, jadi dukungan mungkin tidak cukup untuk membantu remaja mengatasi masalahnya.

Remaja yang termasuk dalam kategori *borderline* kesehatan mental kemungkinan besar akan mulai menunjukkan beberapa masalah emosional dan sosial, seperti merasa cemas, khawatir, sedih, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi pada lingkungan mereka, dan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain.

Perkembangan mental remaja juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Ketika remaja memiliki teman, mereka dapat memperoleh keterampilan sosial, rasa solidaritas, dan identifikasi terhadap kelompok. Meskipun dukungan teman sebaya yang positif dapat meningkatkan motivasi akademik dan kesehatan mental, tekanan teman sebaya yang negatif seperti tekanan untuk ikut serta dalam aktivitas berbahaya dapat mengganggu kestabilan mental. Kelompok teman sebaya berperan sebagai fasilitator sosialisasi dalam konteks ini dan memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan remaja, baik secara positif maupun negatif, berdasarkan teori [21].

Komponen-komponen penting dalam mendorong dukungan sesama sebaya meliputi pemahaman terhadap orang lain, norma dan prinsip sosial yang bersama-sama dianut, serta

hubungan timbal balik. Aspek-aspek sesama sebaya mencakup dorongan emosional, dukungan validasi, bantuan praktis, bimbingan, serta dukungan persahabatan atau jaringan sosial. Teman sebaya menciptakan peluang bagi remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial di mana prinsip-prinsip yang dominan dibentuk bukan oleh orang dewasa, melainkan oleh teman sebaya mereka. Hal ini berpotensi merugikan pertumbuhan psikologis remaja, jika prinsip-prinsip yang muncul di antara teman sebaya mereka bersifat merugikan, hal ini dapat mendorong remaja untuk bertindak tidak pantas dan berdampak buruk pada kesejahteraan emosional dan mental mereka menurut [22].

Peneliti berpendapat bahwa meskipun remaja dengan interaksi teman sebaya pada tingkat sedang masih menerima dukungan sosial yang memadai, hal itu tetap belum cukup untuk sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis mereka. Remaja memiliki teman-teman yang dapat diajak berinteraksi secara sosial, berbagi cerita, dan mendapatkan perhatian. Namun, tidak semua masalah mereka dapat diselesaikan melalui persahabatan ini. Karena itu, sebagian besar remaja masih menunjukkan gejala masalah emosional dan sosial, yang menempatkan mereka dalam kategori kesehatan mental di ambang batas atau *borderline*.

Selain itu, setiap remaja mungkin mengalami hubungan dengan teman sebaya tingkat sedang dengan cara yang berbeda-beda. Remaja yang memiliki persahabatan yang dibangun atas dasar saling pengertian, dukungan emosional, dan dialog yang konstruktif lebih mampu menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya sedang dengan kesehatan mental abnormal 2 responden (2,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja memiliki hubungan pertemanan yang cukup baik, yang mencakup berbagi cerita dengan teman, merasa nyaman menghabiskan waktu bersama teman, dan sebagainya. Namun, hubungan pertemanan tersebut tidak selalu melindungi semua remaja dari berbagai masalah psikologis yang mereka hadapi. Remaja yang tergabung dalam kelompok sebaya cenderung memiliki hubungan sosial yang cukup baik, termasuk kemampuan untuk berbagi cerita dengan teman-teman, merasa nyaman bersama teman-teman, mempercayai teman-temannya, serta mendapatkan perhatian dan dukungan dari teman sebayanya.

Emosi, perilaku, perhatian, dan hubungan sosial merupakan beberapa bidang di mana remaja dengan gangguan kesehatan mental biasanya menunjukkan masalah yang lebih parah. Beberapa remaja masuk ke dalam kategori abnormal akibat masalah emosional dan perilaku serta gangguan perhatian.

Menekankan pengaruh negatif dari teman sebaya terhadap perkembangan anak-anak dan remaja. Bagi Sebagian remaja, ditolak dan diabaikan oleh teman sebaya, menyebabkan munculnya perasaan kesepian atau permusuhan. Di samping itu, penolakan oleh teman sebaya dihubungkan dengan kesehatan mental dan problem kejahatan. Sejumlah ahli teori juga telah menjelaskan budaya teman sebaya remaja merupakan suatu bentuk kejahatan yang merusak nilai-nilai dan control orang tua. Lebih dari itu, teman sebaya dapat memperkenalkan remaja pada alkohol, obat-obatan (narkoba), kenakalan, dan berbagai bentuk perilaku yang dipandang orang dewasa sebagai malaraptif, berdasarkan teori [23].

Remaja berisiko mengalami gangguan mental akibat tekanan dari perkembangan dan lingkungan sosial. Faktor lain yang dapat berdampak pada kesehatan mental remaja dalam studi ini termasuk tekanan di dunia akademis, konflik dalam keluarga, penggunaan media sosial yang intens, pengalaman perlakuan buruk dari teman sebaya, serta kurangnya dukungan sosial dari komunitas. Selain itu, masa remaja adalah waktu pencarian identitas yang menyebabkan fluktuasi emosi yang dapat berpengaruh pada keadaan psikologis remaja menurut [24].

Menurut peneliti, hubungan negatif dengan teman sebaya, tekanan dari teman sebaya, perselisihan dalam pertemanan, perundungan, atau dukungan sosial yang tidak memadai dapat

meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Oleh karena itu, hubungan dengan teman sebaya dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, semakin baik pertemanan yang mereka jalin dengan teman sebaya, semakin besar kemampuan mereka untuk beradaptasi, mengendalikan emosi, dan menjaga kesehatan mental mereka. Begitu sebaliknya, semakin buruk pertemanan yang mereka jalin antar teman sebaya, maka kemampuan beradaptasi mereka kurang optimal, dan tidak mampu mengendalikan emosi dengan stabil.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya tinggi terdapat 14 responden (18,9%) yang menunjukkan kesehatan mental normal. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan positif dengan teman sebaya umumnya memiliki kesehatan mental yang baik atau normal. Interaksi sosial yang positif, yang ditandai oleh rasa saling percaya, kedekatan emosional, komunikasi terbuka, rasa hormat, dan dukungan saat menghadapi masalah atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan ciri khas dari hubungan teman sebaya yang sehat.

Remaja yang memiliki banyak teman sebaya cenderung merasa nyaman saat menghabiskan waktu bersama teman-temannya, mereka cenderung lebih terbuka untuk membicarakan perasaan dan pengalaman mereka, memiliki banyak teman dekat, merasa diterima dalam kelompok sosialnya, serta mendapatkan dukungan dan perhatian dari teman-temannya. Remaja dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengendalikan emosi, tetap fokus dan penuh perhatian, serta menjalin ikatan sosial yang sehat dengan orang lain.

Teman sebaya adalah hubungan individu pada anak-anak atau remaja dengan tingkat usia yang sama serta melibatkan keakraban yang relatif besar dalam kelompoknya. Dukungan teman sebaya dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu, sehingga akan memberikan suatu kenyamanan terhadap individu yang menerimanya. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan dari teman memiliki perilaku yang positif dalam pergaulan, berdasarkan teori [25].

Remaja dengan kesehatan mental yang normal dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat kematangan emosional yang lebih tinggi dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Ciri-ciri ini biasanya memungkinkan remaja untuk bertindak dan berpikir dengan lebih matang, sehingga mereka merasa lebih mampu mengendalikan emosi mereka dan lebih terbuka terhadap pengalaman baru [26].

Berdasarkan teori dan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya umumnya menerima dukungan interpersonal, sosial, dan emosional yang lebih kuat, yang semuanya berkontribusi terhadap kesejahteraan mental mereka. Remaja dapat merasa lebih aman dan lebih dihargai ketika mereka memiliki persahabatan yang ditandai dengan komunikasi terbuka, saling percaya, penerimaan sosial, dan dukungan saat menghadapi masa-masa sulit.

Kesehatan mental kategori normal ini tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan baik dengan teman-teman, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengelola perasaannya, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan memanfaatkan dukungan sosial di sekitarnya secara optimal. Oleh karena itu, interaksi antara persahabatan yang bermanfaat, kecerdasan emosional, dan tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi memberikan kesempatan kepada remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka dan terhindar dari berbagai tantangan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya tinggi dengan kesehatan mental *borderline* terdapat 12 responden (16,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa remaja menunjukkan tanda-tanda awal masalah kesehatan mental meskipun memiliki interaksi yang positif dengan teman sebaya dan dukungan sosial dari orang lain. Hal ini menunjukkan

bahwa stres psikologis remaja mungkin tidak sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan adanya interaksi yang mendukung dari teman sebaya.

Remaja yang memiliki banyak teman biasanya memiliki ikatan yang erat dengan mereka, senang menghabiskan waktu bersama, dan merasa mudah untuk mengungkapkan emosi serta pengalaman mereka. Masalah emosional dan sosial ringan hingga sedang sering terjadi pada remaja dengan kesehatan mental yang berada di ambang batas (*borderline*). Mereka mungkin menghadapi tekanan emosional tertentu, kekhawatiran, kecemasan, kesedihan, harga diri yang rendah, dan kesulitan berkonsentrasi.

Teman sebaya dengan skor tinggi memiliki keterkaitan terhadap kesehatan mental kaum muda yang cukup tinggi (37,5%), remaja diyakini mengalami dampak negatif akibat dukungan teman sebaya yang minim atau tidak memadai. Masalah kesehatan mental dialami oleh 46,3% remaja yang dipengaruhi secara negatif oleh teman sebayanya. Selain itu, memiliki teman dapat membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan tekanan lainnya, berdasarkan teori [8] dalam [20].

Dukungan sosial dari teman mencakup berbagai aspek, termasuk bantuan yang dapat diandalkan, pemberian nasihat, dukungan emosional, pembentukan ikatan yang kuat, serta kesempatan untuk berbagi kebahagiaan atau merasa dihargai dan didukung oleh teman-temannya [27].

Anak-anak muda yang mengalami ketidakstabilan mental sering kali kesulitan mengelola perasaan mereka, menjalin hubungan dengan teman sebaya, atau menunjukkan perilaku seperti mudah marah dan kecenderungan untuk menarik diri. Jika masalah kesehatan mental ini tidak ditangani dengan tepat, hal tersebut dapat berkembang menjadi stres, kecemasan, dan tindakan yang berpotensi mengganggu [28].

Peneliti menyimpulkan bahwa memiliki hubungan yang kuat dengan teman sebaya tidak secara otomatis menjamin bahwa remaja memiliki kesehatan mental yang optimal. Meskipun remaja mendapatkan manfaat dari dukungan sosial, perhatian, rasa keterlibatan, dan kedekatan dengan teman-temannya, mereka mungkin tetap menghadapi berbagai kesulitan emosional dan psikologis yang membuat mereka dianggap memiliki kesehatan mental yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, bukan hanya bergantung pada kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui teman sebaya tinggi dengan kesehatan mental abnormal terdapat 14 responden (18,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun remaja sering kali menjalin persahabatan yang erat dan saling mendukung, sebagian di antara mereka masih menghadapi masalah kesehatan mental yang berada di luar batas normal. Hal ini mengindikasikan bahwa memiliki hubungan yang positif dengan teman sebaya tidak selalu melindungi remaja dari berbagai tantangan psikologis.

Remaja yang dikategorikan memiliki hubungan yang erat dengan teman sebaya umumnya memiliki ikatan yang mendalam dengan teman-temannya, terbuka mengenai emosi dan tantangan yang mereka hadapi, mendapatkan dukungan emosional, serta merasakan rasa memiliki di kalangan teman sebaya mereka.

Para remaja yang menghadapi tantangan kesehatan mental terus-menerus berjuang mengatasi sejumlah masalah yang signifikan, termasuk perasaan cemas dan khawatir yang sering muncul, kesedihan atau ketidakbahagiaan yang berkepanjangan, harga diri yang rendah, kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, serta hambatan khusus dalam beradaptasi secara sosial. Skenario ini menunjukkan bahwa meskipun ada dukungan dari teman sebaya, remaja mungkin tetap menghadapi tantangan emosional, perilaku, atau sosial yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Hubungan pertemanan yang tidak sehat biasanya ditandai dengan manipulasi emosional, dominasi, serta pengabaian terhadap perasaan dan kebutuhan satu sama lain. Akibatnya, salah satu pihak merasa tertekan untuk memenuhi tuntutan yang tidak masuk akal, sehingga kesejahteraan emosional dan mentalnya terganggu, hal ini sejalan dengan teori Townsend dalam [29].

Dampak dari pertemanan yang tidak sehat dapat dirasakan pada kondisi psikologis dan emosional seseorang. Beberapa dampak yang sering muncul antara lain stress, kecemasan, depresi, hingga perasaan kesepian. Selain itu, hubungan yang merugikan juga dapat menurunkan harga diri [29].

Pergaulan yang buruk di antara teman sebaya dapat berpengaruh negatif pada persahabatan remaja. Ketika remaja mengalami tekanan dari teman sebaya, seperti dikeluarkan dari kelompok atau menghadapi perbedaan visi, mereka cenderung mundur. Situasi ini dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, terutama meningkat fluktuasi hormonal yang memengaruhi suasana hati mereka. Di sisi lain, persahabatan remaja dapat berkembang baik jika salah satu remaja mampu memberikan dukungan moral, emosional, dan sosial kepada teman lainnya [24].

Peneliti berpendapat bahwa interaksi sosial dengan teman sebaya memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan mental remaja, karena teman-teman memberikan bentuk dukungan sosial yang mencakup empati, pemahaman, motivasi, informasi, dan rasa kebersamaan, semua hal tersebut dapat membantu remaja dalam mengatasi berbagai tekanan dan kesulitan yang mereka hadapi. Hubungan yang sehat dengan teman sebaya memberi remaja kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional, meningkatkan harga diri, serta mengurangi stres dan kecemasan, sekaligus membantu menjaga kesehatan psikologis mereka.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto dengan menggunakan Spearman Rank menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,002$ ($0,002 < 0,05$), nilai koefisien 0,358 yang menunjukkan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan lemah. Maka H_0 di tolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas imboto.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Acta, "Acta Psychologia," vol. 1, pp. 34–42, 2019.
- Amelia, N., Aziz, A. R., and Huda, N. "MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA," vol. 2, no. 2, pp. 124–132, 2024.
- Astutik, N. W., Sari, B. D. N *et al.*, *BUNGA RAMPAI GANGGUAN JIWA PADA REMAJA DAN ANAK*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=veOSEQAAQBAJ>
- Anggraini, R. P., Husnina, L., Sutedja, A. A., Mawarti, H., Jombang, U. M., and Mental, K. "Psikoedukasi untuk peningkatan literasi kesehatan mental siswa kelas ix mts mambaul murukan jombang," vol. 5, no. 2, 2025.
- Azzahra, S. N., Asiah, S., Eka, A., Oktafiani, D., and Septia, E. "Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Anak Usia MI," vol. 7, no. March, pp. 141–152, 2026.
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., and Husuna, A. A. "Risk Factors for Bullying in Adolescents at SMA Negeri 1 Limboto," vol. 7, no. 1, pp. 34–41, 2024, doi: 10.32832/pro.
- Efendi, A., Setiawati, A., Soekardjo, D. H., and Adab. *Mengatasi Krisis Emosional Agregat*

- Remaja Melalui Edukasi Kesehatan Mental*. Penerbit Adab, 2024. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=se84EQAAQBAJ>
- Fadhilah, Alviyanti, and Husny, "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta," *RAZIQA J. Pendidik. Islam*, pp. 174–178, 2023.
- Febrianti, A., Elita, V., and Dewi, W. N. "Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja," *Riau Nurs. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 70–79, 2022, doi: 10.31258/rnj.1.1.70-79.
- Febriyola, D., Ikhsan, H., and Kosasih, I. "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat," vol. 2, no. 7, pp. 442–451, 2023.
- Gafar, A. *Peranan Remaja dengan Konsep Basimpuah dan Baselo dalam Pencegahan Risiko HIV/AIDS*. Penerbit NEM, 2023. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=hhGrEAAAQBAJ>
- Haryani, H. *PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA: Struktur Model*. Penerbit NEM, 2023. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=ZvPUEAAAQBAJ>
- Jihan Tri Anggarjita and Betie Febriana, "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja," *Corona J. Ilmu Kesehat. Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 253–258, 2025, doi: 10.61132/corona.v3i1.1152.
- Karisma, N *et al.*, "Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri : Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia," pp. 560–567, 2024, doi: 10.47709/educendikia.v3i03.3439.
- Kurniawan, H. D., and Dwi, A. L. "UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA," 2023.
- Lestari, N. N. E., Wardani, N. N. S., Alfianto, A. G., and Syahrul, H. *BUKU REFERENSI MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA*. Optimal Untuk Negeri, 2025 [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=THOIEQAAQBJ>
- M, Tanti., "1 , 2 1," pp. 1–7, 2024.
- Mudunna, C., Weerasinghe, M., Tran, T., Romero, L., Chandradasa, M., and Fisher, J. "Articles Nature, prevalence and determinants of mental health problems experienced by adolescents in south Asia: a systematic review," vol. 33, pp. 1–13, 2025, doi: 10.1016/j.lansea.2025.100532.
- Ni'mal, maula yusrina. "Huungan Pola Asuh Orang Tuan dann Lingkungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental," vol. 19, no. 2, pp. 104–114, 2023.
- Novianti R. D. U. L. E. Novianti, Y. A. Instagram, Who, and Dating, "REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM USIA 15-18 TAHUN YANG BERPACARAN," vol. 2, no. 1, pp. 83–92, 2018.
- Payakumbuh, K. "1 , 2 3," vol. 2, pp. 275–284, 2021.
- Prawira, N. R *et al.*, *Dasar - Dasar Keperawatan*. Yayasan Bina Lentera Insan, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=LaF3EQAAQBAJ>
- Rahmah, D. and Riyanawati, D. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan dan Pembelajaran di Sekolah Berasrama*. Mikro Media Teknologi, 2026. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=ErbBEQAAQBAJ>
- Rahmawaty, F. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA," no. 2015, 2020.
- Rodiyah, Sukmawati, B. D. N. Sari, and Akaputri, B. D. E. *PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PERAWATAN KOMUNITAS: PENDEKATAN TERPADU UNTUK KESEJAHTERAAN REMAJA*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2024. [Online]. Available:

<https://books.google.co.id/books?id=poCQEQAQBAJ>

Saputra, N. A., and Munaf, Y. *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish, 2020. [Online].

Available: <https://books.google.co.id/books?id=OxJVEQAQBAJ>

Sekarini, N. N. A. D *et al.*, *Kesehatan Mental pada Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=F-CZEQAQBAJ>

Yunus, P., Damansyah, H., and Kasim, S. “EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN,” vol. 6, pp. 4818–4829, 2025.

Yusuf S. A *et al.*, *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan*. CV Eureka Media Aksara, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=Fe6ZEQAQBAJ>