

## **Pengaruh *Social Pressure* (Tekanan Sosial) Terhadap Kesehatan Mental Remaja**

Heliza Fitriani & Ahmad Chusairi  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Masa remaja adalah masa perkembangan yang sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu sebabnya karena tekanan sosial yang dialami oleh mereka. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengaruh *social pressure* terhadap kesehatan mental remaja akhir. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *scoping review* dan data penelitian diperoleh dengan melakukan analisis secara mendalam terhadap literatur-literatur terdahulu yang berkaitan dan relevan dengan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan tekanan sosial yang dialami remaja akhir memberikan dampak negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Studi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang sekitar seperti orang tua dan teman memiliki peranan yang sangat penting terhadap kesehatan mental remaja akhir.

**Kata kunci:** *tekanan sosial, kesehatan mental, remaja akhir*

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a period of development that is very vulnerable to experiencing mental health disorders. One reason is because of the social pressure experienced by them. This research was conducted to explore and describe the effect of social pressure on the mental health of late adolescents. The research was conducted using the scoping review method and the research data were obtained by conducting an in-depth analysis of previous literature that was related and relevant to this research. The results of the study show that the social pressure experienced by late adolescents has a significant negative impact on their mental health. This study shows that social support from people around such as parents and friends has a very important role in the mental health of late adolescents.*

**Keywords:** *social pressure, mental health, late adolescents*

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan. Menurut Vidya (2019) kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sayangnya, pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental serta penanganannya masih sangat rendah di Indonesia. Masih banyak orang-orang yang beranggapan bahwa kesehatan mental bukanlah hal yang penting untuk diperhatikan. Hal ini, sebenarnya disebabkan karena kesehatan mental bukanlah suatu hal yang dapat dilihat oleh mata seperti kesehatan fisik, kesehatan mental sifatnya abstrak sehingga kerap kali diabaikan. Bahkan tidak jarang, orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan mental menendal dan tidak memperdulikan hal tersebut.

Gangguan kesehatan mental bisa terjadi pada siapa saja dari berbagai kalangan usia, salah satunya adalah remaja. Remaja akhir lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Penyebabnya masa remaja akhir merupakan usia transisi dari remaja menuju usia dewasa, pada usia ini membutuhkan adaptasi terkait lingkungan, tanggung jawab sosial, tanggung jawab pendidikan dan tuntutan budaya. Remaja akhir biasanya ditandai dengan perubahan signifikan pada fungsi kognitif, sosial, dan emosional (Kaur et al., 2022). Semua hal tersebut memberikan *pressure* pada remaja akhir tanpa mereka tahu bagaimana cara mengatasi stressor yang sedang mereka hadapi. Berdasarkan hasil riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri.

Menurut Survey Kesehatan Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) prevalensi masalah kesehatan jiwa di kalangan remaja Indonesia sebanyak 34,9% atau 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental pada 12 bulan terakhir dan 5,5% atau 2 juta remaja mengalami gangguan kejiwaan. Dengan jumlah prevalensi masalah kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental pada remaja yang telah disebutkan di atas hanya ada 2% remaja yang menggunakan pelayanan kesehatan yang menyediakan dukungan dan konseling. Padahal, hampir 20% penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10 – 19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi kemajuan bangsa Indonesia (Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Queensland dan Sekolah Kesehatan Masyarakat Johns Bloomberg Hopkins, 2022). *Anxiety disorder* adalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita oleh remaja dengan prevalensi sebesar 3,7%. Gangguan depresi berat, gangguan perilaku, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) memiliki prevalensi sebesar 1,0%. Gangguan pemusatan perhatian memiliki prevalensi sebesar 0,9%. Dan hiperaktivitas (ADHD) memiliki prevalensi sebesar 0,5% (Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Queensland dan Sekolah Kesehatan Masyarakat Johns Bloomberg Hopkins, 2022).

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan kesehatan mental pada remaja dapat memberikan informasi terkait pengembangan intervensi dan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, seperti pola asuh, tekanan sosial, dan harga diri (Prasetyo, 2021). Tekanan sosial merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Tekanan sosial atau *social pressure* merupakan pengaruh yang diberikan oleh kelompok atau masyarakat pada individu atau kelompok lain untuk mematuhi norma atau perilaku tertentu. Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa *social pressure* memiliki efek negatif dan positif pada kesehatan mental (Qudsyi et al., 2020). *Social pressure* yang positif dapat berkontribusi terhadap perilaku sehat, sedangkan *Social pressure* yang negatif dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *social pressure* yang negatif, terutama di antara teman sebaya yang menggunakan zat adiktif, dapat berkontribusi pada depresi dan kecemasan pada remaja (Haniyah et al., 2022).

Pada penelitian kali ini, peneliti menyoroti kaitan antara *social pressure* dengan kesehatan mental pada remaja akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan

pengaruh dari *social pressure* terhadap kesehatan mental remaja akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah agar kedepannya Indonesia dapat meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

### METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah *scoping review*, yaitu sebuah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi literatur secara mendalam dan menyeluruh yang diperoleh melalui berbagai sumber dengan berbagai metode penelitian serta memiliki keterkaitan dengan topik penelitian (Arksey & O'Malley, 2005). Peneliti memilih desain penelitian ini karena sumber referensi yang digunakan bervariasi berasal dari artikel jurnal dan *official website*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengidentifikasi keterkaitan antara *social pressure* dan kesehatan mental pada remaja akhir. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh tekanan sosial terhadap kesehatan mental seseorang, utamanya remaja. Merujuk kepada pendapat Arksey & O'Malley (2005) mengenai beberapa tahapan yang perlu dilakukan untuk melakukan *scoping review* yaitu: (1) mengidentifikasi pertanyaan penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian; (2) mengidentifikasi sumber literatur yang relevan melalui berbagai sumber; (3) seleksi literatur yang telah didapat menyesuaikan dengan topik penelitian; (4) melakukan pemetaan dan mengumpulkan literatur yang digunakan; (5) menyusun dan melaporkan hasil analisis literatur yang telah dipilih; (6) mengkonsultasikan kepada pihak yang kompeten. Database elektronik yang digunakan dalam penelitian ini adalah google scholar dengan kata kunci tekanan sosial dan kesehatan mental remaja. Data artikel yang digunakan adalah artikel-artikel yang terbit dalam waktu 5 tahun terakhir. Berdasarkan kriteria dan kesesuaian literatur dengan topik penelitian terdapat 7 artikel yang ditemukan oleh peneliti. Kemudian setelah melakukan skrining lebih lanjut dengan membaca abstrak dan *fulltext* peneliti menemukan 3 artikel untuk dianalisis lebih lanjut.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan lebih lanjut terdapat 3 artikel yang sesuai dan relevan dengan penelitian ini. Berikut deskripsi singkat mengenai artikel-artikel tersebut

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Kesimpulan Hasil
Fatimah Malini Lubis dan Devin Mahendika. 2023	Hubungan <i>Parenting Style</i> , <i>Peer Pressure</i> , <i>Self-Esteem</i> , dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat.	Mengeksplorasi sejauh mana pola asuh, tekanan teman sebaya, harga diri, berkontribusi pada kesehatan mental mahasiswa Indonesia di Jawa Barat.	Penelitian kuantitatif	Gaya pengasuhan, tekanan teman sebaya, dan harga diri memiliki efek signifikan pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Gaya pengasuhan yang baik dan harga diri memiliki efek positif pada kesehatan mental, sementara tekanan teman sebaya, pola asuh otoriter memiliki efek negatif terhadap kesehatan mental.

Dion Ravinder Theodeus Subroto, Astra Dea Simanungkalit, Tirta Darmawan Susanto. 2022	<i>Correlation Between Peer Pressure and Anxiety Level in Medical Student.</i>	Mengeksplorasi kaitan antara <i>peer pressure</i> dengan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran di Universitas Pelita Harapan	Penelitian <i>observasional</i> analitik dengan metode <i>cross sectional</i>	Berdasarkan artikel ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan teman sebaya dengan tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita harapan. <i>Peer pressure negative</i> yang semakin tinggi menyebabkan tingkat kecemasan mahasiswa semakin tinggi pula.
Dinda Mariella La Base, Narendra Wirahadi Saputra, Bryan Junus Pritanto, Rajiv Fadillah Wikamto, Chahya Kharin Herbawani. 2023	Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur.	Mengetahui kondisi terkini terkait faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja dan bagaimana lingkungan keluarga berperan di dalamnya.	<i>Literature review</i> atau tinjauan pustaka	Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa lingkungan keluarga yang mendukung terutama dari aspek sosial berdampak baik bagi kesehatan mental seorang remaja. Hubungan komunikasi dua arah mendukung kesehatan mental remaja menuju kearah yang positif. Maka dari itu lingkungan keluarga berperan penting dalam perkembangan mental seorang anak. Sedangkan, keluarga yang menerapkan pola asuh otoriter membuat remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Dari artikel-artikel tersebut dapat dihasilkan sebuah kesimpulan bahwa social pressure memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang mendapatkan *social support* atau dukungan sosial memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dari pada remaja yang mendapatkan tekanan sosial terutama jika berasal dari orang-orang yang berada di tingkat *microsystem* kehidupan mereka (orang-orang terdekat).

---

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengaruh dari *social pressure* terhadap kesehatan mental remaja akhir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja akhir. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dari pada remaja yang mendapatkan tekanan sosial terutama dari orang-orang terdekat. Penelitian ini menemukan bahwa orang-orang yang berada di tingkat *microsystem* memiliki peran besar dalam kesejahteraan dan kesehatan mental remaja seperti orang tua, teman, guru dsb.

Dari penelitian-penelitian terdahulu, dapat diketahui juga bahwa pola asuh memiliki peran yang sangat besar terhadap kesehatan mental remaja. dalam rangka mendukung kesehatan mental yang baik untuk remaja akhir, dibutuhkan peran orang tua dengan gaya pengasuhan yang sesuai untuk remaja. Anak-anak yang diasuh dengan gaya pengasuhan otoritatif memiliki kesehatan mental yang baik. Dengan gaya ini, seorang anak dapat berkomunikasi interaktif dengan orang tua nya, saling menghormati, dan mendapatkan dukungan yang baik (Lubis et al., 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yeni & Maulidia (2018) keluarga memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan mental seorang remaja, dikarenakan keluarga sebagai bentuk *support system* terdekat bagi remaja. Adapun dukungan keluarga merupakan sebuah hubungan interpersonal yang berupa sikap, tindakan, dan penerimaan. Selaras dengan pendapat Ulfah (2021) yang mengatakan bahwa terdapat peran keluarga yang perlu dilakukan untuk mendukung kesehatan mental remaja. Peran keluarga yang sebaiknya dilakukan yaitu mendampingi, memberi rasa aman, memberi rasa nyaman, melindungi keluarga, melakukan komunikasi 2 arah, serta menentukan pola asuh yang baik.

Selain itu, secara konsisten penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *social pressure* memiliki efek positif dan negatif pada kesehatan mental (Qudsyi et al., 2020). *Social pressure* yang positif berkontribusi pada kesehatan mental, sedangkan *Social pressure* yang negatif dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyoroti kaitan antara *social pressure* dengan kesehatan mental pada remaja akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengaruh dari *social pressure* terhadap kesehatan mental remaja akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja akhir. Remaja akhir biasanya ditandai dengan perubahan signifikan dalam fungsi kognitif, emosional, dan sosial transisi dari remaja menuju usia dewasa, pada usia ini membutuhkan adaptasi terkait lingkungan, tanggung jawab sosial, tanggung jawab pendidikan dan tuntutan budaya. Semua hal tersebut memberikan *pressure* pada remaja akhir tanpa mereka tahu bagaimana cara mengatasi stressor yang sedang mereka hadapi. Sehingga sangat memungkinkan anak-anak di usia remaja akhir mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala stres, depresi dan kecemasan. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Berdasarkan temuan dan implikasi dari studi ini, saran-saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja Indonesia adalah dengan melakukan promosi kesehatan mental di kalangan remaja akhir seperti mahasiswa. Selain itu, program pendidikan sebaya dapat didirikan di sekolah dan universitas untuk mengajarkan remaja tentang pentingnya harga diri dan dampak negatif dari *social pressure*. Program tersebut dapat memberdayakan remaja dalam menolak *social pressure* dan mengembangkan harga diri yang positif dan perlu diketahui bahwa dukungan dari orang-orang di sekitar seperti teman, orang tua, civitas akademik juga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mempromosikan dan meningkatkan kesehatan mental serta meningkatkan kesejahteraan remaja.

---

**PUSTAKA ACUAN**

- Arksey H. & O'Malley L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, 8:19–32.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns of Parents, Peers, Living Environment and SocioEconomic With Adolescent Mental Health. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1–11.
- Kaur, S., Kaur, K., & Verma, R. (2022). Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779–783.
- Kidd, S. A., Kerman, N., Cole, D., Madan, A., Muskat, E., Raja, S., Rallabandi, S., & McKenzie, K. (2015). Social entrepreneurship and mental health intervention: A literature review and scan of expert perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(6), 776–787.
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan parenting style, peer pressure, self-esteem, Dan Kesehatan mental pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 90-104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Mariella D., L., B. dkk. (2023). Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu*. 2(2).
- Prasetyo, A., E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261–269.
- Qudsyi, H., Husnita, I., Mulya, R., Jani, A. A., & Arifani, A. D. (2020). Student engagement among high school students: Roles of parental involvement, peer attachment, teacher support, and academic self-efficacy. 3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019), 241–251.
- Ravinder D., T., S. dkk. (2022). Correlation Between Peer Pressure and Anxiety Level in Medical Student. *SCIREA Journal of Health*. 6(3). <https://doi.org/10.54647/pmh33216>
- Simbolon, A. (2019). Hubungan Self Regulated Learning Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sma Negeri 12 Medan. *Proceeding: The Dream of Millennial Generation to Grow*, 2(1).
- Ulfah, E. (2021) Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 14–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18621>
- Ulya, F. (2021). Literature Review Of Factors Related To Mental Health In Adolescent: Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27–46.
- Vidya D., Fakhriyani . (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing American.
- Yeni Fitria, & Rahmawati Maulidia. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi Pada Remaja di SMPN Kota Malang. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 270– 276. <http://prosiding.unirow.ac.id/index.php/SNasPPM/article/view/199>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88.