



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Peran Pergaulan Antar Teman dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional

Fitra Fajar Rostiawan¹, Agung Dwi Febriansyah², Alif Muarifah³

¹⁻³ Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Article History

Received: 15.01.2025
Received in revised form:
22.01.2025
Accepted: 30.01.2025
Available online: 31.01.2025

ABSTRACT

THE ROLE OF PEER RELATIONSHIPS IN MAINTAINING MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH. The function of peer interactions in promoting the mental and emotional well-being of adolescents is examined in this study. The issue discussed is how friendships can either improve psychological health or, in the case of toxic connections, exacerbate mental health issues like anxiety and despair. This study used a literature review approach to examine academic papers on peer interactions and their psychological effects that were published between 2015 and 2024. Research shows that while toxic friendships increase the likelihood of stress and emotional disorders, positive peer connections greatly enhance psychological resilience and emotional regulation. The study's conclusion highlights the value of communities, families, and educational institutions in creating healthy social relationships that support teenagers' mental health.

KEYWORDS: Peer Relationships, Adolescents, Mental Health, Emotional Well-being.

DOI: 10.30653/001.202591.477



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2025 Fitra Fajar Rostiawan, Agung Dwi Febriansyah, Alif Muarifah.

PENDAHULUAN

Pergaulan antar teman merupakan aspek fundamental dalam perkembangan sosial dan emosional remaja yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental mereka (Utami, 2024). Dalam konteks ini, kualitas pertemanan dapat menjadi pedang bermata dua, di satu sisi dapat menjadi sumber dukungan sosial yang berharga dan pengalaman pembelajaran positif, namun di sisi lain dapat menjadi faktor risiko yang berpotensi memicu berbagai masalah psikologis ketika bersifat toxic (Agustian, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam lingkungan pertemanan yang sehat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sementara mereka yang terpapar toxic friendship berisiko mengalami berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri (Pedhu, 2022). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang dinamika pergaulan antar teman dan kemampuan membentuk hubungan yang sehat menjadi

¹ Corresponding author's address: Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan; Jl. Pramuka No. 42, Sidikan, Kota Yogyakarta, 55161, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Email: 2407056006@webmail.uad.ac.id

kunci penting dalam mendukung perkembangan remaja yang optimal, di mana peran aktif keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat sangat diperlukan dalam membimbing dan memfasilitasi terbentuknya pola pergaulan yang positif dan konstruktif.

Sejauh ini, WHO memperkirakan 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Haniyah et al., 2022). Hal ini menjadi permasalahan serius mengingat pergaulan bebas bisa menyebabkan rasa percaya diri yang rendah, stres berkepanjangan, bahkan depresi yang berujung pada masalah kejiwaan (Barimbing, 2024). Seperti temuan sebelumnya menjelaskan bahwa lingkungan pertemanan yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan, depresi, penurunan rasa percaya diri, perilaku merusak diri sendiri, dan isolasi sosial (Fadhilla & Siregar, 2024). Tekanan sosial dari teman sebaya, peran orangtua yang kurang aktif, akses mudah ke konten seksual, dan kurangnya pengetahuan tentang konsekuensi tindakan membuat masalah ini semakin kompleks (Mbayang, 2024).

Indikator kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan media sosial (Haniyah et al., 2022). Terdapat tiga dampak utama dari pergaulan bebas, yaitu gangguan kesejahteraan psikologis, risiko penyakit menular seksual, serta kerusakan nilai moral dalam masyarakat (NingTyas et al., 2023). Menurut data Riskesdas tahun 2018, gangguan depresi mulai muncul pada remaja usia 15-24 tahun, dengan prevalensi mencapai 6,2% (Haniyah et al., 2022). Selanjutnya, dalam salah satu penelitian menunjukkan sekitar 40% responden mengalami bullying, dan sekitar 25% diantaranya menunjukkan gejala yang mengarah pada Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) (Nadhira & Rofi'ah, 2023). Hal ini menggambarkan bahwa cukup banyak remaja Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Angka gangguan kesehatan mental pada remaja Indonesia diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan perkembangan teknologi yang canggih, dimana remaja rentan terpengaruh oleh pergaulan bebas (Natalia et al., 2024). Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 85% remaja yang mendapat edukasi kesehatan memahami dampak pergaulan bebas dan 65% memberikan umpan balik positif terhadap upaya pencegahannya (Barimbing, 2024).

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyajikan sintesis dari hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dan dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini menyoroti bagaimana toxic friendship dapat menjadi akar masalah psikologis, serta bagaimana pola asuh keluarga, keterikatan emosional, dan lingkungan sosial mendukung pembentukan hubungan yang sehat. Integrasi kajian ini menawarkan pendekatan holistik untuk memahami dampak pergaulan antar teman dalam berbagai aspek kesehatan mental.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan pergaulan antar teman, baik yang sehat maupun yang toxic, berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosional remaja. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa hubungan pertemanan yang sehat memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara toxic friendship memiliki dampak negatif yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pergaulan antar teman terhadap kesehatan mental dan emosional remaja melalui tinjauan literatur terkini, mengeksplorasi faktor risiko dan pelindung dalam hubungan sosial, serta memberikan rekomendasi untuk mendukung pola pergaulan yang sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yang melibatkan proses pengumpulan dan analisis kritis terhadap berbagai literatur ilmiah mengenai topik pergaulan antar teman dan kesehatan mental. Sumber literatur yang relevan dikumpulkan dari basis data akademik seperti Google Scholar, Sinta dan PubMed dari tahun 2015-2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “pergaulan antar teman,” “kesehatan mental,” “dukungan sosial,” dan “kesehatan emosional.” Adapun kriteria inklusi dan eksklusi artikel yang digunakan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. *Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian*

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Topik	Penelitian yang fokus pada pengaruh pergaulan antar teman terhadap kesehatan mental dan emosional remaja.	Artikel yang tidak relevan dengan topik utama seperti pergaulan antar teman atau kesehatan mental.
Tahun Publikasi	Artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2025 untuk memastikan informasi terbaru.	Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015.
Desain Penelitian	Artikel dengan desain penelitian yang relevan seperti studi kuantitatif, kualitatif, atau mixed-method.	Penelitian dengan data yang tidak dapat diverifikasi atau kurang valid.
Kredibilitas Sumber	Studi yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi atau platform ilmiah yang kredibel.	Artikel yang hanya berupa opini tanpa dasar penelitian empiris atau teoritis yang mendukung.
Aksesibilitas	Artikel yang tersedia dalam akses penuh dengan detail hasil penelitian.	Studi yang tidak tersedia dalam akses penuh atau hanya memberikan abstrak tanpa detail hasil penelitian.

Berdasarkan hasil pencarian, dipilih artikel-artikel yang sesuai dengan kriteria tersebut. Literatur yang telah dipilih kemudian dianalisis untuk menemukan tema utama, variabel penting, dan kesimpulan yang berkaitan dengan peran pergaulan antar teman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi *literature review* didapati 5 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional yang membahas peran pergaulan antar teman dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Adapun hasil *literature review* ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Hasil Literature Review Pergaulan Antar Teman dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional.*

No	Identitas Jurnal	Negara	Metode dan Sampel	Hasil
1	Yunanto, T. A. R. (2019). <i>Perluakah kesehatan mental remaja? Menyelidik peranan regulasi</i>	Indonesia	Kuantitatif dengan Analisis data menggunakan ANOVA dan analisis regresi linear	Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan

No	Identitas Jurnal	Negara	Metode dan Sampel	Hasil
	emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. Jurnal Ilmu Perilaku, 2(2), 75-88. https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018		berganda. Responden terdiri dari 102 siswa dari Sekolah Menengah Atas Yogyakarta, yang berada dalam rentang umur 15-18 tahun.	mental ($F = 66,628$; $p < 0,01$). Berdasarkan analisis determinasi, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,574 atau 57,4%. Analisis lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam membantu meningkatkan literasi kesehatan mental.
2	Datunsolang, M. V. S., & Umboh, G. S. (2022). <i>Siapakah Sahabatku?: Teladan Orang Samaria Dalam Lukas 10: 27-35 Untuk Menjaga Kesehatan Mental Dari Toxic Friendship</i> . Mello: Jurnal Mahasiswa Kristen, 3(1), 21-33. https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/mello/article/view/1285/872	Indonesia	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta kajian tafsir historis untuk menggali makna dari Lukas 10:25-37. sampel dalam jurnal ini tidak secara langsung disebutkan karena menggunakan metode kualitatif berbasis data pustaka dan fenomena di sekitar tanpa melibatkan partisipan penelitian tertentu.	Persahabatan yang sehat dibangun atas pengenalan, simpati, dan kasih. Toxic friendship dapat mengganggu kesehatan mental, menyebabkan stres dan depresi. Menggunakan kisah Orang Samaria dalam Lukas 10:25-37, penulis menekankan bahwa kasih sejati bisa datang dari sumber yang tak terduga. Penelitian ini mengingatkan pentingnya memahami arti persahabatan untuk menghindari hubungan yang tidak sehat.
3	Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). <i>Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat</i> . Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 1(02), 90-104. https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262	Indonesia	Cross-sectional dengan analisis regresi berganda. Sampel terdiri dari 500 mahasiswa universitas di Jawa Barat, berusia 18-25 tahun, yang dipilih menggunakan metode convenience sampling.	Pola asuh orang tua, pengaruh dari teman sebaya, dan rasa percaya diri sangat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Pola asuh yang mendukung dan rasa percaya diri yang tinggi memberikan dampak positif, sedangkan tekanan dari teman sebaya berdampak negatif.
4	Ernilah, E., Toharudin, M., & Saefudin Wahid, F. (2022). <i>Pengaruh</i>	Indonesia	Kuantitatif korelasi dengan analisis regresi. Sampel yang digunakan terdiri	Lingkungan keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh besar pada kecerdasan emosional

No	Identitas Jurnal	Negara	Metode dan Sampel	Hasil
	Lingkungan Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL, 3 (02), 158–166. https://doi.org/10.46772/kontekstual.v3i02.665		dari 22 siswa Sekolah Dasar kelas V di SD Negeri Slatri 02.	peserta didik kelas V di SD Negeri Slatri 02. Nilai signifikansi 0,000 untuk kedua faktor menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis dan interaksi positif dengan teman sebaya mendukung perkembangan emosional siswa.
5	Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(2), 609-616. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1527	Indonesia	Desain survey analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sample yang digunakan terdiri dari 88 responden dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling.	Lingkungan keluarga dan teman sebaya terbukti berpengaruh besar terhadap gangguan mental emosional. Pengaruh keluarga ditunjukkan dengan nilai (p-Value = 0,005), sedangkan pengaruh teman sebaya memiliki nilai (p-Value = 0,034).
6	Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene. Psychology Research and Behavior Management, 17, 2477–2489. https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393	China	Kuantitatif dengan analisis data menggunakan Analysis of Variance (ANOVA) dan model mediasi moderasi melalui program SPSS Macro PROCESS. Responden terdiri dari 619 siswa sekolah menengah pertama di Provinsi Hunan, Tiongkok, dengan rentang usia rata-rata $13,93 \pm 0,40$ tahun.	Hubungan signifikan antara hubungan teman sebaya dan kesepian remaja, dengan korelasi negatif ($r = -0,40$, $p < 0,01$) yang menunjukkan semakin baik hubungan teman, semakin rendah kesepian. Hubungan positif dengan resiliensi psikologis ($r = 0,41$, $p < 0,01$) mengindikasikan pengaruh signifikan teman sebaya terhadap kemampuan adaptasi. Dalam model regresi, hubungan teman sebaya berpengaruh kuat pada resiliensi psikologis ($\beta = 0,55$, $p < 0,001$) dan resiliensi psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesepian ($\beta = -0,26$, $p < 0,001$).

No	Identitas Jurnal	Negara	Metode dan Sampel	Hasil
				Polimorfisme gen OXTR rs53576 turut berperan dalam menentukan dinamika hubungan sosial dan kesehatan mental remaja.
7	Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. <i>School Mental Health</i> , 14(4), 776–788. https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9	Inggris	Cross-sectional dengan analisis regresi logistik multivariat. Sampel terdiri dari 2.074 siswa sekolah dasar dan menengah di Inggris bagian barat laut, berusia 8–15 tahun, yang dipilih menggunakan metode non-probabilitas.	Dukungan dari keluarga, orang dewasa di sekolah, dan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai signifikansi untuk masing-masing faktor menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh paling besar, diikuti oleh dukungan keluarga dan dukungan orang dewasa di sekolah. Kombinasi dari ketiga sumber dukungan memberikan perlindungan kumulatif terhadap kemungkinan rendahnya kesejahteraan mental siswa.
8	Arifin A., Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. <i>Golden Ratio of Social Science and Education</i> , 2(1), 12 - 23. https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162	Indonesia	Cross-Sectional dengan analisis regresi. Sampel terdiri dari 411 mahasiswa Universitas Hasanuddin, berusia 18–25 tahun, yang dipilih menggunakan metode stratified random sampling.	Dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap derajat kesehatan mental mahasiswa. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,445 menunjukkan bahwa dukungan dari teman merupakan sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan mental pada fase emerging adulthood.

No	Identitas Jurnal	Negara	Metode dan Sampel	Hasil
9	Cronin, T. J., Pepping, C. A., & O'donovan, A. (2018). Attachment to friends and psychosocial well-being: The role of emotion regulation. <i>Clinical Psychologist</i> , 22(2), 158–167. https://doi.org/10.1111/cp.12159	Australia	Cross-sectional dengan analisis regresi berganda. Sampel terdiri dari 243 orang dewasa berusia 15 hingga 53 tahun yang diambil dari Griffith University.	Keterikatan cemas kepada teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gejala depresi, kecemasan, stres, dan ketidakpuasan dalam hubungan. Disfungsi emosi berperan sebagai penghubung antara keterikatan cemas dan masalah psikososial. Sementara itu, keterikatan yang menghindar juga berhubungan langsung dengan depresi dan ketidakpuasan interpersonal, tetapi tidak melalui masalah regulasi emosi.

Hasil dari literatur review yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan berbagai aspek penting mengenai peran pergaulan antar teman terhadap kesehatan mental dan emosional. Penelitian Yunanto (2019) menyimpulkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, di mana 57,4% varians pada kesehatan mental dijelaskan oleh dua faktor tersebut. Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka di lingkungan sosial yang mendukung.

Datunsolang dan Umboh (2022) menyoroti dampak negatif dari toxic friendship, yaitu hubungan pertemanan yang tidak sehat yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Melalui pendekatan fenomenologi dan tafsir historis pada perumpamaan Orang Samaria dalam Lukas 10:25–37, penelitian ini mengidentifikasi bahwa hubungan yang didasarkan pada empati dan kasih mampu mencegah efek buruk dari persahabatan yang toxic. Penelitian ini menemukan bahwa konflik, egoisme, dan kurangnya simpati sering menjadi akar permasalahan dalam toxic friendship, yang dapat memicu stres hingga depresi pada individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kritik terhadap hubungan yang tidak sehat tetapi juga menawarkan perspektif moral sebagai panduan untuk membangun persahabatan yang bermakna. Hal ini memperlihatkan pentingnya pemahaman akan arti kasih dan persahabatan dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat.

Penelitian Lubis dan Mahendika (2023) mengkaji hubungan antara pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, rasa percaya diri, dan kesehatan mental mahasiswa di Jawa Barat. Dengan melibatkan 500 mahasiswa berusia 18-25 tahun dalam studi cross-sectional, penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif, yang ditandai dengan komunikasi yang baik dan kasih sayang, berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Selain itu, tekanan teman sebaya ditemukan memiliki efek negatif, sementara harga diri yang tinggi menjadi faktor pelindung yang penting. Penelitian ini menyoroti bahwa intervensi yang berfokus pada promosi gaya pengasuhan yang sehat dan penguatan harga diri dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan dari teman sebaya dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Hasil ini menegaskan

pentingnya dukungan keluarga sebagai fondasi untuk membentuk hubungan sosial yang sehat di luar lingkungan rumah.

Ernilah et al. (2022) membahas bagaimana lingkungan keluarga dan teman sebaya memengaruhi kecerdasan emosional peserta didik sekolah dasar. Penelitian ini melibatkan 22 siswa kelas V di sebuah sekolah dasar di Jawa Tengah dan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan analisis regresi. Hasil penelitian membuktikan bahwa kedua faktor ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,000. Lingkungan keluarga yang harmonis membantu siswa membangun fondasi emosional yang stabil, sementara interaksi positif dengan teman sebaya mendukung pengembangan keterampilan sosial mereka. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keseimbangan antara dukungan keluarga dan hubungan sosial yang sehat sangat penting bagi perkembangan emosional anak.

Purnamasari et al. (2023) mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga dan teman sebaya memiliki dampak signifikan pada gangguan mental dan emosional remaja SMA. Penelitian ini melibatkan 88 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dengan uji chi-square menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis mampu mengurangi risiko gangguan mental emosional secara signifikan ($p = 0,005$), sementara interaksi negatif dengan teman sebaya justru meningkatkan risiko tersebut ($p = 0,034$). Gangguan mental emosional yang dimaksud meliputi gejala stres berkepanjangan, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya yang jika dibiarkan dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan kesehatan mental untuk mendorong remaja menjalin hubungan sosial yang sehat dan mendukung.

Penelitian Liu et al. (2024) memberikan pandangan unik tentang bagaimana hubungan teman sebaya memengaruhi kesepian remaja, melalui peran ketahanan psikologis dan pengaruh genetik. Penelitian ini melibatkan 619 siswa sekolah menengah di China dan menemukan bahwa hubungan teman sebaya yang baik dapat mengurangi kesepian secara signifikan. Selain itu, ketahanan psikologis, yang memediasi hubungan tersebut, membantu remaja menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik. Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa gen reseptor oksitosin (OXTR) rs53576 berperan sebagai moderator, di mana individu dengan genotipe tertentu menunjukkan respons yang lebih kuat terhadap dukungan teman sebaya. Studi ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosial dan biologis, serta pentingnya membangun hubungan sosial yang mendukung.

Butler et al. (2022) menyoroti pentingnya kombinasi dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam melindungi kesehatan mental siswa. Dengan melibatkan 2.074 anak usia 8–15 tahun dari berbagai sekolah di Inggris, penelitian ini menemukan bahwa dukungan teman sebaya memiliki dampak terbesar dibandingkan dengan dukungan keluarga atau guru. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya ditemukan dapat menggantikan kurangnya dukungan dari keluarga, terutama bagi anak-anak yang mengalami kesulitan di rumah. Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan sekolah berperan penting dalam memfasilitasi hubungan sosial yang positif, yang dapat menjadi alat perlindungan utama bagi kesehatan mental anak-anak.

Pasinringi et al. (2022) menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan derajat kesehatan mental mahasiswa di Universitas Hasanuddin. Dengan melibatkan 411 mahasiswa, penelitian ini menemukan korelasi yang signifikan (Pearson $r = 0,445$) antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Dukungan teman sebaya ditemukan menjadi sumber dukungan yang paling umum dan efektif dalam membantu mahasiswa

menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya menciptakan komunitas yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama di tahap emerging adulthood yang penuh tantangan.

Cronin et al. (2018) menyelidiki hubungan antara keterikatan emosional kepada teman dengan kesejahteraan psikososial dan peran regulasi emosi sebagai mediator. Penelitian ini melibatkan 243 peserta dewasa muda dan menemukan bahwa kecemasan keterikatan kepada teman berhubungan langsung dengan gejala depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan interpersonal. Regulasi emosi yang buruk ditemukan menjadi mekanisme utama yang menghubungkan keterikatan cemas dengan masalah psikososial. Sebaliknya, keterikatan yang sehat dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi risiko masalah psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami dinamika keterikatan dalam hubungan pertemanan untuk mendorong kesehatan mental yang optimal.

Berdasarkan artikel yang ditinjau, hubungan pertemanan memainkan peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional remaja. Hasil dari literatur review yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan berbagai aspek penting mengenai peran pergaulan antar teman terhadap kesehatan mental dan emosional. Kemampuan mengatur emosi dan dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh besar pada kesehatan mental remaja, dengan kedua faktor ini menjelaskan 57,4% dari variasi dalam kesehatan mental mereka (Yunanto, 2019). Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka di lingkungan sosial yang mendukung. Penelitian lain juga menguatkan bahwa hubungan sosial yang sehat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Lubis & Mahendika, 2023; Liu et al., 2024).

Analisis ini dapat dipahami lebih mendalam melalui pendekatan psikologi kepribadian, dengan menggunakan teori-teori yang relevan seperti Teori Sosial Kognitif Bandura, Teori Kebutuhan Maslow, dan Teori Keterikatan Bowlby.

1. Perspektif Teori Sosial Kognitif Albert Bandura

Dalam teori sosial kognitif, Bandura menjelaskan bahwa individu belajar melalui interaksi sosial dengan lingkungan, termasuk pertemanan (Anggreni & Rudiarta, 2022). Artikel ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang positif dapat menjadi sumber modeling perilaku yang baik, sehingga mendorong pembentukan regulasi emosi yang lebih efektif. Sebaliknya, toxic friendship dapat menjadi contoh perilaku negatif yang meningkatkan risiko stres dan depresi. Dukungan teman sebaya juga berperan dalam meningkatkan efikasi diri, yaitu keyakinan individu dalam menghadapi tantangan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam artikel bahwa hubungan teman sebaya yang sehat dapat meningkatkan ketahanan psikologis remaja. Sebagai contoh, remaja yang sering bergaul dengan teman yang menunjukkan perilaku pro-sosial, seperti berbagi atau membantu, cenderung meniru perilaku tersebut, sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Adapun contoh lain, jika seorang remaja sering melihat teman-temannya menyelesaikan konflik secara sehat seperti dengan berdiskusi dan saling mendengarkan, mereka kemungkinan akan belajar mengadopsi dengan cara yang sama. Sebaliknya, dalam hubungan toxic, jika seorang remaja sering menyaksikan teman-temannya menyelesaikan masalah dengan marah-marah atau memfitnah, perilaku negative ini mungkin akan ditiru.

2. Perspektif Teori Kebutuhan Maslow

Maslow menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan cinta dan rasa memiliki (belongingness) dalam hierarki kebutuhannya (Muazaroh & Subaidi, 2019). Artikel

ini mendukung pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang sehat membantu memenuhi kebutuhan emosional remaja, seperti rasa diterima dan dihargai. Sebaliknya, pergaulan yang tidak sehat dapat menghambat pemenuhan kebutuhan ini, yang berujung pada berbagai masalah mental seperti kecemasan, stres, dan penurunan harga diri. Pemenuhan kebutuhan ini juga mendukung perkembangan menuju aktualisasi diri, di mana remaja mampu mengembangkan potensi mereka secara optimal dalam lingkungan sosial yang mendukung. Sebagai contoh, seorang remaja yang merasa diterima oleh kelompok temannya mungkin akan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan mampu mengatasi masalah sosial. Hal ini memenuhi kebutuhan cinta dan rasa memiliki yang mendukung kesehatan emosional. Sebaliknya jika mereka diabaikan, tidak diterima atau bahkan diejek, kebutuhan ini tidak terpenuhi, yang dapat menimbulkan kecemasan atau perasaan rendah diri.

3. Perspektif Teori Keterikatan Bowlby

Teori keterikatan Bowlby menyoroti pentingnya hubungan emosional yang aman dalam mendukung kesejahteraan psikologis (Hediyana et al., 2023). Dalam konteks pertemanan, keterikatan yang aman dengan teman sebaya memungkinkan remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik. Artikel ini memperkuat gagasan ini dengan menyebutkan bahwa hubungan pertemanan yang sehat berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan kesepian. Sebaliknya, keterikatan yang tidak aman, seperti hubungan pertemanan yang penuh konflik, dapat meningkatkan risiko masalah emosional. Sebagai contoh, seorang remaja yang memiliki sahabat dekat yang dapat dipercaya cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik dibanding mereka yang tidak memiliki keterikatan semacam itu. Misalnya, remaja yang menghadapi tekanan akademik akan merasa lebih tenang setelah berbicara dengan teman dekatnya yang memberikan dukungan emosional. Sebaliknya, jika teman tersebut mengkritik atau mengecilkan masalah mereka, hubungan ini dapat meningkatkan kecemasan.

4. Regulasi Emosi dan Pengaruh Lingkungan Sosial

Kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam kesehatan mental remaja, sebagaimana diuraikan dalam artikel. Ini dapat dikaitkan dengan teori temperamen Thomas dan Chess, yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah indikator kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial (Lazdauskas & McDevitt, 2023). Lingkungan keluarga dan pertemanan yang mendukung dapat memperkuat kemampuan ini, sementara lingkungan yang toxic dapat melemahkannya. Sebagai contoh, remaja yang berada di lingkungan dengan dukungan sebaya yang positif cenderung lebih mampu mengatasi konflik interpersonal tanpa melibatkan agresi. Misalnya, seorang remaja yang merasa marah karena nilai ujiannya buruk bisa mendapatkan dukungan dari teman yang menghibur dan membantu melihat sisi positif. Sebaliknya, dalam lingkungan yang toxic dapat memicu respons emosional negatif seperti kemarahan atau kecemasan yang berlebihan, yang diperparah dengan saling menyalahkan atau menyulut provokasi.

Uraian dalam artikel ini memberikan gambaran mengenai kontribusi positif dari hubungan pertemanan yang sehat terhadap regulasi emosi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan mental. Sebaliknya, artikel ini juga mengungkapkan efek merugikan dari toxic friendship yang dapat menjadi pemicu masalah psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan permasalahan yang diangkat dalam pendahuluan, yang menekankan

bahwa kualitas interaksi sosial antar teman dapat berfungsi sebagai faktor protektif atau justru menjadi penyebab risiko bagi perkembangan psikologis remaja.

Adapun penelitian ini memberikan rekomendasi praktis untuk membangun pola pergaulan yang positif melalui pendekatan multidimensional, melibatkan keluarga, institusi pendidikan, dan komunitas sosial. Integrasi perspektif dari teori-teori psikologi kepribadian seperti Teori Sosial Kognitif, Teori Kebutuhan Maslow, dan Teori Keterikatan Bowlby memperkuat argumen bahwa hubungan sosial yang sehat tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap kebutuhan emosional, tetapi juga sebagai fondasi untuk membangun keseimbangan psikologis dan sosial. Dengan demikian, artikel ini menawarkan panduan strategis yang relevan untuk mendukung perkembangan remaja yang optimal melalui intervensi yang berfokus pada promosi pergaulan yang sehat, pemberdayaan keluarga, dan peningkatan literasi kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur mengenai pergaulan antar teman dan kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa hubungan pertemanan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional individu. Lingkungan pertemanan yang positif dan suportif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, sementara hubungan yang bersifat toxic dapat memicu berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Berbicara terkait pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial dari teman sebaya dikemukakan sebagai faktor kunci yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, peran keluarga dan institusi pendidikan juga sangat signifikan dalam membentuk pola pergaulan yang sehat. Pendidikan mengenai kesehatan mental dan pemahaman akan konsekuensi dari pergaulan yang tidak sehat menjadi sangat penting, terutama bagi remaja yang masih dalam proses pembentukan identitas.

Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas hubungan sosial dan dukungan emosional dari keluarga serta teman sebaya perlu diutamakan. Hal ini dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam mengenai dinamika pergaulan antar teman dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental di berbagai konteks sosial dan budaya.

REFERENSI

- Agustian, M. F. N. (2023). Analisis Kualitas Pertemanan terhadap Remaja. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 56–63. Retrieved from <https://e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/article/view/316>
- Anggreni, D. P. D., & Rudiarta, I. W. (2022). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Motivasi Belajar Agama Hindu Perspektif Teori Belajar Sosial. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(02), 142–151. Retrieved from <https://e-journal.iahn-gdepudja.ac.id/index.php/PS/article/view/353>
- Barimbing, M. A. (2024). Sosialisasi Dampak Pergaulan Bebas terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bersinergi Inovatif*, 2(1), 306–311. Retrieved from <https://geloraciptanusantara.org/jurnal/index.php/JPKMBI/article/view/286>
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-022-09502-9>

- Cronin, T. J., Pepping, C. A., & O'donovan, A. (2018). Attachment to Friends and Psychosocial Well-Being: The Role of Emotion Regulation. *Clinical Psychologist*, 22(2), 158–167. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/cp.12159>
- Datunsolang, M. V. S., & Umboh, G. S. (2022). Siapakah Sahabatku?: Teladan Orang Samaria dalam Lukas 10:27-35 untuk Menjaga Kesehatan Mental dari Toxic Friendship. *Jurnal Mahasiswa Kristen*, 2(1), 21–33. Retrieved from <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/mello/article/view/1285/872>
- Ernilah, E., Toharudin, M., & Saefudin Wahid, F. (2022). Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*, 3(2), 158–166. Retrieved from <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/kontekstual/article/view/665/435>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 37–48. Retrieved from <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jres/article/view/2017/1701>
- 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. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242-250. Retrieved from <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/51/38>
- Hediyana, R., Lestari, R., & Bahrum, M. (2023). Psikologi Perkembangan Sosial terhadap Emosional pada Anak Usia Dini. *BANUN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 23–30. Retrieved from <https://journal.albadar.ac.id/index.php/BANUN/article/view/55>
- Lazdauskas, T., & McDevitt, S. C. (2023). The Chess–Thomas Adult Temperament Questionnaire: Psychometric Properties of the Lithuanian Version. *Social Sciences*, 12(2), 52. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/2/52>
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2477–2489. Retrieved from <https://www.dovepress.com/the-effect-of-peer-relationships-on-adolescent-loneliness-the-role-of-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM#>
- 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. Retrieved from <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/262/196>
- Mbayang, C. M. (2024). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. *JLEB: Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 366–372. Retrieved from <https://rayyanjournal.com/index.php/jleb/article/view/1669/pdf>
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. Retrieved from <https://ejournal.uin-suka.ac.id/syariah/almazahib/article/view/1877/1359>
- Nadhira, S., & Rofi'ah. (2023). Dampak Bullying terhadap Gangguan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) pada Siswa Sekolah Dasar. *DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 49–53. Retrieved from <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech/article/view/19>
- Natalia, A., Aprianita, S. N., Rusmiyati, S. A., Dari, S. W., Al-Sapar, R., Hidayat, M. A. R., Silviyana, Fitriana, D. N., & Ramadhan, U. A. (2024). Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas yang Berujung pada Seks Bebas terhadap Remaja di SMP Karya Utana Desa Tanjung Mas Mulya. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(9), 1–11. Retrieved from <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/762/712>

- NingTyas, I. R., Wahyudin, D., Juliana, F., Utami, R. A., & Ambarwati. (2023). Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas di Era Generasi Z pada Usia 17-20 Tahun di RT 03/RW 04 Margajaya - Bekasi Selatan, Kota Bekasi. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(3), 691–698. Retrieved from <https://batarawisnu.gapenas-publisher.org/index.php/home/article/view/228/228>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. Retrieved from <https://goldenratio.id/index.php/grsse/article/view/162/98>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. Retrieved from <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/622/359>
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609–616. Retrieved from <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1527/1209>
- Utami, M. P. (2024). Pengaruh Interaksi Sosial dalam Pergaulan terhadap Pengembangan Sikap Kepedulian Sosial Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 71–82. Retrieved from <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/6298/3154>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88. Retrieved from <http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/79/28>