

Menelusuri Akar Masalah: Faktor-Faktor Penyebab Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia

Ika Putri Rahmayani, M. Suharsono

Universitas Katolik Soegijapranata

ikaaputrirahmayani@gmail.com

ABSTRACT

This research examines social, familial, and environmental variables affecting Indonesian adolescent mental health. Literature study indicated that solid familial encouragement, excellent effective parenting and strong interpersonal skills interactions affect teenage mental health. Social media and environmental influences may also enhance mental health if not controlled appropriately. Family emotional support, social media education, and greater accessibility to psychological support treatments are required, according to these studies. This study also found research gaps and suggested further research to understand these characteristics in varied Indonesian settings. Implementing the principles may develop a healthier, more resilient generation of teenagers.

Keywords: *Factors, Mental Health, Adolescents*

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti variabel sosial, keluarga, dan lingkungan yang memengaruhi kesehatan mental remaja Indonesia. Studi literatur menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat, pola asuh yang baik, dan interaksi interpersonal yang baik memengaruhi kesehatan mental remaja. Pengaruh media sosial dan lingkungan juga dapat meningkatkan kesehatan mental jika tidak dikontrol dengan tepat. Dukungan emosional keluarga, edukasi media sosial, dan perawatan kesehatan mental yang lebih mudah diakses diperlukan, menurut penelitian ini. Penelitian ini juga menemukan kesenjangan penelitian dan menyarankan penelitian lebih lanjut untuk memahami karakteristik ini dalam berbagai lingkungan Indonesia. Penerapan prinsip-prinsip tersebut dapat menghasilkan generasi remaja yang lebih sehat dan tangguh.

Kata Kunci: Faktor, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja di Indonesia telah menjadi isu yang semakin mendesak, seiring dengan meningkatnya angka prevalensi gangguan mental yang dialami oleh kelompok usia ini. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental

(Kementerian Kesehatan RI, 2021). Angka ini mencerminkan bahwa satu dari lima remaja menghadapi masalah mental yang cukup serius, yang tentunya berdampak pada kualitas hidup mereka, hubungan sosial, dan bahkan prestasi akademik. Tantangan ini semakin kompleks di tengah arus globalisasi yang pesat dan perkembangan teknologi yang terus berkembang. Masa remaja, yang secara alami penuh dengan tekanan sosial, kini ditambah dengan paparan informasi yang tidak terbatas dan berbagai tekanan eksternal yang datang dari lingkungan sekitarnya.

Pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor penyebab gangguan kesehatan mental remaja sangatlah penting. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi, ketidakstabilan dalam keluarga, serta pengaruh media sosial memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja (Pratiwi et al., 2020). Dalam hal ini, penting untuk mengeksplorasi interaksi antar faktor-faktor tersebut. Sebagai contoh, remaja yang berada di bawah tekanan akademik yang berat cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan. Ketegangan dalam keluarga, misalnya akibat perceraian orang tua atau masalah finansial, dapat memperburuk kondisi ini, membuat remaja semakin rentan terhadap gangguan mental. Dengan menggali lebih dalam akar permasalahan ini, kita dapat merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi.

Penelitian ini memiliki relevansi yang sangat besar, terutama dalam konteks sosial, budaya, dan pendidikan di Indonesia. Komunitas Indonesia yang multikultural, dengan keragaman norma dan nilai, memengaruhi cara pandang terhadap kesehatan mental. Sayangnya, stigma terkait gangguan mental sering kali menjadi penghalang bagi remaja untuk mencari bantuan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih serius (Hidayati, 2020). Selain itu, lingkungan pendidikan yang sangat kompetitif, di mana prestasi akademik seringkali menjadi tolok ukur utama, menambah beban psikologis pada remaja. Penelitian Widiyanti (2019) menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan yang tidak mendukung kesehatan mental justru dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, menciptakan lingkungan yang tidak kondusif untuk perkembangan emosional mereka. Oleh karena itu, penelitian semacam ini dapat memberikan wawasan berharga untuk merancang kebijakan serta program yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan jiwa remaja di Indonesia.

Pentingnya memahami penyebab gangguan kesehatan mental remaja menjadi langkah pertama dalam membangun lingkungan yang lebih mendukung, baik di rumah, di sekolah, maupun dalam masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab utama masalah kesehatan mental remaja di Indonesia dan memberikan solusi yang aplikatif bagi keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung keberhasilan mereka.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka berbasis analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggali faktor-faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menelaah dan merangkum hasil-hasil penelitian yang relevan, serta menyusun gambaran yang lebih holistik mengenai isu kesehatan mental remaja dalam kaitannya dengan konteks sosial, keluarga, dan lingkungan. Pendekatan analisis tematik memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi pola-pola atau

tema-tema utama yang muncul dalam literatur yang ada, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana berbagai faktor tersebut berinteraksi dan saling memengaruhi.

Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat mengorganisir berbagai temuan yang ada secara sistematis, serta membandingkan dan mengevaluasi hasil penelitian dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Hal ini tidak hanya memperkaya wawasan mengenai masalah kesehatan mental remaja di Indonesia, tetapi juga menyediakan dasar yang kuat untuk merumuskan rekomendasi kebijakan atau intervensi yang lebih efektif. Sebagai hasilnya, kajian ini berupaya menyajikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, serta memberi gambaran tentang langkah-langkah yang dapat diambil untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil penemuan melalui 10 jurnal penelitian terkait dengan Analisis Tingkat dan Faktor Penyebab Isu Kesehatan Mental Remaja di Negara Asia Tenggara.

Tabel 1. Analisis Tingkat dan Faktor Penyebab Isu Kesehatan Mental Remaja di Negara Asia Tenggara

Judul	Penulis	Tahun Terbit	Metode	Populasi	Hasil
Dinamika sosial remaja: kajian sensitivitas Kesehatan mental remaja terhadap drama korea yang menutup batasan sosial di Kabupaten Malang	Ali Rofik, Muhammad Nur, Abdulloh Zufri	2024	Kualitatif	5 orang remaja di Kab Malang	Film drama korea yang menjadi tontonan konsumtif atau melampaui batasan sosial remaja. Pemahaman secara komprehensif mengenai berbagai faktor tersebut berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja
Bulllying dan	Faizah, Firsta, Amna Zaujatul	2020	Kuantitatif	400 remaja SMA di Banda Aceh	Faktor tertentu

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 5 No 1 (2025) 650 - 666 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i1.6578

Kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh					turut memberikan dampak terhadap kesehatan mental siswa SMA di wilayah Banda Aceh adalah tindakan perundungan (bullying). Hasil studi menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara bullying dan keadaan kesehatan mental remaja. Tindakan bullying, baik secara fisik maupun verbal dapat menyebabkan stress, kecemasan, depresi di kalangan remaja. Dampak jangka panjang dari pengalaman bullying ini sering kali
--	--	--	--	--	---

					mengan ggu perkemb angan emosiona l dan sosial mereka sehingga penting untuk memaha mi dan menanga ni masalah Kesehata n mental remaja dapat terjaga dengan baik.
Efektifitas konseling sebagai upaya penguatan Kesehatan mental remaja panti asuhan	Qpyyimah, Nur Hidayatul, dkk	2021	Penelitian quasi eksperimen dengan desain one group pretest-postes	16 remaa panti asuhan Assalam Ahobur Malang, usia 12-16 tahun (remaha fase awal-tengah)	Salah satu faktor yang mempeng aruhi Kesehata n mental remaa di panti asuhan adakah konseling sebaya. Konseling sebaya terbukti efektifg dalam memperkuat Kesehatan mental remaja, karena memberi kan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalam an, mengatas i

					perasaan, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang memahami situasi mereka. Melalui interaksi ini, remaja dapat mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi perasaan kesepian. Oleh karena itu, konseling sebaya menjadi salah satu pendekatan yang penting dalam mendukung Kesehatan mental pada remaja di lingkungan panti asuhan.
Pola asuh orang tua, motivasi dan kedisiplinan dalam meningkatkan	Mustamu, Alva Cherry, dkk.	2020	Penelitian analitik deskriptif, desain cross sectional	80 orang para siswa-siswi SMK negeri 1 Sorong dengan rentan umur 12-17 tahun	Disiplin dan motivasi menunjukkan adanya hubungan linier

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 5 No 1 (2025) 650 - 666 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i1.6578

Kesehatan mental remaja papua					dengan kesehatan mental, sedangkan pola pengasuhan anak tidak menunjukkan hubungan linier yang signifikan terhadap kesehatan mental.
Perilaku perundungan (bullying) dan dampaknya bagi anak usia sekolah	Haslan et al	2020	Kualitatif	Siswa berusia 12-15 tahun	Masalah keluarga, seperti rumah tangga yang berantakan, pekerja migran, anak yang tidak terurus, kelompok sebaya, dan variabel geng, semuanya memengaruhi penindasan dan kesehatan mental dalam lingkungan tersebut.
Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja	Primbada	2020	Kualitatif		Penggunaan narkoba dapat mengalami efek samping berikut : kesadaran

					menurun atau berubah, menghilangkan rasa, menurun sampai rasa sakitnya hilang, ketergantungan
Hubungan antara rasa syukur terhadap Kesehatan mental remaja di SMA Negeri Pekanbaru	Rani, Hardianti, Erika, Fathra Annis Nauli	2021	Kuantitatif	81 orang sampel	Individu yang menunjukkan rasa syukur yang tinggi berpotensi memiliki kesehatan mental yang 3,58 kali lebih baik dibandingkan yang memiliki rasa syukur rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki rasa syukur rendah
Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah emosional remaja di SMK Swasta Kota Padang	Nafrianus Sunggung, Junaedi Jonatan	2024	Kualitatif	Tinjauan Pustaka	"Faktor biologis memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental, yang mencakup fungsi otak, sistem endokrin, genetika,

					organ indera, dan berbagai aspek lainnya. Sementara itu, faktor psikologis yang turut memengaruhi kesehatan mental secara langsung meliputi pengalaman masa kanak-kanak, pembelajaran dan kebutuhan. Faktor eksternal yaitu sosial dan budaya yang mempengaruhi Kesehatan jiwa antara lain ; sertifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, lingkungan sekolah.
Hubungan religiusitas dengan Kesehatan mental remaja di SMAN 15 Kota Tangerang	Dianah, Abdul Santoso	2021	Kuantitatif	Remaja SMAN 15 Kota Tangerang	Agama dan juga kesehatan jiwa terhadap para remaja SMAN 15 Kota Tangerang memiliki hubungan

					positif dan signifikan. Semakin religius remaja maka semakin baik kesehatan mentalnya. Begitu pula sebaliknya.
Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental pada remaja di wilayah Kerja UPT Puskesmas Sambau	Lida Nahar	2024	Kuantitatif	80 orang remaja di puskesmas sambau	Nilai p dengan besaran 0,013 menunjukkan adanya interaksi yang signifikan antara karakteristik keluarga dan kesehatan mental remaja di UPT Puskesmas Sambau. Selain itu, variabel lingkungan juga menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap kesehatan jiwa remaja di lokasi yang sama, dengan nilai p sebesar 0,036. Adapun

					variabel teman sebaya memiliki hubungan yang lebih kuat, dengan nilai p sebesar 0,006, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di UPT Puskesmas Sambau
Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan Kesehatan mental remaja	Indyana Ummi, Aisyah, Qoni'ah Nur Wijayani	2023	Deskriptif Kualitatif	Wawancara, pengamatan, studi dokumen	Gadget sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental remaja antara lain ; depresi dan kecemasan, ketergantungan.

IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB

Berdasarkan analisis dari berbagai penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi sejumlah faktor yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor-faktor ini mencakup aspek sosial, budaya, lingkungan keluarga, serta dukungan emosional dan psikologis. Setiap faktor saling berinteraksi, menciptakan kondisi yang dapat mendukung atau menghambat kesejahteraan mental remaja.

1. Faktor Sosial dan Budaya

Penelitian yang dilakukan oleh Ali Rofik dan Muhammad Nur Abdulloh Zufri (2024) mengungkapkan bahwa konsumsi media, khususnya drama Korea, dapat memengaruhi cara pandang sosial remaja terhadap hubungan interpersonal. Paparan terhadap narasi yang menggambarkan hubungan sosial ideal sering kali menciptakan ekspektasi yang tidak realistis, yang pada gilirannya dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan dan kecemasan. Remaja yang terus-menerus terpapar pada gambaran hubungan yang sempurna ini mungkin mulai merasa bahwa hubungan mereka sendiri tidak memenuhi standar yang digambarkan dalam media, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Ketika harapan tidak tercapai, kecemasan akan ketidakcukupan diri dan kekhawatiran tentang hubungan mereka bisa muncul.

Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Haslan et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang tidak stabil, seperti yang mengalami perpisahan orang tua, lebih rentan menjadi pelaku atau korban perundungan. Dinamika keluarga yang penuh ketegangan atau kekosongan emosional sering kali memperburuk kondisi mental remaja, memicu perasaan tidak aman dan frustrasi. Dampak dari perundungan ini sangat signifikan, karena bisa memicu gangguan mental serius seperti depresi, kecemasan, serta penurunan rasa percaya diri yang dalam. Remaja yang mengalami atau menjadi pelaku bullying sering kali terperangkap dalam lingkaran kekerasan emosional yang terus berulang, yang menghambat perkembangan mental yang sehat.

Secara keseluruhan, interaksi antara paparan media yang membentuk pandangan sosial dan dinamika keluarga yang tidak stabil dapat berkontribusi pada gangguan mental yang dialami remaja. Kedua faktor ini menunjukkan bagaimana lingkungan eksternal dapat memperburuk atau mempercepat masalah kesehatan mental remaja, yang seharusnya menjadi perhatian utama dalam upaya pencegahan dan intervensi.

2. Pola Asuh dan Lingkungan Keluarga

Faktor pola asuh orang tua memainkan peran yang sangat signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental remaja, dan efeknya bisa sangat besar. Penelitian yang dilakukan oleh Mustamu et al. (2020) mengungkapkan bahwa pola asuh yang bersifat otoriter atau permisif seringkali mengarah pada masalah emosional yang lebih serius di kalangan remaja. Sebaliknya, keluarga yang memberikan dukungan emosional yang kuat dan menciptakan atmosfer yang peduli terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental remaja secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa untuk mendukung perkembangan mental yang sehat, remaja membutuhkan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional yang konsisten dari orang tua.

Ketika orang tua mampu memahami perasaan dan kebutuhan emosional anak mereka, remaja dapat lebih mudah menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, penelitian Ilda Nahar (2024) menyoroti pentingnya faktor-faktor lingkungan, terutama stabilitas keluarga, dalam memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Keluarga yang stabil, yang memberikan dukungan moral dan emosional yang cukup, berperan sebagai sumber utama ketahanan bagi remaja dalam menghadapi stres dan berbagai tekanan kehidupan. Dalam konteks ini, kehadiran keluarga yang saling mendukung dapat membantu remaja mengatasi perasaan tertekan atau kesulitan emosional, yang sering kali menjadi penyebab gangguan mental. Ketika remaja merasa diterima dan didukung oleh orang tua mereka, mereka lebih cenderung untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan koping yang sehat, yang penting untuk kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, pola asuh yang baik dan lingkungan keluarga yang mendukung sangat penting dalam membentuk kondisi psikologis remaja, menunjukkan bahwa kesehatan mental mereka sangat dipengaruhi oleh dinamika keluarga yang ada di sekitar

3. Pengaruh Eksternal dan Kesehatan Mental

Pengaruh faktor eksternal, seperti penggunaan gadget, juga sangat signifikan. Penelitian oleh Indyana Ummi Aisyah dan Qoni'ah Nur Wijayani (2023) menunjukkan bahwa pemakaian gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk depresi dan kecemasan. Gadget sering kali mengganggu pola tidur remaja, yang penting untuk kesehatan mental. Selain itu, dengan terpapar media sosial, remaja mungkin mengalami perbandingan sosial yang negatif, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka. Dalam konteks ini, religiusitas juga menunjukkan pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Dianah dan Abdul Santoso (2021) menemukan bahwa remaja dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung terkait kesehatan mental lebih baik, yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan sosial. Ini menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik religius dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang positif bagi remaja.

4. Upaya Penanganan dan Dukungan

Dukungan sosial dan upaya penanganan kesehatan mental juga sangat penting. Penelitian oleh Qoyyimah dan tim (2021) menemukan konseling sebaya efektif dalam memperkuat kesehatan mental remaja panti asuhan. Intervensi ini menciptakan ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya mereka, yang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Dukungan emosional dari teman sebaya sering kali lebih diterima oleh remaja dibandingkan dengan bantuan dari orang dewasa, sehingga memperkuat jaringan sosial mereka sangat penting

ANALISIS HUBUNGAN ANTAR FAKTOR

Faktor-faktor sosial, keluarga, dan lingkungan berinteraksi dalam suatu pola yang sangat kompleks, mempengaruhi secara langsung kesehatan mental remaja. Keluarga yang stabil dan memberikan dukungan emosional yang cukup berperan

sebagai benteng perlindungan terhadap berbagai tekanan sosial, seperti perundungan (bullying) atau tuntutan yang tidak realistis yang sering kali disuarakan oleh media. Namun, ketidakpuasan yang muncul akibat perbandingan social terutama yang dipicu oleh gambaran ideal yang ditampilkan di media dapat menciptakan ketegangan dalam hubungan keluarga. Ketika remaja merasa terisolasi atau tidak dipahami, hal ini bisa menambah beban psikologis mereka. Pola asuh orang tua pun tidak terlepas dari pengaruh kondisi sosial dan ekonomi yang ada. Dalam konteks lingkungan yang penuh ketidakstabilan, orang tua mungkin lebih cenderung untuk menerapkan pola asuh yang lebih otoriter atau permisif, yang justru bisa memperburuk kesejahteraan mental remaja. Sebaliknya, di lingkungan yang lebih aman dan suportif, orang tua dapat lebih mudah mengadopsi pendekatan yang lebih empatik dan mendukung, menciptakan atmosfer yang lebih sehat bagi perkembangan psikologis anak.

Religiusitas juga memiliki peran penting dalam menghubungkan dukungan keluarga dengan faktor sosial yang lebih luas. Komunitas religius sering kali menyediakan jaringan sosial yang menawarkan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh remaja, membantu mereka untuk menghadapi stres dan tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu, konseling sebaya menjadi faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental remaja. Ketika teman sebaya memberikan dukungan dan pemahaman, hal tersebut dapat meningkatkan komunikasi antara remaja dan keluarga, menciptakan siklus positif yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan mental mereka. Secara keseluruhan, interaksi antara keluarga, lingkungan sosial, dan faktor budaya membentuk ekosistem yang saling terkait, di mana setiap elemen berperan penting dalam membentuk kondisi mental remaja.

Dengan memandang hubungan ini secara holistik, kita dapat lebih memahami kompleksitas yang ada dalam kesehatan mental remaja dan merancang pendekatan yang lebih terintegrasi untuk mendukung mereka.

IMPLIKASI TEMUAN

Hasil temuan dalam kajian ini memiliki relevansi yang sangat penting dalam konteks kesehatan mental remaja di Indonesia. Dengan mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kondisi mental mereka, seperti dinamika sosial, struktur keluarga, serta pengaruh lingkungan sekitar, temuan ini berpotensi menjadi landasan yang kuat untuk mendukung kebijakan publik dan tindakan praktis di bidang kesehatan. Sebagai contoh, salah satu langkah yang dapat diambil adalah meningkatkan pemahaman tentang peran penting pola asuh yang mendukung serta pentingnya keberadaan dukungan emosional dalam lingkungan keluarga. Hal ini dapat berkontribusi pada terciptanya atmosfer yang lebih sehat dan kondusif bagi perkembangan mental remaja. Selain itu, memberikan edukasi yang lebih mendalam mengenai pengaruh negatif penggunaan media sosial, serta memperkenalkan religiusitas sebagai salah satu cara untuk mengelola stres dan tantangan hidup, bisa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam program-program pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja.

Namun, kajian ini juga membuka sejumlah ruang untuk penelitian lebih lanjut. Terutama, masih terdapat kebutuhan untuk menggali lebih dalam bagaimana faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja ini saling berinteraksi, khususnya

dalam berbagai konteks lokal di Indonesia yang memiliki keberagaman sosial dan budaya yang sangat khas. Penelitian lanjutan sebaiknya difokuskan pada studi tentang dampak jangka panjang dari berbagai intervensi yang sudah dilakukan sejauh ini, serta mengkaji lebih dalam tentang bagaimana peran komunitas dan lingkungan sosial dapat memperkuat atau bahkan menghambat kesehatan mental remaja. Selain itu, dengan pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial di era digital ini, sangat penting untuk terus mengeksplorasi bagaimana penggunaan teknologi memengaruhi kondisi mental remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Dengan mengisi celah penelitian ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai kompleksitas kesehatan mental remaja dan merancang pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari analisis berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial, budaya, pola asuh, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial. Dampak dari konsumsi media, seperti harapan yang tidak realistis dan perilaku perundungan, berkaitan erat dengan latar belakang keluarga yang tidak stabil, yang berpotensi menyebabkan kecemasan dan depresi. Pola asuh yang mendukung dan komunikasi yang baik dalam keluarga sangat penting untuk perkembangan mental yang sehat. Selain itu, pemakaian gadget berlebihan memicu masalah mental, sedangkan religiositas dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang positif. Dukungan sosial, termasuk intervensi seperti konseling sebaya, terbukti efektif dalam memperkuat kesehatan mental remaja, mengurangi perasaan kesepian, dan memperkuat jaringan sosial. Oleh karena itu, pendekatan holistik dari berbagai aspek sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Wijayani., (2023). *Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Remaja*. Universitas Trunojoyo Madura: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun 2020-2022. Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/12/1975/1/jumlah-penduduk-pertengahan>
- Carlton, C. N., Garcia, K. M., Andino, M. V., Ollendick, T. H., & Richey, J. A. (2022). *Social anxiety disorder is Associated with Vaccination attitude, stress, and coping responses during COVID-19*. *Cognitive Therapy and Research*, 46(5), 916–926. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10310-3>
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). *Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?* International Journal
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). *Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?* International Journal of Mental Health Systems, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>
- Dianah, Santoso., (2021). *Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 15 Kota Tangerang Tahun 2021*. Tangerang: Nusantara Hasana Journal
- Doran, C. M., & Kinchin, I. (2020). *Economics of Mental Health: Providing a Platform for Efficient Mental Health Policy*. *Applied Health Economics and Health Policy*, 18(2), 143–145.
- Fossati, P. (2019). *Circuit based anti-correlation, attention orienting, and major depression*. <https://doi.org/10.1017/S1092852918001402>
- Hardianti, Erika, Nauli., (2021). *Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru*. Pekanbaru: Jurnal Ners Indonesia
- Kominfo RI. (2014). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014->
- Mabrur, Dahlan, Yuliatin., (2020). *Perilaku Bullying dan Dampaknya Bagi Anak Usia Sekolah*. Lombok: Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman
- Nahar, Noer, Agusthia., (2024). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Pada Remaja di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sambau*. Batam: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan
- Ningrum, R., I. dkk (2023). *Media Husada Journal of Nursing Science*. Vol 4 (No. 3), halaman 197-203.
- Ningrum, Patemah, Ari K., (2023). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja*. Malang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada Malang

- Pamungkasari, Mulyanti., (2023). *Analisis Swot Dukungan Komunitas Masyarakat: Suatu Solusi Manajemen Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Indonesia*. KLINIK Vol 2 No. 2 (2023) – ISSN : 2809-235X EISSN : 2809-2090
- Putica, A., Van Dam, N. T., Steward, T., Agathos, J., Felmingham, K., & O'Donnell, M. (2021). *Alexithymia in post-traumatic stress disorder is not just emotion numbing*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.100>
- Qoyyimah, Noorrizki, Sa'id, Apriliana, Isqy., (2021). *Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan*. Malang: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan. *World Health Organization*. (2022). *Mental health: strengthening our response*.
- Rizaty, M. A. (2022). *Survei: 1 Dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah kesehatan mental*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Rofik, Zufri. (2024). *Dinamika Sosial Remaja: Kajian Sensitivitas Kesehatan Mental Remaja Terhadap Drama Korea yang Menutup Batasan Sosial di Kabupaten Malang*. Malang: Jurnal Ilmu Sosial
- Sunggung, Jonatan., (2024). *Faktor dan Strategi Cara Penanganan Kesehatan Mental Remaja*. Universitas Insan Budi Utomo: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
- Tully, L. A., Hawes, D. J., Doyle, F. L., Sawyer, M. G., & Dadds, M. R. (2019). *A national child mental health literacy initiative is needed to reduce childhood mental health disorders*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(4), 286–290. <https://doi.org/10.1177/0004867418821440>

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 5 No 1 (2025) 650 - 666 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i1.6578