



Systematic Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Indonesia

Amanda Dea Qur'annisya¹, Siti Halimatul Munawarah²

^{1,2*}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya,
Indralaya, Indonesia

Email: ¹mandadeaq12@gmail.com, ^{2*}siti.halimatul@fkm.unsri.ac.id

Abstract

Due to the growing prevalence of psychiatric conditions over the past few years, the mental well-being of adolescents has emerged as a significant public health challenge. Findings from the I-NAMHS 2023 reveal that over 33% of the adolescent population encountered mental health difficulties during the past 12 months. This condition is influenced by various interrelated determinants, both at the individual and environmental levels. The objective of this research was to examine the various factors influencing adolescent mental well-being in Indonesia through a systematic literature review. A comprehensive search was carried out across Google Scholar, ScienceDirect, and PubMed to identify academic papers written between 2020 and 2025, focusing on quantitative cross-sectional studies involving adolescents aged 10–19 years. Guided by PRISMA protocols, the methodological rigor of the selected literature was assessed via the JBI Critical Appraisal Checklist. Ultimately, from a pool of 1,825 retrieved articles, 21 met the inclusion standards and were subsequently analyzed. The findings indicate that adolescent mental health is influenced by internal factors such as sex, history of chronic illness, genetic predisposition, personality type, and lifestyle, as well as external factors including parenting style, social support, academic stress, experiences of bullying, socioeconomic status, digital media use, and educational environment. This study underscores that teenager mental well-being is determined by multi-level interactions, necessitating multifaceted interventions at personal, family, and community levels.

Keywords: Adolescent, Bullying, Mental Health, Parenting, Social Support.

Abstrak

Seiring dengan tingginya angka gangguan psikologis belakangan ini, kondisi kesehatan mental pada usia remaja kini menjadi fokus utama bagi kesehatan masyarakat. Merujuk pada data I-NAMHS 2023, ditemukan bahwa lebih dari 33% remaja mengalami kendala terkait kesehatan mental mereka dalam satu tahun terakhir. Kondisi ini disebabkan oleh individual maupun lingkungan. Melalui pendekatan tinjauan sistematis, tujuan kajian ini adalah memetakan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia. Penjaringan artikel akademik yang terbit dari tahun 2020 hingga 2025 dilakukan melalui tiga basis data utama, yakni *PubMed*, *Google Scholar*, dan *ScienceDirect* dengan desain kuantitatif *cross-sectional* pada remaja usia 10–19 tahun.

Penulis Korespondensi:

Siti Halimatul Munawarah | sitihmunawarah@gmail.com

Seleksi studi mengikuti pedoman PRISMA dan kualitas artikel dinilai menggunakan *JBICritical Appraisal Checklist*. Setelah menyaring 1.825 literatur yang terdata, diperoleh 21 artikel yang dinilai relevan dengan kriteria inklusi dan siap diintegrasikan lewat sintesis naratif. Hasil sintesis literatur bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti jenis kelamin, riwayat penyakit kronis, faktor genetik, tipe kepribadian, dan gaya hidup, ditambah pengaruh dari luar diri individu, termasuk cara mendidik orang tua, dukungan sosial, stres akademik, pengalaman bullying, kondisi sosial ekonomi, penggunaan media digital, dan lingkungan pendidikan. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang memerlukan pendekatan intervensi secara komprehensif pada tingkat individu, keluarga, dan lingkungan sosial

Kata Kunci: *Bullying*, Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Pola Asuh, Remaja

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan mental menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan hidup individu secara menyeluruh. Kondisi mental yang sehat memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan, menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif, serta berpartisipasi secara positif dalam lingkungan sosial (WHO, 2022). Namun, fase remaja menjadi masa yang sangat rentan terhadap gangguan ini karena adanya perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Secara global, permasalahan kondisi mental remaja cukup memprihatinkan. Menurut WHO, sekitar 14% remaja berusia 10–19 tahun hidup dengan gangguan mental, menjadikan depresi maupun kecemasan sebagai pemicu utama disabilitas hingga tindakan bunuh diri (WHO, 2021). Data dari WHO mengonfirmasi bahwa kisaran 14% remaja berusia 10–19 tahun hidup dengan gangguan mental, di mana situasi ini diperburuk oleh pandemi COVID-19 sehingga berpotensi pada kasus depresi dan kecemasan yang meningkat sebesar 25–28% di skala global (WHO, 2022, 2025).

Kondisi di Indonesia menunjukkan tren yang serupa, di mana angka gangguan mental pada generasi muda berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Berdasarkan survei nasional tahun 2022, tercatat 5,5% remaja usia 10–17 tahun mempunyai gangguan mental, yang didominasi depresi sebesar 1%, kecemasan sebesar 3,7%, dan gangguan lain seperti PTSD dan ADHD (Kemenkes, 2024). Temuan sejalan lain menyebutkan data sekitar 34,9% remaja memiliki masalah kesehatan mental, sementara 5,5% diantaranya memenuhi gangguan mental tertentu. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja telah menjadi isu yang memerlukan perhatian serius serta kolaborasi lintas sektor dalam upaya pencegahan dan penanganannya (*Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia) - Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR)*, n.d.), 2023).

Tingginya angka gangguan psikologis pada remaja ini bukan lagi sekadar persoalan klinis individu, melainkan telah berkembang menjadi tantangan nyata bagi sektor kesehatan masyarakat. Di lingkup yang lebih luas, disabilitas mental pada kelompok usia produktif ini berpotensi menimbulkan beban ekonomi makro yang signifikan, baik akibat tingginya biaya perawatan medis maupun hilangnya potensi pendapatan negara. Selain itu, meluasnya isu ini juga dapat mengancam ketahanan sosial masyarakat akibat rapuhnya fondasi emosional generasi penerus. Diperlukan sebuah usaha promotif dan preventif kesehatan mental remaja perlu menjadi perhatian dalam kebijakan kesehatan guna mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan (Pandia et al., 2021). Kompleksitas masalah kesehatan mental remaja mencerminkan adanya interaksi yang dinamis antara berbagai determinan pada tingkat individu,

keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang secara bersama-sama memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Berbagai literatur ilmiah mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan mental remaja tidak terlepas dari pengaruh seluruh faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu ataupun dari lingkungan tempat remaja tumbuh dan berkembang. Aspek keluarga, terutama gaya pengasuhan serta kualitas ikatan emosional dengan orang tua, memiliki kontribusi krusial dalam membangun ketahanan mental remaja (Peng et al., 2021; Sutomo et al., 2022). Selain aspek tersebut, faktor gender juga berkolaborasi terhadap disparitas kerentanan, di mana remaja perempuan menunjukkan prevalensi masalah emosional yang signifikan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Campbell et al., 2021). Riwayat psikopatologi pada orang tua berpotensi meningkatkan risiko distres psikologis pada anak melalui jalur hereditas maupun paparan lingkungan domestik yang penuh tekanan (Jami et al., 2021).

Di ranah akademik dan sosial, beban studi, interaksi dengan teman sebaya, serta problem perundungan menjadi variabel penting yang mengintervensi kondisi mental remaja (Han et al., 2025; Steare et al., 2023). Kondisi ekonomi yang rendah juga berkolaborasi pada peningkatan risiko gangguan psikologis hingga dua hingga tiga kali lipat jika disandingkan dengan kelompok remaja dari keluarga yang lebih mapan (Maurer et al., 2025b). Tidak hanya itu, di era modern ini, intensitas penggunaan gawai dan paparan media digital yang berlebihan kerap dihubungkan dengan gangguan pola tidur, kecemasan, serta penurunan konsentrasi yang berujung pada terganggunya kesejahteraan mental remaja (Kamaruddin et al., 2023).

Meningkatnya kompleksitas dan dampak sistemik yang ditimbulkan menunjukkan bahwa upaya penanganan kesehatan mental remaja tidak bisa lagi dilakukan melalui pendekatan parsial. Pentingnya melakukan pemetaan komprehensif terhadap faktor risiko dan faktor protektif yang memengaruhi psikologis remaja menjadi langkah krusial yang harus segera dipenuhi. Ketersediaan data yang terintegrasi ini menjadi dasar yang sangat mendesak agar pemerintah dan institusi terkait dapat memformulasikan berbagai kebijakan preventif yang tepat sasaran serta terukur. Melalui sintesis naratif terhadap berbagai literatur kuantitatif terbaru, kajian ini hadir untuk menyediakan peta landasan ilmiah tersebut, demi mendukung terciptanya strategi intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif di Indonesia.

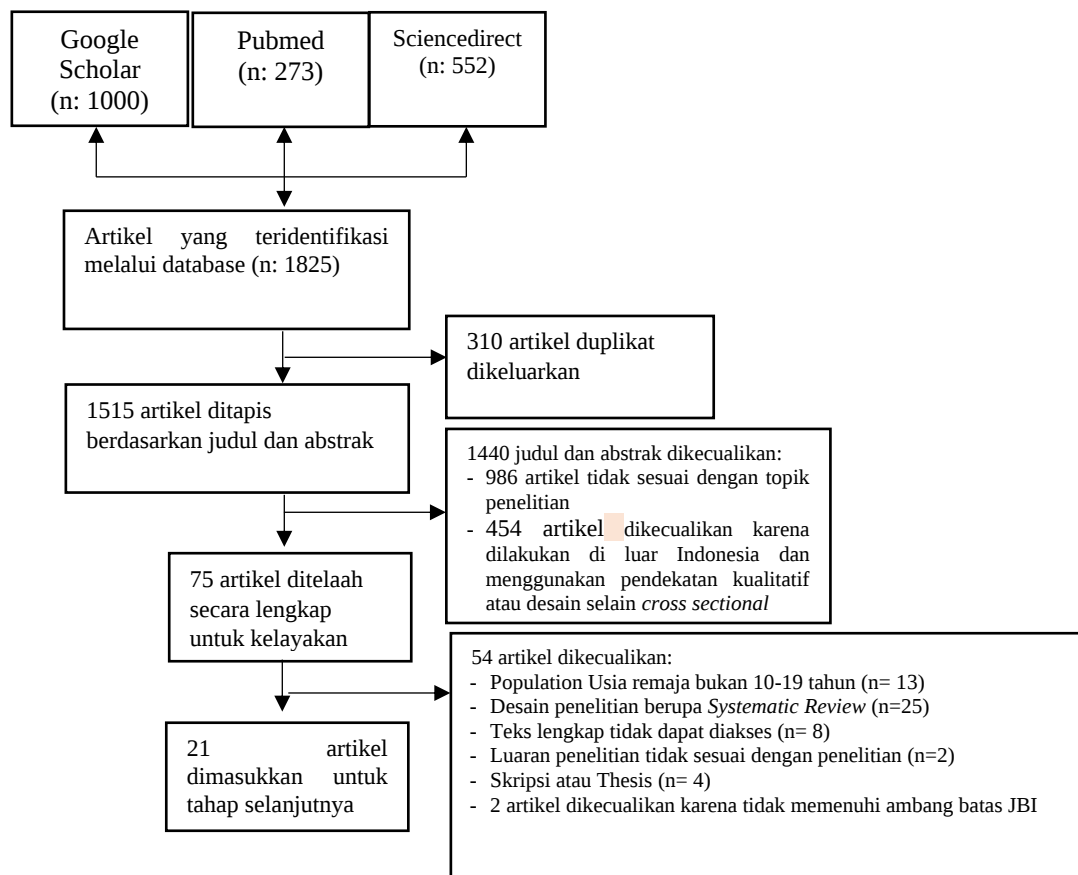
METODE

Identifikasi dan sintesis kajian ini menggunakan *systematic review* yang mengacu pada panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guna memastikan seluruh proses penelusuran, seleksi, penilaian kualitas, hingga sintesis literatur berjalan secara sistematis dan transparan. Pengumpulan referensi akademik diperoleh bersumber dari Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan batasan waktu penerbitan dari tahun 2020 hingga 2025. Perumusan strategi pencarian dokumen mengacu pada PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*). Kriteria populasi adalah kelompok remaja berusia 10–19 tahun, dengan parameter luaran berupa indikasi gangguan kondisi psikis seperti kecemasan, depresi, perilaku melukai diri sendiri sampai memiliki keinginan bunuh diri (*suicidal ideation*). Proses pencarian artikel dilakukan dengan mengombinasikan kata kunci menggunakan operator Boolean (AND dan OR) serta diselaraskan menurut kosakata indeks MeSH pada masing-masing basis data.

Kriteria inklusi dalam kajian ini mencakup artikel kajian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, tersedia dalam format dokumen utuh (*full-text*), serta dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Penelitian ini dilakukan pada populasi

remaja di Indonesia. Adapun artikel yang berupa tinjauan literatur, *grey literature* seperti laporan lembaga yang tidak diterbitkan secara resmi, disertasi, prosiding pertemuan ilmiah, artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian, maupun yang tidak dapat diakses secara penuh akan dikeluarkan dari tahapan seleksi. Proses seleksi literatur meliputi tahap identifikasi, penghapusan artikel duplikat, penapisan judul dan abstrak, serta ditelaah secara teks lengkap sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai pedoman PRISMA. Berdasarkan total 1.825 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal, diperoleh 21 artikel yang dinilai memenuhi seluruh kriteria kelayakan untuk kemudian dianalisis.

Penilaian kualitas metodologis dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies*. Ambang batas kelayakan mutu ditetapkan minimal 50% berdasarkan instrumen penilaian tersebut sebelum artikel diintegrasikan ke dalam proses sintesis. Informasi dari artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya diekstraksi ke dalam tabel yang memuat penulis, tahun publikasi, karakteristik sampel, variabel yang diteliti, serta temuan utama penelitian. Mengingat adanya variasi karakteristik populasi, variabel, dan hasil penelitian pada artikel yang terpilih, sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan naratif untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan faktor-faktor yang secara konsisten berhubungan dengan kesehatan mental remaja di Indonesia. Kajian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik yang diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan Nomor 740/UN9.FKM/TU.KKE/2025.



Gambar 1. PRISMA FLOW DIAGRAM

HASIL

Proses penelusuran literatur pada tiga database utama mengidentifikasi total 1.825 artikel ilmiah. Pasca-eksklusi terhadap 310 studi yang terduplikasi, tersisa 1.515 naskah untuk melewati fase penapisan berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak. Sebanyak 1.440 publikasi dikeluarkan dari analisis akibat ketidaksesuaian terhadap topik serta standar kriteria yang ditetapkan. Selanjutnya, evaluasi teks lengkap dilakukan terhadap 75 artikel, dan sebanyak 21 literatur terbukti memenuhi kriteria inklusi secara komprehensif untuk kemudian diintegrasikan ke dalam sintesis akhir (Gambar 1).

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data *Systematic Review*

No	Judul Artikel	Penulis	Desain dan Sampel Penelitian	Faktor yang Mempengaruhi	Hasil
1	Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja	Farah Nauroh Haniyah, Astrid Novita, Syarifah Nur Ruliani (2022)	<i>Cross-sectional</i> , 121 siswa SMKN 62 Jakarta Selatan	Pola asuh, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, sosial ekonomi	Remaja yang terpapar pola asuh otoriter, lingkungan pertemanan yang kurang positif, kondisi tempat tinggal yang tidak mendukung, serta keterbatasan sosial ekonomi cenderung mempunyai risiko yang lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental.
2	Prevalensi dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja pada Keluarga <i>Broken Home</i>	Indari, Dian Pitaloka Priasmoro, Efti Dio Fatma (2021)	<i>Cross-sectional</i> , 100 remaja di Desa Dampit, Malang	Status keluarga (<i>broken home</i>), tempat tinggal, pekerjaan, usia, jenis kelamin	Kondisi keluarga <i>broken home</i> dan keterbatasan ekonomi berhubungan dengan meningkatnya gejala gangguan mental emosional, terutama kecemasan dan PTSD pada remaja.
3	Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi COVID-19	Triyana Harlia Putri, Dora Hesti Azalia (2022)	<i>Cross-sectional</i> , 264 siswa SMPN 3 Sungai Raya, Kubu Raya	Usia, jenis kelamin, tingkat kelas, pekerjaan dan pendidikan orangtua	Tingkat stres remaja selama pandemi COVID-19 dipengaruhi secara signifikan oleh faktor usia dan tingkat kelas.
4	Pola Asuh Orang Tua, Motivasi & Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua	Alva Cherry Mustamu, Nur Hafni Hasim, Furaida Khasanah (2020)	<i>Cross-sectional</i> , 80 siswa SMK Negeri 1 Sorong	Pola asuh, motivasi belajar, kedisiplinan	Motivasi belajar dan kedisiplinan terdapat hubungan dengan kesehatan mental remaja, sementara pola asuh tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.
5	Hubungan <i>Parenting Style</i> , <i>Peer Pressure</i> , <i>Self-Esteem</i> , dan Kesehatan	Fatimah Malini Lubis, Devin Mahendika (2023)	<i>Cross-sectional</i> , 500 mahasiswa (usia 19 tahun) di	<i>Parenting style</i> , <i>peer pressure</i> , <i>self-esteem</i>	Kesehatan mental remaja dipengaruhi secara signifikan oleh pola asuh, tekanan teman

	Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat		Jawa Barat		sebaya, dan tingkat <i>self-esteem</i> .
6	Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan mental remaja di SMA Negeri 16 Kota Banda Aceh (2024)	Putri Wahyuni, Eridha Putra, Mahruri Saputra, Maulida	Deskriptif korelasi, pendekatan cross sectional; 112 responden (sampel jenuh)	Perilaku <i>bullying</i> (fisik, verbal, <i>indirect</i>)	Analisis menunjukkan bahwa perilaku <i>bullying</i> tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja.
7	Hubungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> dengan <i>Self-Harm</i> pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Karanganyar (2022)	Nur Hidayah, Febriana Sartika Sari, Noerma Shovie Rizqiea	Korelasional pendekatan <i>Cross-Sectional</i> ; 194 remaja (cluster sampling)	Intensitas penggunaan media sosial, status korban/pelaku <i>bullying</i>	Ada hubungan positif sedang antara <i>cyberbullying</i> dan <i>self-harm</i> .
8	Faktor Psikososial dengan Kejadian Depresi pada Remaja (Studi pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember)	Eqia Arum Azzahro, Jayanti Dian Eka Sari (2021)	<i>Observasional, cross-sectional</i> ; 158 siswa kelas 12 SMA XY Jember.	Faktor psikososial seperti perasaan sepi, tidak aman, ditolak, menarik diri, dan kurang interaksi sosial.	Faktor psikososial berhubungan signifikan dengan depresi pada remaja, sementara dukungan sosial dan lingkungan yang positif dapat menurunkan risiko depresi.
9	Faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di SMP Negeri 9 Palopo Tahun 2025	Hasiwulansi Husri, Fadli, Erni Ekasari, Dewi Hastuty (2025)	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> ; 177 siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Palopo.	Jenis kelamin, jumlah saudara, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya.	Jenis kelamin, jumlah saudara, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah menunjukkan hubungan yang signifikan dengan masalah mental emosional remaja.
10	<i>Predictors of Suicidal Behaviors Among School-Going Adolescents: A Cross-Sectional Study in Indonesia</i>	Dedi Kurniawan et al. (2024)	<i>Cross-sectional</i> ; 2317 siswa SMA dari 15 sekolah di 4 provinsi di Pulau Jawa.	Jenis kelamin, penyakit kronis, resiliensi rendah, self-esteem rendah, dukungan keluarga rendah, kesepian, depresi, hopelessness.	Risiko perilaku bunuh diri pada remaja meningkat pada individu yang mengalami depresi, memiliki dukungan keluarga yang rendah, serta menunjukkan perasaan putus asa (<i>hopelessness</i>).
11	<i>Association of Mental Health Problems and Socio-Demographic Factors Among</i>	Veranita Pandia, Anindita Noviandhari, Indah Amelia, Galih Hafidz	Cross-sectional; 3452 siswa SMP & SMA di 7 wilayah Jawa Barat.	Jenjang pendidikan, wilayah tempat tinggal, jenis kelamin, pendidikan orang	Prevalensi gangguan mental tinggi (31,6%). Remaja SMP dan yang tinggal di kabupaten memiliki risiko lebih

	<i>Adolescents in Indonesia</i>	Hidayat, Eddy Fadlyana, Meita Dhamayanti (2021)		tua.		tinggi mengalami masalah mental (p<0.05).
12	Pengaruh Tindakan <i>Bullying</i> terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP Katolik Pineleng, Kabupaten Minahasa	(Budi Utami and Catur Nugroho (2025)	Kuantitatif, cross-sectional; 30 siswa SMP Katolik St. Fransiskus Xaverius Pineleng.	Bullying verbal, emosional.	fisik, dan	<i>Bullying</i> dalam bentuk fisik, verbal, maupun emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental siswa.
13	Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Remaja (Studi Kasus SMA N 1 Jepara dan SMA N 1 Donorojo)	Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan, Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa (2020)	Observasional analitik, cross-sectional; 360 siswa SMA N 1 Jepara & SMA N 1 Donorojo.	Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial.		<i>Social media</i> yang lebih intens dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja.
14	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja	Rohmah Intan Ningrum, Mizam Ari K, Patemah (2023)	Kuantitatif, cross-sectional study; 154 responden SMA Negeri 01 Karangrejo, Tulungagung.	Pola asuh orang tua (demokratis, otoriter, permisif).		Kesehatan mental remaja berhubungan signifikan dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua.
15	Hubungan Genetik dan Psikologis dengan Kejadian Depresi pada Remaja	Lidya Isnaini Nuriyah, Ayik Mirayanti Mandagi, Xindy Imey Pratiwi (2021)	Observasional analitik, cross-sectional; 158 responden SMA di Jember.	Dukungan sosial & kondisi psikososial signifikan; genetik tidak signifikan.		Faktor psikososial, khususnya dukungan sosial, berhubungan signifikan dengan depresi pada remaja, sementara faktor genetik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.
16	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 2 Majalengka Tahun 2023	Yusrina Ni'mal Maula, Nur Lina, Neni (2023)	Kuantitatif, cross-sectional; 273 siswa SMA Negeri 2 Majalengka.	Pola asuh orang tua & lingkungan teman sebaya.		Ada hubungan antara pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja.
17	Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren	Noveri Aisyaroha, Suryo Ediyono (2023)	Deskriptif kuantitatif, cross-sectional; 40 siswa MA kelas XII di pesantren.	Jenis kelamin, pendidikan & pekerjaan orang tua, lingkungan sekolah.		Sebagian besar laki-laki (67.5%). Skor kesulitan ambang/moderat (40%) dan skor kekuatan normal (95%).

18	<i>Adolescents' Mental Health Status and Influential Factors amid the Coronavirus Disease Pandemic</i>	Stella Angelina, Andree Kurniawan, Fransisca Handy Agung, Devina Adella Halim, dkk. (2021)	<i>Cross-sectional online survey; 2018 remaja di seluruh Indonesia.</i>	Faktor protektif: pola makan & tidur baik; Risiko: konflik, penyakit kronis, dll.	54.1% remaja mengalami distress. Pola makan sehat & tidur baik menurunkan risiko. Tidak punya teman curhat, konflik dengan orang tua penyakit kronis, gangguan mental meningkatkan risiko distress.
19	Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA	Laras Sheila Andini, Kurniasari (2021)	Analitik observasional, <i>cross-sectional</i> ; 252 siswa SMA X Tangerang.	Jenis kelamin dan kejadian bullying.	Sebanyak 38% responden mengalami <i>bullying</i> dan 31% mengalami gangguan cemas ringan-berat. Terdapat hubungan signifikan antara <i>bullying</i> dan gangguan cemas serta antara jenis kelamin dan kecemasan remaja.
20	<i>Factors Associated with Depressive Symptoms among Adolescents in Indonesia: A Cross-sectional Study of Results from the Indonesia Family Life Survey</i>	Haerawati Idris, Fatimah Tuzzahra (2023)	Kuantitatif <i>cross-sectional</i> , data sekunder IFLS 2014; 3.603 remaja usia 10–19 tahun di Indonesia.	Jenis kelamin, status ekonomi, penyakit kronis, kualitas tidur, kebiasaan merokok, kepribadian introvert.	Sebanyak 29.1% remaja mengalami gejala depresi. Faktor dominan: penyakit kronis. Faktor lain signifikan: jenis kelamin perempuan, ekonomi rendah, tidur buruk, merokok, kepribadian introvert
21	<i>Academic Stress in Adolescent Students of an Islamic-based School: The Correlation with Parenting Style and Spirituality</i>	Intan Nurul Dwi Utari, Achir Yani S. Hamid (2021) (Dwi Utari and Hamid, 2021)	Deskriptif korelatif, <i>cross-sectional</i> ; 109 siswa kelas XII MAN 14 Jakarta Timur.	Pola asuh demokratis dan tingkat spiritualitas siswa.	Stres akademik berhubungan secara negatif dengan pola asuh demokratis dan spiritualitas. Tingkat stres yang lebih rendah ditemukan pada siswa dengan spiritualitas yang lebih baik dan pola asuh demokratis yang lebih kuat.

PEMBAHASAN

Berbagai aspek yang diteliti dalam sejumlah literatur terdahulu mencakup faktor internal serta faktor eksternal yang berkaitan erat dengan kondisi mental kelompok usia muda. Karakteristik dari dalam diri yang paling sering diidentifikasi meliputi jenis kelamin, riwayat penyakit menahun, faktor keturunan (genetik), tipe kepribadian, pola hidup, serta kondisi psikosocial mandiri. Sementara itu, variabel dari luar yang berhasil ditemukan mencakup bentuk pengasuhan orang tua, sistem pendukung keluarga,

lingkungan teman sebaya, tekanan sekolah, perilaku perundungan (*bullying*), intensitas pemanfaatan media sosial, kelas sosial ekonomi, hingga iklim lingkungan sekolah. Sebagian besar literatur ilmiah memperlihatkan adanya hubungan yang nyata antara hal-hal tersebut dengan tingkat kondisi mental remaja, meskipun ada beberapa artikel yang melaporkan hasil berbeda pada bagian tertentu, seperti tindakan intimidasi maupun faktor genetik.

Sintesis komprehensif menunjukkan bahwa kondisi psikis remaja merupakan kombinasi dari adanya interaksi yang dinamis antara faktor di dalam diri sendiri dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Dalam lingkungan rumah, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terbukti memegang andil yang sangat besar terhadap status kesejahteraan emosional anak (Eka Putri Ishak et al., 2025; Kadek et al., 2025). Cara mendidik dari orang tua yang selalu memberikan dukungan serta peduli secara emosional berhubungan dengan lebih rendahnya tingkat depresi dan kecemasan pada anak. Sebaliknya, perlakuan orang tua yang cenderung mengekang (otoriter) atau kurang memberikan kasih sayang justru berisiko melipatgandakan ancaman gangguan psikologis pada anak. Dalam hal ini, orang tua tidak hanya bertugas sebagai pengasuh saja, melainkan juga menjadi contoh perilaku sekaligus fondasi utama bagi pertumbuhan emosional anak. Di sisi lain, kondisi lingkungan fisik tempat tinggal berperan krusial yang tidak boleh diabaikan. Lingkungan sekitar rumah yang memiliki akses terhadap ruang hijau dan fasilitas publik yang memadai diketahui dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, serta mendukung interaksi sosial yang positif pada kelompok usia remaja. Sebaliknya, wilayah hunian yang buruk dengan kepadatan penduduk yang tinggi, ketersediaan ruang terbuka yang terbatas, serta kualitas lingkungan yang kurang sehat berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Mueller et al., 2023). Ditambah lagi, kualitas sanitasi lingkungan yang rendah dan kondisi pemukiman yang kurang layak dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai stresor lingkungan. Ketika masalah lingkungan fisik ini berkolaborasi dengan kemiskinan struktural, terutama pada wilayah perkotaan dengan tingkat urbanisasi yang tinggi, tekanan stres kronis akan langsung memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan.

Selain masalah pengasuhan, perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi tingkat kerentanan seseorang terhadap gangguan emosi. Bukti empiris dari Stewart et al. (2020) menegaskan bahwa faktor biologis memiliki andil penting dalam menciptakan perbedaan tersebut (Stewart et al., 2020). Kelompok remaja perempuan didapati memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melaporkan gejala kecemasan serta gangguan perubahan suasana hati (*mood*) jika dibandingkan dengan remaja laki-laki (Pratama & Pratiwi, 2025; Wahyudi et al., 2025; Yulia et al., 2024). Munculnya jarak tersebut diperkirakan berkaitan erat dengan masalah hormon, tekanan dari lingkungan sosial, serta cara menghadapi masalah (*coping*) yang tidak sama di antara kedua kelompok tersebut pada masa pubertas.

Perbedaan tersebut diperkirakan berhubungan dengan faktor hormonal, tekanan sosial, serta pola *coping* yang berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Menguatkan argumen terkait kondisi fisik, Stein (2022) membuktikan bahwa anak dan remaja yang hidup dengan kondisi penyakit kronis berisiko lebih besar untuk menghadapi kondisi mental, termasuk kecemasan, depresi, dan tekanan pikiran yang berat (Stein, 2022). Situasi sakit menahun seperti ini diposisikan sebagai sumber stres jangka panjang yang menuntut proses adaptasi terus-menerus, baik bagi diri remaja maupun sistem keluarganya, sehingga bisa mengganggu fungsi sosial serta interaksi mereka sehari-hari. Lebih lanjut, temuan dari Bergmans and Smith (2022) juga menunjukkan bahwa dampak negatif dari gangguan fisik kronis terhadap kondisi mental ini bisa bertahan dalam jangka waktu lama (Bergmans & Smith, 2022).

Di sisi lain, faktor keturunan berperan sebagai kondisi biologis bawaan yang dapat memperkuat pengaruh stres lingkungan terhadap kesehatan emosional usia muda (Peñacoba-Puente et al., 2025; Sihombing et al., 2025; Yulia et al., 2024). Temuan Zhang et al. (2023) menjelaskan bahwa tingkat risiko seseorang untuk mengalami depresi menjadi lebih tinggi jika mereka mewarisi sifat genetik tertentu dari orang tuanya (Zhang et al., 2023). Selain masalah biologis, pola hidup yang kurang sehat seperti kurangnya menjaga kebugaran juga ikut meningkatkan risiko munculnya gangguan pada kondisi psikis remaja (Peñacoba-Puente et al., 2025; Wahyudi et al., 2025). Oleh sebab itu, meningkatkan pemahaman serta kesadaran bagi remaja mengenai pentingnya hidup sehat bisa dijadikan langkah penting guna mengurangi ancaman gangguan psikologis pada masa perkembangan emosi mereka.

Ditinjau dari sifat atau karakter diri, bukti empiris dari Sari et al. (2025) membuktikan terdapat hubungan yang jelas tipe kepribadian dengan status kesejahteraan psikologis murid, di mana individu yang memiliki kepribadian *introvert* dilaporkan lebih mudah mengalami masalah emosional yang berat dibandingkan dengan mereka yang bertipe *ekstrovert* (Sari et al., 2025). Sebaliknya, karakter kepribadian yang lebih terbuka, mudah beradaptasi, serta tenang secara emosional terbukti memberikan kontribusi positif dalam menjaga stabilitas emosional, sebab anak dengan tipe ini dinilai lebih pintar dalam mengelola tekanan dan menyelesaikan masalah secara baik.

Dalam lingkungan sekolah dan sosial, tingkat stres akademik menjadi salah satu pemicu utama yang meningkatkan kecemasan sekaligus tekanan emosional. Ada pola di mana semakin tinggi tingkat stres sekolah akan berdampak pada menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh remaja tersebut. Risiko ini akan semakin parah jika tuntutan nilai atau prestasi yang tinggi tidak dibarengi dengan adanya dukungan sosial (Pratama & Pratiwi, 2025; Wahyudi et al., 2025; Yulia et al., 2024). Masalah ini jadi makin rumit ketika remaja menjadi korban perundungan, baik yang dialami langsung maupun lewat media sosial, yang secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, menarik diri dari pergaulan, hingga perilaku melukai diri sendiri (Pratama & Pratiwi, 2025; Sihombing et al., 2025; Yulia et al., 2024). Di sisi lain, pengalaman diejek atau dirundung yang terjadi berulang kali terbukti merusak rasa percaya diri serta memperburuk status kesehatan emosional remaja dalam jangka panjang.

Pengaruh dari dunia digital, termasuk kebiasaan memakai media sosial secara berlebihan, dilaporkan berhubungan erat dengan munculnya gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya kecemasan akibat kebiasaan membanding-mbandingkan diri di dunia maya (Peñacoba-Puente et al., 2025; Wahyudi et al., 2025). Terkait hal ini, Nurhayati Selian et al. (2025) menemukan bahwa remaja yang sudah kecanduan gawai bisa menghabiskan waktu sekitar 10 hingga 14 jam dalam sehari hanya untuk bermain game atau membuka media sosial (Nurhayati et al., 2025). Durasi pemakaian HP yang berlebihan seperti ini berpotensi mengacaukan jadwal aktivitas harian, mengganggu waktu belajar, serta memotong waktu istirahat, yang pada akhirnya berdampak buruk bagi kondisi psikis mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi saat ini ikut membawa tantangan baru dalam menjaga *mental well-being* generasi muda.

Lebih lanjut, tingkat ekonomi keluarga serta kemudahan akses terhadap pendidikan ikut membentuk lingkungan yang memengaruhi stabilitas emosional remaja. Kelompok remaja yang memiliki latar belakang kondisi ekonomi kurang mampu beresiko lebih rentan mengalami stres akibat keterbatasan fasilitas serta kurangnya dukungan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis mereka (Sihombing et al., 2025; Wahyudi et al., 2025; Yulia et al., 2024). Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga

dengan status sosial ekonomi rendah cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kerentanan tersebut berkaitan dengan tingginya paparan terhadap berbagai tekanan hidup, keterbatasan akses terhadap sumber daya kesehatan, serta kurangnya kesempatan untuk berkembang dalam lingkungan yang mendukung perkembangan psikososial. Oleh karena itu, pengurangan kesenjangan sosial ekonomi dan penguatan perlindungan sosial merupakan komponen penting dalam strategi promosi kesehatan mental remaja (Maurer et al., 2025). Temuan ini menunjukkan intervensi kesehatan mental remaja tidak dapat dilepaskan dari kebijakan lintas sektor yang berfokus pada pengurangan kesenjangan sosial dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

Studi empiris dari Dewi et al. (2020) yang dilakukan di Indonesia juga memperkuat bukti adanya hubungan antara faktor ekonomi dengan status kondisi psikis seseorang (Dewi et al., 2020). Sebaliknya, adanya dukungan sosial yang datang dari keluarga, teman dekat, ataupun lingkungan sekolah berfungsi sebagai pelindung yang kuat untuk membantu remaja dalam menghadapi tekanan hidup (Peñacoba-Puente et al., 2025; Pratama & Pratiwi, 2025; Wahyudi et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini mempertegas bahwa kondisi stabilitas emosional kelompok usia muda di Indonesia merupakan sebuah fenomena yang sangat kompleks karena dipengaruhi oleh gabungan masalah biologis, psikologis, dan lingkungan sosial secara bersamaan. Hasil penelaahan menguraikan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja tidak terbentuk dari faktor karakter diri sendiri saja, melainkan tumbuh melalui proses interaksi yang terjadi terus-menerus antara tingkat kerentanan pribadi dengan kualitas lingkungan di sekitar mereka. Hal tersebut semakin memperkuat pentingnya menggunakan cara pandang biopsikososial agar bisa memahami bahwa menjaga kondisi psikis remaja merupakan sebuah proses yang dipengaruhi oleh situasi dan terus berubah seiring waktu.

Efeknya, program bantuan untuk menjaga kesehatan emosional pada remaja harus dibuat secara terpadu dengan mengajak pihak keluarga, tempat sekolah, serta lingkungan pergaulan sebagai satu kesatuan ekosistem yang mendukung pertumbuhan jiwa mereka. Upaya meningkatkan kemampuan orang tua dalam mendidik anak, membangun suasana sekolah yang aman dan penuh dukungan, serta membatasi penggunaan gawai secara sehat merupakan langkah-langkah penting dalam program pencegahan. Melalui rencana yang matang dan kerja sama dari berbagai pihak, tingkat risiko gangguan kondisi psikis pada remaja diharapkan bisa dikurangi secara terus-menerus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghargai segala bentuk dukungan, bantuan, dan kontribusi yang diberikan oleh berbagai pihak selama proses penyusunan dan penyelesaian *systematic review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bergmans, R. S., & Smith, J. (2022). Associations of mental health and chronic physical illness during childhood with major depression in later life. *Aging and Mental Health*, 26(9), 1813–1820. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1958143>
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - Population Health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/J.SSMPH.2021.100742>

- Dewi, Y., Relaksana, R., Siregar, A. Y. M., Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2020). Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 3. <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4125>
- Eka Putri Ishak, R., Rahma, S., Hajar Salawali, S., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, M., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, D., Penelitian, A., Kunci, K., Mental, K., Asuh Orang Tua, P., & Negeri, S. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Limboto The Relationship Between Parenting Patterns and Mental Health in Adolescents at SMA Negeri 2 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2196–2211. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7452>
- Han, Z. Y., Ye, Z. Y., & Zhong, B. L. (2025). School bullying and mental health among adolescents: a narrative review. *Translational Pediatrics*, 14(3), 463–472. <https://doi.org/10.21037/TP-2024-512/PRF>
- Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia) - Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR). (n.d.). Retrieved May 10, 2026, from <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Jami, E. S., Hammerschlag, A. R., Bartels, M., & Middeldorp, C. M. (2021). Parental characteristics and offspring mental health and related outcomes: a systematic review of genetically informative literature. *Translational Psychiatry* 2021 11:1, 11(1), 1–38. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01300-2>
- Kadek, N., Putriyani, A., Komang, N., Sawitri, A., Menik, K., Krisnawati, S., Ayu, P., & Utami, S. (2025). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN MASALAH KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SMP NEGERI 9 DENPASAR (Vol. 13, Number 1).
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 06(01), 307–316.
- Maurer, J., Meyrose, A. K., Kaman, A., Mauz, E., Ravens-Sieberger, U., & Reiss, F. (2025). Socioeconomic Status, Protective Factors, and Mental Health Problems in Transition from Adolescence to Emerging Adulthood: Results of the Longitudinal BELLA Study. *Child Psychiatry and Human Development*, 56(3), 649–660. <https://doi.org/10.1007/S10578-023-01582-1>
- Mueller, M. A. E., Midouhas, E., & Flouri, E. (2023). Types of greenspace and adolescent mental health and well-being in metropolitan London. *Cities & Health*, 7(3), 378–397. <https://doi.org/10.1080/23748834.2023.2175410>
- Nurhayati, S. S., Setianingsih, E., & Rahma, L. (2025). Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4775–4783. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>
- Pandia, V., Novianidhari, A., Amelia, I., Hidayat, G. H., Fadlyana, E., & Dhamayanti, M. (2021). Association of Mental Health Problems and Socio-Demographic Factors Among Adolescents in Indonesia. *Global Pediatric Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/2333794X211042223>

- Peñacoba-Puente, C., Rodríguez-Rojó, I. C., Luengo-González, R., González-Alegre, P., Cuesta-Lozano, D., Asenjo-Esteve, Á., Blázquez-González, P., & García-Sastre, M. (2025). Positive Mental Health in Adolescents: Implications of Cognitive–Emotional Processes and Social Support. *Social Sciences* 2025, Vol. 14, Page 461, 14(8), 461. <https://doi.org/10.3390/SOCSCI14080461>
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. *Frontiers in Psychology*, Volume 12-2021. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Pratama, F., & Pratiwi, D. (2025). Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1, 168–172. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i5.293>
- Sari, I. S., Nauli, A. F., & Elita, V. (2025). Faktor-Faktor Individu Yang Berhubungan Dengan Status Kesehatan Mental mahasiswa. *JURNAL KEPERAWATAN PROFESIONAL (JKP)*, 13 No.1, 14.
- Sihombing, N., Rahmadi, M. A., Nasution, H., & Mawar, L. (2025). Faktor-faktor Protektif Kesehatan Mental Remaja di Zona Konflik Iraq: Suatu Analisis Multilevel. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 201–220. <https://doi.org/10.55606/TERMOMETER.V3I2.4937>
- Stearse, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Stein, R. E. K. (2022). Mental health concerns and childhood chronic physical health conditions: a narrative review. In *Pediatric Medicine* (Vol. 5). AME Publishing Company. <https://doi.org/10.21037/pm-20-107>
- Stewart, S. L., Thornley, E., Lapshina, N., Erickson, P., Vingilis, E., Hamilton, H., & Kolla, N. (2020). Sex differences in youth with mental health problems in inpatient, outpatient and youth justice settings. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2413-z>
- Sutomo, R., Ramadhani, F. P. R., & Hanifa, I. N. (2022). Prevalence and associated factors of psychosocial and behavioral problems in Indonesian adolescent students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 908384. <https://doi.org/10.3389/FPED.2022.908384/TEXT>
- Wahyudi, W., Mahesa, A. P., Putri, A. L., Dalimunthe, A. N. A., Widitya, D., & Afifah, S. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 503–509. <https://doi.org/10.57218/JKJ.VOL4.ISS1.1587>
- WHO. (2021). *Comprehensive Mental Health Action plan 2013-2020*. <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
- WHO. (2022). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

- WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yulia, Y., Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(2), 290–297. <https://doi.org/10.33757/JIK.V8I2.1146>
- Zhang, X., Qiao, Y., Wang, M., Liang, X., Zhang, M., Li, C., Cairang, J., Wang, J., Bi, H., & Gao, T. (2023). The influence of genetic and acquired factors on the vulnerability to develop depression: a review. In *Bioscience Reports* (Vol. 43, Number 5). Portland Press Ltd. <https://doi.org/10.1042/BSR20222644>