

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur

Wahyudi^{1*}, Abdillah Putra Mahesa², Adinda Lydia Putri³, Adinda Naila Apsari
Dalimunthe⁴, Debby Widitya⁵, Safira Afifah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
Email: apt.wahyudi@uinsu.ac.id ^{1*}

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin penting di tengah perkembangan zaman dan tekanan sosial yang kompleks. Remaja berada pada masa transisi yang rentan secara emosional, sehingga berisiko mengalami gangguan psikologis jika tidak mendapat dukungan yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia melalui kajian pustaka. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data diambil dari jurnal ilmiah dan dokumen relevan yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa syukur, kepercayaan diri, dan nilai spiritual, serta faktor eksternal seperti pola asuh, tekanan akademik, media sosial, lingkungan sosial ekonomi, dan dukungan teman sebaya. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting sebagai dasar untuk merancang strategi pencegahan dan pendampingan yang tepat dan kontekstual. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis sebagai rujukan dalam pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas.

Keywords: Faktor eksternal, Faktor internal, Kesehatan mental, Remaja, Studi literatur

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja menjadi isu yang semakin penting di tengah berbagai perubahan sosial dan teknologi. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Menurut WHO (2020), sekitar satu dari lima remaja di dunia mengalami gangguan mental setiap tahunnya. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga menunjukkan bahwa gangguan mental emosional mulai muncul sejak usia 15 tahun, dengan prevalensi cukup tinggi di beberapa wilayah seperti Sulawesi Tengah dan Gorontalo. Temuan ini menandakan pentingnya perhatian terhadap kesehatan jiwa remaja di tingkat nasional.

Memasuki masa pubertas, remaja mengalami pencarian jati diri, gejolak emosi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan pendidikan. Jika tidak memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan emosi dengan baik, mereka lebih mudah mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang (Putri & Bachri, 2022). Oleh karena itu, pemahaman terhadap kesehatan mental menjadi bekal penting agar remaja mampu menghadapi tekanan hidup dan membentuk hubungan sosial yang sehat.

Dalam konteks ini, penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang paling menonjol. Remaja sebagai generasi digital sangat aktif dalam mengakses berbagai platform. Penelitian menunjukkan bahwa

media sosial bisa menjadi sumber tekanan psikologis, terutama jika remaja terpapar perbandingan sosial, mengalami cyberbullying, atau merasa cemas karena kurangnya validasi digital (Nur Cahya et al., 2023). Di sisi lain, media sosial juga dapat berfungsi positif jika digunakan untuk mencari dukungan emosional dan mengekspresikan diri secara sehat.

Selain media sosial, faktor internal seperti rasa syukur, harga diri, dan spiritualitas turut berperan dalam menjaga ketahanan psikologis remaja. Remaja yang memiliki rasa syukur lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan cenderung memiliki kestabilan emosional (Hardianti et al., 2021). Nilai-nilai keagamaan seperti sabar, tawakal, dan refleksi diri diyakini dapat memperkuat daya tahan mental. Pendekatan ini juga selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan emosional (Khafiyya & Wantini, 2023).

Faktor lingkungan, terutama keluarga, juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis remaja. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari orang tua atau mengalami pola asuh yang tidak seimbang lebih berisiko mengalami tekanan mental. Sebaliknya, kehadiran emosional orang tua dapat menjadi pelindung utama ketika remaja menghadapi tantangan hidup (Oktariani, 2022). Selain itu, tekanan sosial ekonomi seperti kemiskinan atau kesenjangan pendapatan turut memperburuk kondisi kesehatan mental remaja karena terbatasnya

akses terhadap layanan kesehatan jiwa (Kementrian Kesehatan, 2023).

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, peran institusi pendidikan juga menjadi signifikan. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian ilmu, tetapi juga sebagai tempat pembentukan nilai dan karakter. Pembelajaran yang berbasis nilai spiritual dan pendekatan emosional terbukti membantu remaja dalam mengendalikan diri dan menghindari perilaku menyimpang (Supyanuddin et al., 2022). Bahkan, ajaran Islam tentang kebersihan diri dan penampilan dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membangun citra diri yang positif. Dengan demikian, penting untuk melakukan kajian literatur yang mengidentifikasi secara menyeluruh faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia agar strategi intervensi dapat disesuaikan dengan karakteristik sosial dan budaya mereka.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengkaji dan mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia berdasarkan literatur ilmiah yang relevan.

Sumber data diperoleh dari jurnal nasional dan internasional, prosiding,

laporan penelitian, serta dokumen institusional yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Literatur dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu untuk memastikan relevansi dan kualitas sumber yang digunakan.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas kesehatan mental pada remaja (usia 10–19 tahun); (2) penelitian yang dilakukan di Indonesia atau memiliki keterkaitan dengan konteks sosial budaya Indonesia; (3) artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2020 hingga 2025; (4) tersedia dalam bentuk full-text; (5) ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris; dan (6) berasal dari jurnal ilmiah, prosiding, atau laporan penelitian akademik.

Kriteria eksklusi adalah: (1) artikel berupa opini atau editorial tanpa data penelitian; (2) studi yang fokus pada kelompok usia non-remaja; (3) artikel yang tidak dapat diakses secara penuh; (4) publikasi di luar rentang tahun yang ditetapkan; dan (5) artikel yang tidak relevan atau tidak membahas faktor penyebab secara jelas.

Kata kunci pencarian yang digunakan dalam proses penelusuran literatur antara lain: “kesehatan mental remaja,” “mental health adolescents,” “faktor psikologis remaja,” “dukungan sosial remaja,” dan “tekanan akademik remaja.” Pencarian dilakukan melalui basis data daring seperti Google Scholar, DOAJ, ResearchGate, dan Portal Garuda.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik deskriptif, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokan, dan menyusun tema-tema utama dari temuan setiap artikel yang sesuai, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam dua kategori besar: faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, penggunaan media sosial, tekanan akademik, perubahan hormonal dan fisik, teman sebaya, serta bullying.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor tersebut, dilakukan kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu. Ringkasan temuan utama dan hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Ringkasan Temuan Studi Literatur

No	Tema	Temuan Utama	Analisis Komparatif
1	Pola Asuh Keluarga	Pola otoriter dan permisif meningkatkan risiko gangguan emosional. Pola hangat dan suportif menurunkan kecemasan (Supini et al., 2024)	Pendekatan pola asuh yang efektif bergantung pada budaya dan latar sosial ekonomi; pola permisif di lingkungan urban bisa memperlemah struktur nilai remaja.
2	Media Sosial (Negatif)	Penggunaan berlebihan menimbulkan stres, perasaan rendah diri, dan	Pengguna pasif lebih rentan terdampak negatif daripada pengguna aktif;

		kecemasan karena perbandingan sosial dan cyberbullying (Ilat et al., 2023)	dampak tergantung pada cara dan tujuan penggunaan (Ilat et al., 2023).
3	Media Sosial (Positif)	Jika digunakan dengan bijak, media sosial dapat menjadi sarana dukungan emosional dan ekspresi diri (Cahyaningtyas et al., n.d.)	Sekolah berbasis nilai spiritual & humanis mampu meredam tekanan psikologis dibanding sistem kompetitif yang kaku.
4	Relasi Keluarga	Relasi keluarga harmonis menurunkan stres, khususnya bagi remaja dari keluarga berpenghasilan rendah (Reza et al., 2022)	Keterlibatan emosional orang tua sangat penting dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja.
5	Tekanan Akademik	Tuntutan nilai dan ekspektasi tinggi dari orang tua menyebabkan kecemasan, burnout, dan kelelahan mental (Salsabila et al., 2022)	Sekolah dengan pendekatan spritual dan humanis lebih mampu mengurangi tekanan daripada sistem yang kompetitif dan kaku.
6	Dukungan Teman Sebaya	Relasi yang positif antar teman sebaya meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kesepian. (Athiyyah & Santoso, 2021)	Dukungan teman sebaya berdampak langsung terhadap dinamika emosi harian remaja.
7	Dukungan Keluarga	Kehadiran keluarga sebagai pelindung emosional membantu remaja menghadapi tekanan hidup (Reza et al., 2022)	Remaja yang mengalami perundungan cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi. Lingkungan sekolah yang aman berperan penting dalam perlindungan psikologis.

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja di

Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Salah satu yang paling dominan adalah pola asuh orang tua. Penelitian oleh (Supini et al., 2024) menegaskan bahwa pola asuh otoriter dan permisif dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak negatif terhadap perkembangan emosional. Sementara itu, rasa syukur dan dukungan spiritual dapat memperkuat resiliensi psikologis individu (Hardianti et al., 2021).

Temuan ini diperkuat oleh studi (Reza et al., 2022) yang menekankan pentingnya lingkungan keluarga dan ekonomi dalam menjaga kestabilan psikologis. Remaja yang tumbuh di lingkungan tidak sehat atau dalam keluarga yang mengalami tekanan finansial lebih rentan mengalami gangguan mental. Dalam konteks Indonesia, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa masih menjadi tantangan (Kementrian Kesehatan, 2023)

Media sosial juga muncul sebagai faktor penting yang memiliki dampak ganda. Di satu sisi, media sosial dapat memperluas koneksi sosial dan menjadi ruang ekspresi diri (Cahyaningtyas et al., 2024). Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memiliki korelasi kuat dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja (Azem et al., 2023). Rasa rendah diri dan kurangnya harga diri juga dikaitkan dengan frekuensi penggunaan media sosial, terutama di kalangan pengguna pasif (Walton et al., 2022).

Stres akademik menjadi pemicu lain yang signifikan. Tekanan dari sistem

pendidikan yang kompetitif dan ekspektasi tinggi dari orang tua dapat menyebabkan kelelahan mental. Studi oleh (Salsabila et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki risiko gangguan mental yang lebih besar, namun dapat dikurangi dengan dukungan sosial. Selain itu, remaja yang memiliki efikasi diri dan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif, terutama jika didukung oleh hubungan yang positif dengan orang tua (Ioannidou, 2022).

Faktor teman sebaya turut berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Dukungan sosial yang diberikan mampu menurunkan tingkat stres dan rasa kesepian, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri (Athiyah & Santoso, 2021). Dukungan berbasis pengalaman pribadi dari sesama teman sebaya juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan perasaan terisolasi saat menghadapi tekanan sosial (Simmons et al., 2023).

Perubahan hormon pada masa pubertas juga tidak dapat diabaikan. (Gultom & Sari, 2022) menjelaskan bahwa kurangnya edukasi mengenai pubertas dapat menyebabkan kecemasan dan kebingungan. Oleh karena itu, program penyuluhan yang komprehensif sangat dibutuhkan untuk membantu remaja memahami dan menerima perubahan yang mereka alami. Selain pendekatan konvensional, inovasi berbasis teknologi seperti permainan edukatif berbasis realitas tertambah juga mulai dikembangkan untuk membantu

remaja mengenali perubahan fisik dan emosional secara interaktif dan menyenangkan (Mittmann et al., 2022).

Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, pendekatan penanganan yang bersifat menyeluruh dan kontekstual sangat penting, dengan mempertimbangkan karakteristik sosial dan budaya remaja di Indonesia.

KESIMPULAN

Kesehatan mental remaja di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal seperti rasa syukur, kepercayaan diri, dan nilai spiritual berperan dalam membangun ketahanan psikologis. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh keluarga, tekanan akademik, penggunaan media sosial, serta dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga.

Secara operasional, upaya peningkatan kesehatan mental remaja perlu diarahkan pada intervensi berbasis keluarga melalui edukasi pola asuh yang suportif, penguatan program bimbingan dan konseling di sekolah, serta literasi digital untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, pengembangan program dukungan teman sebaya dan pelibatan aktif komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan responsif terhadap kebutuhan psikologis remaja.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis konteks sosial budaya, strategi ini diharapkan mampu memfasilitasi remaja Indonesia agar tumbuh sebagai individu yang sehat secara mental dan berdaya dalam menghadapi tantangan masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian, terutama kepada Bapak Wahyudi, selaku pembimbing yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan dan penulisan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiyyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170–185.
<https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 13(6).
<https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Cahyaningtyas, P. A., Sekti, B. A., Komputer, I., & Unggul, U. E. (n.d.). *Jejak Digital dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental*.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera: Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 27–32.
<https://jurnal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/72>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215.
<https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>
- Ioannidou, L. (2022). Mental Resilience in Schools. The Necessity of Developing Prevention and Intervention Programs. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 6(2), 1–4.
<https://doi.org/10.23880/mhrij-16000199>
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan*.
- Khafiyya, N., & Wantini, W. (2023). Implementasi Pendidikan Islam Dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosional: Perspektif Psikologi Pendidikan. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(01), 1–17.
<https://doi.org/10.26618/jtw.v8i01.8701>
- Mittmann, G., Barnard, A., Krammer, I., Martins, D., & Dias, J. (2022). LINA-A Social Augmented Reality Game around Mental Health, Supporting Real-world Connection and Sense of Belonging for Early Adolescents. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(April).
<https://doi.org/10.1145/3549505>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>

- Oktariani, O. (2022). Mindful Parenting dalam Menciptakan Kepribadian yang Tangguh pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i1.144>
- Organization, W. H. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. In *World Health Organization*. <https://iris.who.int/handle/10665/336864>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa New Normal. *Menara Ilmu*, 16(1), 60–64. <https://doi.org/10.31869/mi.v16i1.3007>
- Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Supyanuddin, Sarbanun, A., & Setyaningsih, R. (2022). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam (Studi pada Risma At-taqwa Desa Kampung Baru Kecamatan Penengahan Lampung Selatan). *UNISAN JURNAL: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan*, 1(3), 633–647.
- Walton, B., & Rizzolo, D. (2022). The Effects of Social Media on Adolescent Mental Health. *Pediatrics and Neonatal Nursing – Open Journal*, 8(2), 43–47. <https://doi.org/10.17140/pnnoj-8-138>