



Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Sistematis *Literatur* Menggunakan Pendekatan PRISMA

Yolanda Anastasia Sihombing^{1*}, Elfrida Nainggolan²

¹Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

²Akademi Keperawatan HKBP Balige, Indonesia

Alamat : Jalan Kampus Unsrat, Kleak, Kec. Malalayang, Kota Manado, Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: yolandaanastasia@unsrat.ac.id*

Abstract. *This systematic literature review aims to identify the key psychosocial and environmental determinants influencing adolescent mental health. Utilizing the PRISMA methodology, ten peer-reviewed articles published between 2019 and 2024 were analyzed. Key factors identified include parenting style, peer relationships, academic stress, bullying, digital media exposure, and the impact of the COVID-19 pandemic. The findings highlight the complexity of adolescent mental well-being and emphasize the necessity of integrated interventions involving families, schools, and communities to foster resilience.*

Keywords: *Adolescent, Bullying, Mental Health, Parenting, Social Pressure.*

Abstrak. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja berdasarkan sepuluh artikel terpilih. Dengan menggunakan pendekatan PRISMA, kajian ini menganalisis berbagai aspek psikososial dan lingkungan, termasuk pola asuh orang tua, hubungan teman sebaya, tekanan akademik, perundungan, paparan media digital, dan dampak pandemi COVID-19. Hasil menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antar berbagai faktor eksternal dan internal. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat kolaboratif dan berbasis komunitas sangat dianjurkan untuk meningkatkan resiliensi mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Perundungan, Pola Asuh, Remaja, Tekanan Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mendesak, terutama di era modern. Masa remaja adalah fase transisi kritis yang melibatkan perubahan biologis, emosional, dan sosial. Tekanan yang berasal dari lingkungan sekolah, interaksi sosial, serta pengaruh media digital dapat memicu gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi (Sari & Nugroho, 2023).

Beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwa faktor seperti perundungan, pola asuh, tekanan akademik, dan paparan media digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja (Johnson & Lee, 2022; Wulandari & Suryono, 2023). Meskipun ada banyak riset terkait, masih terbatas tinjauan sistematis yang menggunakan kerangka PRISMA untuk mengintegrasikan hasil-hasil tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menyusun review sistematis terhadap faktor-faktor risiko utama kesehatan mental remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam memahami dinamika kesehatan mental remaja, teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner memberikan kerangka konseptual yang komprehensif. Teori ini menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan, mulai dari mikrosistem seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya, hingga makrosistem yang mencakup kebijakan dan budaya (Hartono & Putri, 2022).

Literatur terkini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya ditentukan oleh kondisi psikologis internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk lingkungan sosial, budaya, dan digital yang mereka alami sehari-hari (Putri et al., 2023; Ramadhani & Susanto, 2021). Beberapa determinan utama yang telah diidentifikasi mencakup pola asuh orang tua, relasi teman sebaya, tekanan akademik, serta paparan media digital.

Penelitian oleh Fitriani et al. (2022) menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif—yang ditandai dengan komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan penerapan disiplin positif—berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan pada remaja. Sebaliknya, gaya pengasuhan permisif dan otoriter cenderung meningkatkan risiko gangguan stres dan depresi. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Andriani dan Rahmawati (2022) yang menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam membangun ketahanan mental remaja.

Lingkungan sekolah juga berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kurniawati dan Pratama (2021) mengungkapkan bahwa perundungan (bullying) memiliki dampak langsung terhadap munculnya gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan tidur, dan kesulitan dalam konsentrasi belajar. Siswa yang tidak memperoleh dukungan sosial dari guru maupun teman sebaya cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi.

Dalam konteks era digital, penggunaan media sosial menjadi faktor yang semakin dominan. Sari dan Wibowo (2023) melaporkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari menunjukkan kecenderungan mengalami depresi ringan hingga sedang. Faktor-faktor seperti interaksi negatif, perbandingan sosial, dan cyberbullying merupakan pemicu utama gangguan kesehatan mental pada platform digital.

Selain itu, pandemi COVID-19 telah memperkuat urgensi promosi kesehatan mental berbasis komunitas. Studi oleh Nugroho et al. (2021) menunjukkan bahwa isolasi sosial, pembelajaran daring yang berkepanjangan, dan penurunan aktivitas fisik memicu peningkatan kecemasan, kesepian, dan stres kronis pada remaja.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, pendekatan teoritis terhadap kesehatan mental remaja saat ini perlu mengakomodasi dinamika relasi sosial dan tekanan digital sebagai konteks utama. Intervensi promotif yang berfokus pada penguatan lingkungan sosial, baik di tingkat keluarga maupun sekolah, dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan individualistik semata (Wijayanti & Hadi, 2020)

3. METODE PENELITIAN

Tinjauan literatur ini menggunakan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Sumber artikel diperoleh dari database jurnal daring (rayyanjournal.com, biofarma.co.id, arxiv.org, dan lainnya) dalam rentang waktu 2019–2024. Kata kunci pencarian meliputi: *kesehatan mental remaja*, *bullying*, *parenting*, dan *tekanan sosial*. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti fokus pada remaja, faktor determinan psikososial, serta studi di konteks Indonesia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan literatur ini mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Dari sepuluh artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa determinan utama berkisar pada aspek perundungan di sekolah, pola asuh orang tua, tekanan akademik, penggunaan media sosial, serta dampak pandemi COVID-19. Masing-masing faktor saling terkait dan membentuk suatu kompleksitas yang memerlukan pendekatan multidimensi dalam intervensi. Adapun faktor-faktor tersebut yaitu :

a. Perundungan di sekolah

Perundungan muncul sebagai salah satu faktor paling dominan dalam berbagai studi. Remaja yang menjadi korban bullying mengalami peningkatan signifikan dalam gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan PTSD (Smith, 2022). Hal ini diperkuat oleh temuan dari studi di Kabupaten Jember yang menunjukkan bahwa remaja di lingkungan sekolah dengan dukungan sosial rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan mental (Rahmawati & Lestari, 2023).

b. Pola asuh

Pola asuh orang tua juga sangat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Pola asuh otoritatif yang ditandai dengan dukungan emosional dan komunikasi terbuka berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik (Fitriani, Suryani, & Maulana, 2022). Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan stres dan depresi. Studi lain menguatkan bahwa keterlibatan aktif

orang tua dapat memperkuat ketahanan mental remaja (Sihombing & Nainggolan, 2024).

c. Tekanan akademik dan sosial

Tekanan akademik menjadi penyebab signifikan stres di kalangan remaja. Tuntutan belajar yang tinggi, persaingan akademik, dan ekspektasi orang tua seringkali menjadi sumber kecemasan yang kronis (Andriani & Rahmawati, 2022). Apabila tidak disertai dukungan emosional, tekanan ini dapat berkembang menjadi burnout, gangguan tidur, hingga depresi.

d. Media sosial

Media sosial juga menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari empat jam per hari berkaitan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan akibat cyberbullying dan perbandingan sosial (Sari & Wibowo, 2023). Dampak pandemi COVID-19 turut memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Isolasi sosial, pembelajaran daring, dan penurunan aktivitas fisik selama pandemi berkontribusi terhadap peningkatan rasa kesepian, stres, dan kecemasan (Nugroho, Indriani, & Santoso, 2021). Namun, komunikasi yang baik dengan orang tua selama masa pandemi dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Salah satu studi mengenai promosi kesehatan mental di sekolah menunjukkan bahwa edukasi dan penyuluhan efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukatif sebesar 12 poin menunjukkan bahwa pendekatan berbasis sekolah dapat menjadi solusi yang praktis dan efisien (Wulandari & Suryono, 2023).

Secara umum, hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor psikososial dan lingkungan. Intervensi yang bersifat individual seperti konseling tetap penting, namun akan lebih efektif jika dilengkapi dengan pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial (Wijayanti & Hadi, 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Perundungan, tekanan akademik, pola asuh, dan media sosial merupakan determinan yang berulang dalam berbagai studi. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi, penyuluhan, dan penciptaan lingkungan yang suportif di

sekolah dan rumah sangat disarankan. Penelitian mendatang sebaiknya menguji efektivitas intervensi berbasis komunitas dan teknologi dalam mengurangi gangguan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Andriani, R., & Rahmawati, D. (2022). Pengaruh tekanan akademik terhadap stres pada remaja SMA di kota besar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 32–39. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.13067>
- Fitriani, R., Suryani, N., & Maulana, A. (2022). Hubungan antara gaya pengasuhan orang tua dengan kecemasan pada remaja di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 45–54. <https://doi.org/10.31289/jps.v14i1.1123>
- Kurniawati, N., & Pratama, F. (2021). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa SMA di kota besar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 120–130. <https://doi.org/10.14710/jikm.v9i2.7652>
- Nugroho, A., Indriani, M., & Santoso, H. (2021). Dampak psikologis pembelajaran daring pada remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 89–98. <https://doi.org/10.14710/jpki.v16i2.7744>
- Putri, D. A., Lestari, F., & Andayani, W. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di era digital: Review literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.33366/jkj.v11i1.9021>
- Rahmawati, I., & Lestari, F. (2023). Perbedaan kesehatan mental remaja di lingkungan urban dan rural. *Jurnal Ilmu Kesehatan Remaja*, 5(1), 21–30.
- Ramadhani, A., & Susanto, A. (2021). Pengaruh tekanan akademik dan dukungan sosial terhadap stres remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 32–39. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.13067>
- Sari, M. P., & Wibowo, A. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 10(2), 88–96. <https://doi.org/10.22435/jkj.v10i2.6783>
- Smith, A. (2022). School bullying results in poor psychological conditions. *arXiv Preprint*. <https://arxiv.org/abs/2205.00123>
- Wijayanti, S., & Hadi, M. (2020). Strategi promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(3), 213–223. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i3.5341>
- Wulandari, N., & Suryono, H. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP. *Jurnal Promosi Kesehatan Sekolah*, 8(1), 11–20.