



Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review

Silvina Maha¹, Isnaini Sohna Simangunsong², Marniati^{3*}

¹⁻³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Indonesia

silvinamaha@gmail.com¹, marniati@utu.ac.id²

Korespondensi penulis: marniati@utu.ac.id*

Abstract. *The mental state of young people is a crucial issue which has a major effect on the level of life and progress of next generation in Indonesia. This research seeks to explore the aspects that influence young people's mental state through a review of 30 scientific papers published between 2015 and 2024. The findings of the analysis show that young people's mental state is influenced by a variety of internal elements, such as emotion regulation, religious beliefs and gratitude, as well as external factors such as family circumstances, support from friends, neighbourhood environment, social media habits and experiences of being bullied. Excessive use of social media and being a victim of bullying were found to increase the potential for mental problems, such as anxiety, depression and mental distress. In contrast, support from family and friends, as well as a community-based education intervention agenda, play an important role in strengthening adolescents' psychological resilience. This research underscores the urgency of a comprehensive collaborative approach involving many parties, including families, educational institutions, the wider community, and the government, to sustainably improve the mental health of adolescents in Indonesia.*

Key Words: *Adolescents, Disorders, Factors, Literature Review, Mental Health.*

Abstrak. Kondisi jiwa anak muda adalah isu krusial yang berdampak signifikan pada mutu hidup serta kemajuan generasi penerus bangsa di Indonesia. Riset ini berupaya menggali aspek-aspek yang memengaruhi kondisi kejiwaan remaja lewat telaah terhadap 30 tulisan ilmiah yang terbit dari tahun 2015 sampai 2024. Temuan analisis memperlihatkan bahwa kondisi jiwa anak muda dipengaruhi oleh beragam elemen dari dalam diri, contohnya regulasi emosi, kepercayaan agama, dan rasa berterima kasih, juga faktor dari luar seperti keadaan keluarga, sokongan teman, lingkungan sekitar, kebiasaan menggunakan media sosial, dan pengalaman jadi korban perundungan. Pemakaian media sosial yang berlebihan dan menjadi korban perundungan ternyata memperbesar potensi timbulnya problem mental, seperti gelisah, depresi, dan tekanan batin. Sebaliknya, support dari keluarga dan teman, serta agenda intervensi pendidikan berbasis masyarakat, memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja. Riset ini menggarisbawahi urgensi pendekatan kolaboratif yang komprehensif dengan melibatkan banyak pihak, termasuk keluarga, institusi pendidikan, masyarakat luas, serta pemerintah, agar kesehatan mental remaja di Indonesia meningkat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Faktor, Gangguan, Kesehatan Mental, Remaja, Tinjauan Literatur.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang merasakan kesejahteraan, mengenali kapasitas diri, mampu menghadapi tantangan sehari-hari, produktif dalam bekerja, serta memberikan sumbangsih pada masyarakat. Menurut WHO, kesehatan jiwa tidak berarti karena tidak terdapat suatu penyakit, melainkan merupakan keadaan yang memfasilitasi seseorang dalam mengembangkan potensinya dan menghadapi tekanan hidup (Mahendra et al., 2024). Kesehatan jiwa meliputi aspek pikiran, perilaku, dan perasaan yang mempengaruhi cara seseorang beremosi, berpikir, dan bertindak (Syah et dkk., 2023). Remaja, sebagai bagian yang berisiko, sering menghadapi banyak masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Meirindany et al., 2024). Definisi ini menjadi landasan penting dalam merancang program intervensi dan pendidikan tentang kesehatan jiwa

untuk beragam kelompok usia, terutama anak-anak dan remaja (Mahendra et al., 2024). Pemahaman yang benar mengenai kesehatan jiwa dapat meningkatkan kesadaran serta mendorong upaya pencegahan. Karena itu, sosialisasi dan pendidikan mengenai kesehatan jiwa sangat diperlukan untuk mengurangi stigma serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Adventinawati, 2025). Kesehatan jiwa yang baik juga berkontribusi dalam menciptakan hubungan sosial yang positif serta meningkatkan kemampuan belajar yang maksimal (Mahendra et al., 2024).

Kondisi Kesehatan jiwa punya dampak signifikan dalam kehidupan seseorang, khususnya bagi remaja dan pelajar. Santoso (2024) meneliti bahwa masalah kejiwaan pada anak dari keluarga broken home bisa menghambat proses belajar serta menurunkan nilai akademis mereka. Isnawati et al. (2024) juga menjelaskan bahwa kondisi mental yang buruk berpengaruh pada semangat kerja serta produktivitas karyawan di kantor. Menurut Karisma et al. (2024), Perundungan menjadi factor yang memperparah Kesehatan mental remaja dan bisa memicu peningkatan angka bunuh diri yang menjadi perhatian serius di Indonesia. Terlalu aktif di media social pun terbukti berdampak buruk bagi Kesehatan mental remaja, mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kualitas tidur mereka, seperti yang diungkapkan oleh Syah et al. (2023). (Wijonarko et al. (2024)) mengungkap efek psikologis dari bullying dan tekanan social dapat memicu gangguan mental serius, termasuk kecemasan dan depresi. Jadi, dampak Kesehatan mental tidak hanya dirasakan individu, tetapi juga memengaruhi lingkungan social serta Pendidikan mereka.

Ada berbagai macam faktor yang bisa memicu masalah pada kesehatan jiwa, dan ini seringkali kompleks, melibatkan aspek sosial, dinamika keluarga, serta kondisi lingkungan tempat tinggal. Studi mengungkapkan bahwa dukungan yang solid dari keluarga, ditambah dengan cara orang tua mendidik anak yang baik, sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan mental anak muda (Rahmayani & Suharsono, 2025). Sebaliknya, beban tugas kuliah, kesulitan ekonomi, serta adaptasi di lingkungan yang baru bisa jadi sumber stres yang besar bagi mahasiswa, yang berpotensi menimbulkan gangguan mental (Rivaldi, 2024). Selain itu, terlalu sering menggunakan media sosial bisa memperburuk kondisi mental anak muda karena bisa meningkatkan perasaan khawatir dan tertekan (Syah et al., 2023). Pengalaman traumatis seperti terkena bencana alam atau pandemi juga bisa menyebabkan masalah kesehatan mental pada anak-anak serta remaja (Atika et al., 2024). Perilaku bullying, sebagai bentuk kekerasan dalam masyarakat, juga menjadi salah satu penyebab utama gangguan mental yang harus kita

waspadai (Hitiyaut et al., 2024). Semua faktor ini saling berhubungan dan memerlukan pemahaman yang mendalam serta penanganan yang komprehensif agar masalah ini bisa diatasi secara efektif.

Upaya menjaga kesehatan jiwa dapat dilakukan lewat beberapa cara, seperti memberikan edukasi, mengenali gejala sejak dini, serta melakukan intervensi yang berfokus pada komunitas. Pelatihan kesehatan mental yang terorganisir dengan baik terbukti ampuh menambah wawasan dan pengertian masyarakat, khususnya anak muda, tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental (Mahendra et al., 2024). Aktivitas kampanye peningkatan pemahaman di sekolah yang memanfaatkan platform digital ternyata efektif dalam menghapus stigma dan memperkuat dukungan dari lingkungan sosial (Adventinawati, 2025). Menghentikan perundungan juga penting untuk melindungi kesehatan mental generasi muda, dengan menerapkan metode pengajaran dan studi kasus yang menekankan dampak buruk dari tindakan bullying (Hitiyaut et al., 2024). Lebih jauh, deteksi dini masalah kejiwaan memfasilitasi penanganan yang lebih sigap, yang bisa menghambat kondisi agar tidak bertambah runyam (Atika et al., 2024). Taktik pencegahan yang komprehensif melibatkan peran keluarga, institusi pendidikan, serta masyarakat luas demi menciptakan suasana yang kondusif bagi kesehatan mental setiap orang.

Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI memperlihatkan bahwa sekitar 6% remaja yang berumur 15 tahun ke atas menghadapi masalah dengan emosi mereka. Studi lain menemukan bahwa sekitar 60,17% pelajar SMP dan SMA punya masalah kesehatan mental dan emosional, contohnya merasa sendiri (44,54%), merasa khawatir berlebihan (40,75%), dan bahkan terpikir untuk mengakhiri hidup (7,33%). Kemudian, pada tahun 2018, Riskesdas mencatat bahwa ada sekitar 157.695 orang berusia 15-24 tahun yang mengalami depresi dan gangguan emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Semua data ini menunjukkan dengan jelas bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja adalah isu penting yang perlu jadi perhatian utama, terutama karena tingginya angka gangguan mental emosional di kelompok usia ini dan pengaruhnya yang besar bagi kesejahteraan serta perkembangan generasi muda di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penyusunan kajian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (Literature review) dengan mengulas serta merangkum sumber-sumber dari artikel-artikel dari peneliti terdahulu yang telah di publikasikan mengenai topik kesehatan mental pada remaja. Hal ini lebih deskriptif dan memberikan gambaran umum tentang topik. Penelitian ini menggunakan pencarian artikel melalui laman website yang dapat di akses yaitu Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik (gangguan, faktor penyebab, kesehatan mental, remaja, dan lietratur review). Dengan harapan dalam kajian ini tentunya supaya bisa memberikan pemahaman terkiat apa saja faktor penyebab kesehatan mental pada remaja. Studi ini menggunakan 10 yaitu tahun 2015-2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap 30 artikel tersebut, teridentifikasi berbagai cara penelitian yang digunakan untuk meneliti kesehatan mental di kalangan remaja. Metode yang paling umum dipakai adalah kuantitatif (termasuk desain deskriptif dan cross-sectional), kualitatif deskriptif, dan tinjauan pustaka. Selain itu, juga terdapat metode quasi-eksperimen, pengabdian masyarakat (dengan pendekatan ceramah, diskusi, atau penyuluhan), serta studi literatur dengan fokus tematik. Secara keseluruhan, terdapat sekitar tujuh pendekatan/metode utama yang diterapkan, yaitu: 1) kuantitatif, 2) kualitatif, 3) deskriptif, 4) tinjauan pustaka, 5) quasi-eksperimen, 6) studi pustaka konseptual, dan 7) pengabdian masyarakat. Beragam metode ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan banyak disiplin ilmu dalam memahami serta menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kesehatan mental remaja dari berbagai kajian ilmiah dan praktis.

Tabel 1. Temuan Studi Literatur

NO	Nama Artikel	Nama & Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Lokasi	Tujuan penelitian	Hasil Penelitian
1	JUKESHUM Jurnal Pengabdian Masyarakat	Tina Meirindany .et.al, (2024)	Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung	Sosialisasi atau edukasi	Medan Tembung	Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, serta membantu mengurangi berbagai permasalahan psikologis yang umum dialami remaja seperti kecemasan berlebihan, ketidakpercayaan diri, dan rasa bosan yang terus-menerus	Pada tahap ini, para remaja mulai merasakan pergeseran dalam perasaan mereka, seperti mulai tertarik pada orang-orang yang berbeda jenis kelamin, membutuhkan sahabat yang bisa diandalkan, serta menunjukkan minat yang lebih mendalam terhadap berbagai hal. Dalam periode ini, remaja sering kali mengalami perubahan yang cukup berarti, terutama dalam hal emosional dan mental. Kondisi ini sering kali dikenal sebagai masalah kesehatan mental yang mencakup gangguan dan penyakit jiwa, yang merupakan tampak dari beberapa perilaku menyimpang yang disebabkan oleh distorsi emosi dan

							dianggap sebagai tindakan yang tidak sesuai..
2	Jurnal Cendekia Ihya	Aura Putri Santoso (2024)	Dampak Kesehatan Mental Siswa Broken Home Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Menengah Atas, Wilayah Bogor	Kualitatif deskriptif	Bogor	Untuk mengetahui permasalahan broken home pada siswa dan dampak kesehatan mental siswa yang broken home terhadap hasil belajar PAI	Kesehatan mental siswa SMA yang mengalami broken home atau ketidakcocokan dalam keluarga mengalami penurunan. Data menunjukkan bahwa 13 responden mengalami penurunan pada kesehatan mental, sementara 5 responden lainnya tidak merasakan adanya penurunan kesehatan mental pasca broken home. Anak-anak yang datang dari latar belakang keluarga yang tidak utuh mengalami beragam dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti rasa cemas, kesedihan, atau kemarahan. Dari total 18 responden, semuanya mengaku merasakan kecemasan, kesedihan, atau kemarahan ketika menghadapi situasi broken home.
3	EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies	Ika Putri Rahmayani, M. Suharsono (2025)	Menelusuri Akar Masalah: Faktor-Faktor Penyebab Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia	Pendekatan tinjauan pustaka berbasis analisis Tematik,	Indonesia	Untuk mengidentifikasi dan menggali faktor-faktor penyebab Gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia.	Berbagai elemen yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak muda. Elemen-elemen ini meliputi aspek sosial, budaya, lingkungan keluarga, serta dukungan emosional dan psikologis. Semua elemen ini saling terhubung, membentuk situasi yang bisa mendukung atau

							menghalangi kesejahteraan mental remaja. Di samping itu, dengan cepatnya kemajuan teknologi dan media sosial di zaman digital sekarang, sangat penting untuk terus menyelidiki bagaimana pemanfaatan teknologi berdampak pada kesehatan jiwa remaja.
4	Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial dan Humaniora	Maria Krisinta Adventina wati (2025)	Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat	Analisis literatur	Indonesia	Untuk mengetahui bagaimana pendidikan dan upaya meningkatkan kesadaran dapat mengurangi pandangan negatif mengenai gangguan mental.	Pertukaran antara faktor biologis, psikologis, dan sosial memengaruhi kesehatan mental seseorang.. Elemen biologis meliputi warisan genetik dan kesehatan fisik, elemen psikologis mencakup pengalaman dan kemampuan dalam mengatur perasaan, sedangkan elemen sosial melibatkan lingkungan tempat tinggal serta dukungan dari keluarga dan masyarakat. Rintangan terbesar dalam mendukung kesejahteraan mental adalah adanya stigma, baik yang bersumber dari masyarakat maupun yang bersifat sistemik. yang bersifat sosial maupun struktural.
5	Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies	Faizah, Firsta, Amna Zaujatul (2020)	Bullying dan Kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh	Kuantitatif	Banda Aceh	Untuk mengkaji hubungan antara perundungan dengan kesehatan mental remaja di Sekolah Menengah	Faktor-faktor tertentu yang berperan dengan kesehatan mental murid SMA di kawasan Banda Aceh, salah satunya adalah perundungan. Penelitian menunjukkan adanya

						Atas di Banda Aceh.	dampak negatif yang jelas antara perundungan dan kondisi kesehatan mental para remaja. Perilaku perundungan, baik yang bersifat fisik maupun verbal, dapat menimbulkan stres, rasa cemas, dan depresi pada kalangan remaja. Efek jangka panjang dari pengalaman perundungan ini sering kali menghambat perkembangan emosional dan sosial mereka, sehingga penting untuk mengetahui dan mengatasi terkait penyebab supaya kesehatan mental remaja tetap terjaga selalu.
6	Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan	Qpyyimah, Nur Hidayatul, dkk. (2021)	Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan	Penelitian Quasi eksperimen Dengan desain one group Pretest-postes	Panti Asuhan Assalam Shoobur Malang	Untuk menganalisis e fektivitas konseling sebaya sebagai salah satu cara meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan.	Salah satu elemen yang berpengaruh pada Kesehatan mental remaja di panti asuhan dapat dipertahankan melalui konseling antar teman. Konseling antara sahabat terbukti sangat berpengaruh dalam memperbaiki kesehatan mental. remaja, karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk saling bertukar pengalaman, menangani emosi, dan menerima dukungan dari teman-teman yang mengerti keadaan mereka. Melalui interaksi semacam ini, remaja dapat belajar keterampilan sosial, meningkatkan

							kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan kesepian.
7	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu	Mustamu, Alva Cherry, dkk. (2020)	Pola asuh orang tua, motivasi dan kedisiplinan dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja papua	Analitik deskriptif	Sorong, Indonesia	Untuk memahami faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental di kalangan 80 siswa remaja SMK Negeri 1 Sorong.	Disiplin dan motivasi menunjukkan adanya keterkaitan yang jelas dengan kesehatan mental, sementara pola asuh anak tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kesehatan jiwa.
8	Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, Vol. 2, No. 6, Tahun 2024	Mirdat Hitiyaut, Ernawati Hatuwe, Ira Sandi Tunny (2024)	Pencegahan Perilaku Bullying Guna Menjaga Kesehatan Mental Remaja di SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon	Pengabdian masyarakat; metode penyuluhan dan diskusi studi kasus	SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon	Memberikan edukasi kepada remaja tentang pencegahan bullying dan pentingnya menjaga kesehatan mental	Bullying memiliki konsekuensi bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja, yang mencakup depresi, rasa cemas, ketegangan pada otot, dan penurunan prestasi. Remaja berusia 15 hingga 19 tahun sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental sebagai akibat dari bullying. Setelah menjalani program pendidikan, 80% siswa bisa memahami informasi yang disampaikan, 95% menyadari pentingnya kesehatan mental, dan 90% dapat mengidentifikasi serta mencegah bullying. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan efektif sebagai langkah untuk menjaga kesehatan mental remaja.
9	Jurnal Pendidikan Sosial	Haslan et al. (2020)	Perilaku	Pendekatan kualitatif	Kecamatan Kediri	Mengungkapkan gejala atau fenomena yang	Isu keluarga, seperti kehidupan rumah tangga yang kacau,

	Keberagamaan		perundungan (bullying) dan dampaknya bagi anak usia sekolah		Lombok Barat	berkaitan bentuk-bentuk perilaku perundungan	tenaga kerja migran, anak-anak yang diabaikan, dan pergaulan sebaya, semuanya berdampak pada penindasan dan kesehatan mental dalam konteks tersebut.
10	Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial Volume 10, No. 2 Desember 2019	Sulis Winurini (2019)	Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan	Kuantitatif deskriptif	Remaja di Pesantren di Tabanan	Untuk mengetahui apakah terdapat kaitan antara religiositas dan kesehatan mental pada remaja di pondok pesantren.	Terdapat hubungan signifikan dan positif antara tingkat kepercayaan terhadap kesehatan mental pada remaja yang belajar di pesantren.
11	DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 2, No. 2, Agustus 2023, Hal. 115–125	Nurul Mawaddah, Anndy Prastya (2023)	Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja	Metode deteksi dini (SDQ), edukasi, dan intervensi keperawatan jiwa sehat	Salah satu SMA di Mojokerto, Jawa Timur	Meningkatkan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial	Temuan menunjukkan bahwa 63% siswa mengalami masalah emosional mental. Program intervensi yang berupa pendidikan serta latihan untuk merangsang perkembangan psikososial meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan kemampuan mereka dalam mengelola pertumbuhan diri. Beberapa faktor penyebab masalah emosional mental antara lain tekanan dari lingkungan sosial, kebingungan tentang identitas, dan minimnya pemahaman terkait kesehatan jiwa. Meningkatkan kesehatan jiwa sangat penting dilakukan

							sejak usia dini untuk mencegah masalah yang lebih serius seperti depresi, perilaku menyakiti diri, dan bunuh diri.
12	Jurnal Keperawatan Abdurrah	Ainil Fitri,dkk. (2018)	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018	Deskriptif	Kota Padang Panjang	Untuk memahami berbagai elemen yang berkontribusi pada isu kesehatan mental dan emosional di kalangan remaja.	Faktor biologis secara langsung mempengaruhi keadaan mental, yang mencakup cara kerja otak, sistem hormon, genetik, indra, dan berbagai elemen lainnya. Di sisi lain, faktor psikologis yang juga berperan dalam kesehatan mental secara langsung mencakup pengalaman masa kecil, pendidikan, dan kebutuhan individu. Faktor eksternal seperti aspek sosial dan budaya yang berpengaruh terhadap kesehatan mental termasuk; status sosial, interaksi dengan orang lain, keluarga, dan lingkungan sekolah.
13	Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan	Ilda Nahar, dkk. (2024)	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Jiwa Pada Remaja di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sambau	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional.	Sambau	Untuk memahami elemen-elemen yang berdampak pada kesehatan mental remaja di UPT Lingkungan Kerja Puskesmas Sambau	Nilai p yang tercatat 0,013 menunjukkan adanya signifikan antara karakteristik keluarga dan kesehatan mental remaja di UPT Puskesmas Sambau. Selain itu, lingkungan juga menunjukkan hubungan yang penting terhadap kesehatan mental di tempat yang sama, dengan nilai p sebesar 0,036. Sementara itu, variabel teman sebaya menunjukkan pengaruh yang lebih besar, dengan nilai p

							0,006, yang memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental remaja di UPT Puskesmas Sambau.
14	ABDIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol. 2 No. 1 (2023), hlm. 1–7	Faqih Purnomosi di, dkk. (2023)	Kesehatan Mental pada Remaja	Ceramah dan diskusi interaktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat	Masjid Nurul Huda Karangasem, Surakarta	Memberikan edukasi kepada remaja tentang pentingnya menjaga dan mengelola kesehatan mental	Hasil penelitian menunjukkan banyak remaja mengalami masalah kesehatan mental akibat sejumlah faktor seperti berpikir berlebihan, kesulitan dalam mengelola emosi, keadaan lingkungan yang buruk, dan kurangnya pendidikan. Beberapa penyebabnya meliputi: kurangnya informasi, tekanan dari lingkungan sosial, dan ketidakmampuan untuk mengenali potensi diri. Beberapa solusi yang diusulkan termasuk: pendekatan spiritual (seperti ibadah dan dzikir), kegiatan positif (seperti olahraga dan rekreasi), serta dukungan dari lingkungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan dan intervensi awal untuk meningkatkan daya saing dan ketahanan mental para remaja.
15	Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial Volume 2, Number 9, 2023 pp 31-40	Indyana Ummi Aisyah, Qoni'ah Nur Wijayani. (2023)	Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja	Deskriptif Kualitatif	SMPN 2 Bangkalan yang berlokasi di Kelurahan Bangkalan	Memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang cara remaja bisa menjalani kehidupan online mereka dengan cara	Perangkat elektronik memiliki pengaruh besar kepada kesehatan mental remaja, yang meliputi keadaan depresi, kecemasan, dan kecanduan.

						yang sehat dan seimbang tanpa merugikan kesehatan mereka.	
16	Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, Vol. 4, No. 1, Juni 2021, hlm. 49-58	Asriyanti Rosmalina, Tia Khaerunnisa (2021)	Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja	Studi kualitatif kepustakaan; pendekatan konseptual berbasis literatur dan teori psikososial	Tidak disebutkan secara spesifik (kajian pustaka nasional)	Menjabarkan dampak pemakaian media sosial bagi kesehatan mental anak muda.	Platform digital membawa efek buruk seperti kecemasan, depresi, perundungan siber, dan citra diri yang tidak realistis, yang memperburuk keadaan mental kalangan remaja. Penyebab isu kesehatan mental meliputi: faktor internal (emosi, karakter, genetik), serta faktor eksternal (lingkungan sosial, media, teknologi). Solusi yang dapat diterapkan adalah membatasi waktu penggunaan.
17	JURNAL ILMU PERILAKU Volume2, Nomor 2, 2018:75-88	Taufik Akbar Rizqi Yunanto (2018)	Perluakah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja	Kuantitatif	Sekolah Menengah Atas Yogyakarta	Menjelaskan pengaruh pemanfaatan media sosial terhadap kesehatan psikologis kalangan muda untuk memahami peranan pengaturan emosi dan dukungan dari teman sebaya dalam kesehatan mental.	Adanya signifikansi yang amat kuat antara pengaturan emosi dengan dukungan sosial dari teman sebaya dengan kesehatan mental.
18	Nusantara Hasana Journal	Dianah, Abdul Santoso. (2021)	Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan mental	Kuantitatif	Kota Tangerang	Untuk menyelidiki keterkaitan antara nilai-nilai religius dengan kondisi kese	Agama serta kesehatan mental di antara siswa-siswi SMAN 15 Kota Tangerang menunjukkan adanya signifikansi. Jika tinggi

			remaja di SMAN 15 KotaTangerang			hatan mental pada remaja di SMAN 15 Kota Tangerang.	tingkat keagamaan remaja, maka kondisi kesehatan mental mereka juga akan semakin baik, dan hal sebaliknya juga terjadi.
19	Jurnal Ilmu Keperawatan Vol 16 No 2 Oktober 2023	Agustinus Lisdiarta, dkk. (2023)	Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di Smp Negeri 1 Jatipuro Kabupaten	Kuantitatif	SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar	Mempelajari keterkaitan antara lamanya waktu dan seberapa sering bermain permainan daring dengan permasalahan kesehatan mental emosional di kalangan siswa SMP Negeri 1 Jatipuro, Kabupaten Karanganyar.	Hasil dari uji regresi linier berganda menunjukkan nilai $p=0,001$. Dari sini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara waktu dan jumlah bermain game online terhadap masalah emosional remaja di SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar.
20	SURYAABD IMAS	Ratih Ayu Atika, dkk. (2024)	Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan pengabdian masyarakat	SMP Negeri 2 Mesjid Raya, Kabupaten Aceh Besar, Indonesia	Untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait deteksi awal dan pencegahan isu kesehatan mental di kalangan remaja, serta memberikan edukasi tentang pentingnya mengenali dan mencegah gangguan	Masalah kesehatan mental di kalangan remaja disebabkan oleh beberapa elemen, baik dari dalam diri mereka maupun dari luar. Faktor internal mencakup pencarian identitas diri, impulsifitas, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan tekanan dari lingkungan sosial. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengalaman traumatis akibat bencana alam maupun pandemi COVID-19, kekerasan dalam hubungan, serta tekanan dan harapan yang datang dari lingkungan sekitar. Di samping itu, perubahan dalam cara belajar daring selama pandemi

							dan perilaku berisiko seperti percobaan bunuh diri juga berkontribusi terhadap kemunculan gangguan kesehatan mental pada remaja. Kombinasi berbagai faktor ini membuat kesehatan mental remaja menjadi sangat rentan dan membutuhkan perhatian yang serius
21	Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan (Jurnal WINS), Vol. 4, No. 3, Hal. 203-208, Oktober 2023	La Ode Muhammad Nur Abdul Rahman Syah, La Ode Ali Imran Ahmad (2023)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental di SMP N 3 Parigi Kabupaten Muna Tahun 2023	Kuantitatif, Cross Sectional, menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental; sampel 116 siswa	SMP Negeri 3 Parigi, Kabupaten Muna	Memahami dampak dari seberapa sering siswa menggunakan media sosial terhadap kesehatan mental mereka.	Ada keterkaitan yang tidak positif antara frekuensi pemakaian media sosial oleh remaja dan kondisi kesehatan mental mereka. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka menghadapi isu-isu kesehatan mental seperti stres, kecemasan, rasa rendah diri, depresi, gangguan tidur, dan kesulitan dalam bersosialisasi. Selain itu, faktor lain yang juga berkontribusi adalah lingkungan keluarga, teman, dan kondisi internal remaja itu sendiri. Koefisien determinasi R^2 yang tercatat sebesar 0,047 (4,7%) menandakan adanya hubungan media sosial dengan kesehatan mental hanya sedikit, sementara faktor lainnya berperan lebih besar.
22	Edu Cendikia:	Nurul Karisma,	Kesehatan Mental	Studi kepustakaan	Indonesia (data	Menilai pengaruh	Bullying memberikan pengaruh yang

	Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 3, No. 3, Desember 2023	Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, Yuni Mariani Manik (2023)	Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia	an (library research)	nasional dan kasus aktual)	intimidasi terhadap kesehatan mental kaum muda, serta mengidentifikasi kontribusi komunitas dalam mencegah intimidasi dan kecenderungan bunuh diri.	signifikan terhadap kesehatan jiwa remaja, menyebabkan masalah seperti stress, kecemasan, keinginan untuk bunuh diri, dan stres emosional. Berbagai faktor penyebab meliputi tekanan dalam akademik, tindakan pelecehan, isolasi sosial, cyberbullying, serta stigma terhadap layanan kesehatan mental. Pada tahun 2023, terjadi peningkatan jumlah kasus bunuh diri dan bullying di kalangan remaja. Upaya penyelesaian masalah ini membutuhkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam hal edukasi, advokasi untuk melawan bullying, dukungan sosial, dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental.
23	Jurnal Surya Medika	Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, Barto Mansyah (2022)	Factors Affecting Mental Health in Adolescents	Literature review dari 3 artikel (kuantitatif, cross-sectional)	Palangka Raya, Kalimantan Tengah	Untuk memahami elemen-elemen yang berpengaruh terhadap kesehatan jiwa pada anak muda.	Faktor-faktor yang teridentifikasi adalah: 1) Gaya pengasuhan orang tua yang otoriter dan permisif, 2) Tingkat rasa syukur, dan 3) Jenis kelamin. Semua faktor tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja.
24	EduCurio Jurnal	Eka Trisna Wahani, Sheila Putri Isroini, Agung	Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja	Kualitatif deskriptif (literatur review dari jurnal relevan)	Universitas Trunojoyo Madura	Mengungkap dampak perundungan pada kesehatan psikologis anak muda.	Tindakan bullying memberikan dampak buruk pada kesehatan mental remaja, termasuk stress, kecemasan,

		Setyawan (2022)					ketidakstabilan emosi, dan menurunnya rasa percaya diri. Penyebab bullying dapat dikategorikan menjadi faktor internal (sifat kepribadian, impulsifitas) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, media).
25	Counseling As-Syamil	Intan Zulfia, Mita Meilinda, Nikmatul Ilma, Sayyidatina Muskhafiyah (2021)	Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi	Kualitatif (wawancara & kuesioner)	Mahasiswa BKI UIN Sunan Ampel Surabaya	Mendeskripsikan kondisi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19	Kondisi pandemi menimbulkan stres, kecemasan, tekanan emosional, kebosanan dalam belajar, gangguan fokus, dan bahkan depresi. Faktor-faktor penyebabnya meliputi pembelajaran online, keterbatasan fasilitas, masalah ekonomi, dan verbal abuse dari orang tua.
26	Prophetic Guidance and Counseling Journal	Rizka Nur Hamidah, Noneng Siti Rosidah (2021)	Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam	Studi kepustakaan (library research)	Universitas Ibn Khaldun Bogor	Menjelaskan konsep dan pentingnya kesehatan jiwa remaja dalam Islam	Permasalahan kesehatan jiwa remaja dipicu oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pandangan Islam menekankan pentingnya menjalani ibadah, berperilaku baik, dan menjaga hubungan dengan Tuhan untuk mendukung kestabilan mental. Pendidikan agama berperan sebagai dasar utama dalam pembentukan karakter remaja.
27	Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ	Indah Sukmawati, Alfadha H. Fenyara, Arief Fadhilah, Chahya K.	Dampak Bullying pada Anak dan Remaja terhadap Kesehatan Mental	Systematic Review berdasarkan 14 artikel nasional dan internasional	Indonesia, data sekunder dari berbagai wilayah	Mempelajari keterkaitan antara perilaku bullying dan masalah kesehatan mental yang dialami oleh	Temuan penelitian menunjukkan jika perundungan memiliki dampak buruk yang berhubungan pada kesehatan mental remaja, yang meliputi: disfungsi sosial, rasa

		Herbawani (2021)		nal (2010–2020)		anak-anak dan remaja.	rendah diri, kecemasan, insomnia, depresi, dan niat untuk bunuh diri. Semakin tinggi tingkat bullying yang dialami, semakin besar pula gangguannya. Faktor-faktor penyebab masalah kesehatan mental dalam penelitian ini mencakup trauma masa kecil, tekanan sosial, dan lingkungan yang tidak mendukung.
28	Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine	Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Ratna Supradewi (2022)	Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review	Literatur review (14 artikel kuantitatif, 2017–2022)	Indonesia (analisis nasional)	Mengidentifikasi elemen-elemen yang berdampak pada kesehatan mental remaja di Indonesia	Ditemukan tiga penyebab utama: kebiasaan hidup (perundungan, pengaturan emosi, bullying, disiplin, dorongan), jejaring sosial (dukungan teman, platform media sosial, permainan daring, konseling sebaya), dan faktor sosial-ekonomi serta religiositas. Faktor yang tidak berpengaruh: pilihan makanan, cara mengasuh, serta pemakaian Instagram.
29	Jurnal Ners Indonesia	Rani Hardianti, Erika, Fathra Annis Nauli (2021)	Hubungan antara Rasa Syukur terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru	Kuantitatif, korelasional (cross-sectional)	SMA Negeri 8 Pekanbaru, Riau	Memahami keterkaitan antara rasa syukur dan kondisi mental remaja	Ada signifikansi positif antara rasa syukur terhadap kesehatan jiwa. Remaja yang mempunyai rasa syukur tinggi biasanya menunjukkan kondisi kesehatan jiwa yang lebih baik. Rasa syukur berfungsi sebagai pelindung dari depresi dan kecemasan.

30	Jurnal Psikologi Islam Psycho Aksara	Elza Sri Aprilia, dkk. (2023)	Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir	Kualitatif deskriptif, wawancara & observasi	Blitar, Indonesia	Mengetahui pengaruh hubungan tidak baik orang tua terhadap kesehatan mental remaja akhir	Remaja dengan orang tua yang berperilaku toksik mengalami: kecemasan, rasa takut, kesepian, kesulitan dalam bersosialisasi dan beradaptasi, kurangnya tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan kecenderungan ketergantungan atau pemberontakan yang ekstrem. Pola asuh yang tidak baik dapat menyebabkan masalah mental seperti depresi, stres, dan isolasi sosial.
----	--------------------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------	--	---

Setelah menelaah berbagai sumber, terlihat jelas bahwa kondisi jiwa anak muda di Indonesia dipengaruhi banyak hal. Faktor dari dalam diri sendiri ternyata punya andil dalam menciptakan keseimbangan mental dan perasaan. Khususnya untuk para remaja, keterampilan mengendalikan diri (terutama emosi), seberapa dalam mereka beragama, kemampuan untuk selalu merasa cukup, serta proses pencarian identitas diri punya pengaruh besar terhadap kesehatan mental mereka. Ada riset yang membuktikan bahwa remaja yang pintar mengelola emosi cenderung lebih kuat menghadapi stres dan masalah psikologis. Riset dari (Yunanto, 2019) memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi, ditambah dukungan dari teman-teman, sangat ampuh dalam menjaga kesehatan mental remaja. Lebih lanjut, rasa syukur juga bisa melindungi mereka dari depresi dan rasa cemas (Rani Hardianti & Nauli, 2021), sebab bersyukur memunculkan perasaan positif yang membuat seseorang jadi lebih kuat. Kepercayaan terhadap agama juga terbukti punya hubungan baik dengan kondisi mental yang sehat. Penelitian oleh (Winurini, 2019) dan (Dianah & Santoso, 2022) menunjukkan bahwa ajaran agama memberikan pedoman moral dan kedamaian batin bagi para remaja, sehingga mereka lebih tegar menghadapi tantangan hidup.

Kondisi mental anak muda tak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tapi juga lingkungan sekitar, khususnya keluarga dan pergaulan. Studi menunjukkan bahwa dinamika keluarga seperti perpisahan orang tua, pola didik yang kurang sehat, serta kurangnya perhatian dari ayah dan ibu bisa memicu masalah emosional seperti gelisah, depresi, dan sulit fokus. Santoso, (2024) mengamati jika anak-anak yang besar di keluarga yang kurang harmonis menyebabkan penurunan kondisi mental yang cukup besar, yang tercermin dari rasa marah,

sedih, dan cemas yang mendalam. Selain itu, riset yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2023) menyimpulkan bahwa pola asuh yang tidak baik bisa memicu kesulitan berinteraksi sosial, ketergantungan pada orang lain, bahkan perasaan kehilangan tujuan hidup. Sebaliknya, teman sebaya bisa menjadi sumber dukungan yang sangat berharga. Bimbingan dari teman ke teman, seperti yang dijelaskan dalam riset oleh (Qoyyimah & Noorrizki, 2021), terbukti efektif membantu remaja mengungkapkan perasaan dan mengembangkan kemampuan bersosialisasi, yang pada akhirnya memberikan pengaruh baik terhadap kesehatan mental mereka. Bantuan dari sahabat juga dapat memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi perasaan kesepian. Kemajuan teknologi digital dan penetrasi media sosial yang tinggi di kalangan remaja membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental.

Perkembangan pesat teknologi digital dan kebiasaan anak muda menggunakan media sosial punya dampak signifikan bagi kondisi jiwa mereka. Riset yang dilakukan oleh (Ode Muhamad Nur Abdul Rahman Syah et al., 2023) menunjukkan korelasi terbalik antara frekuensi pemakaian medsos dengan kesehatan mental remaja. Makin sering mereka bermain media sosial, risiko mengalami stres, gelisah, susah tidur, dan kurang percaya diri juga meningkat. Para remaja kerap membandingkan diri dengan standar tidak riil di medsos, misalnya soal penampilan atau gaya hidup, sehingga muncul rasa tidak puas pada diri sendiri. Selain itu, pengalaman jadi korban cyberbullying dan tekanan untuk selalu online juga memicu kelelahan mental (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Kebiasaan memakai gawai yang tidak teratur, terutama saat malam, berefek buruk pada kualitas tidur, dan ujungnya memengaruhi kestabilan emosi serta daya konsentrasi.

Perilaku merundung, baik secara fisik, lewat perkataan, atau di dunia maya, jadi pemicu utama gangguan jiwa pada anak muda. Riset yang dilakukan Aisyah & Wijayani (2023), juga Wahani et al. (2022), menunjukkan bahwa remaja yang sering dirundung rentan mengalami depresi, rasa cemas berlebihan, tekanan batin, bahkan punya niat bunuh diri. Studi ini mengungkap bahwa perundungan menghambat pertumbuhan emosi dan interaksi sosial remaja. Korban biasanya merasa dikucilkan, tidak berharga, dan kurang yakin pada diri sendiri, yang memperburuk kondisi mental mereka. Lebih jauh lagi, perundungan yang terjadi terus-menerus bisa menimbulkan trauma berkepanjangan jika tidak ditangani dengan tepat. Karena itu, dibutuhkan cara yang menyeluruh untuk mencegah dan mengatasi kasus perundungan di lingkungan sekolah.

Upaya intervensi dengan penekanan pada aspek pendidikan menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan wawasan serta kepedulian remaja tentang betapa krusialnya menjaga kondisi mental yang sehat. Aneka ragam inisiatif pelayanan kepada masyarakat,

kegiatan penyuluhan di lingkungan sekolah, juga diskusi dua arah yang digelar di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan perkembangan yang menggembirakan. Penelitian Meirindany et al. (2024) dan Hitiyaut et al. (2024) menyatakan bahwa se usai program pendidikan dilaksanakan, terdapat kemajuan yang nyata pada tingkat kepedulian para pelajar terkait kesehatan mental, kemampuan mereka dalam mengidentifikasi potensi bahaya, dan pemahaman untuk mengatasi masalah psikologis. Hal ini memperkuat argumen bahwa metode pencegahan melalui jalur pendidikan sangatlah penting diterapkan sejak usia muda, terutama di lingkup sekolah.

Kajian ini menyoroti bahwa kesehatan mental kaum muda amat terpengaruh oleh gabungan berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun yang ada di lingkungan sekitar. Sokongan dari sahabat dan sanak saudara memainkan peranan krusial dalam membangun kekuatan mental. Hasil riset ini selaras dengan kerangka bio-psiko- sosial yang memandang kesehatan jiwa sebagai buah dari jalinan rumit antara unsur biologis, psikologis, dan sosial (Adventinawati, 2025). Angka perundungan yang tinggi beserta akibat buruknya mengisyaratkan urgensi program intervensi yang lebih matang di sekolah. Di samping itu, penggunaan media sosial yang kebablasan tanpa kendali bisa memperbesar peluang munculnya masalah mental pada remaja. Maka dari itu, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh, meliputi peningkatan pemahaman digital, edukasi tentang kesehatan jiwa, serta partisipasi aktif dari pihak sekolah dan keluarga.

Sejumlah penelitian menyoroti betapa pentingnya peran agama dan spiritualitas dalam memelihara kondisi psikologis yang prima, khususnya di Indonesia yang masyarakatnya sangat menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan. Hal ini membuka peluang untuk menyatukan prinsip-prinsip agama ke dalam strategi psikososial yang ditujukan bagi para remaja. Kesimpulannya, berbagai riset yang telah dikaji mengindikasikan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental remaja memerlukan kolaborasi dari berbagai pihak melalui edukasi, program intervensi di masyarakat, dan regulasi yang berpihak pada kesehatan jiwa remaja, baik dalam pencegahan maupun pengobatan.

Dapat disimpulkan bahwa persoalan kesehatan mental di antara remaja merupakan topik yang kompleks, yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik yang berasal dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sekitar.. Para remaja memerlukan dukungan dari keluarga, teman, dan institusi sekolah untuk mengatasi stres psikologis yang mereka hadapi. Penggunaan media sosial dan teknologi harus dilakukan dengan hati-hati, sedangkan upaya untuk menghentikan bullying memerlukan pendekatan yang komprehensif. Pendidikan mengenai kesehatan mental yang berorientasi pada masyarakat telah terbukti sebagai salah satu

cara paling berhasil untuk meningkatkan pemahaman dan ketahanan mental di kalangan anak muda. Dengan pendekatan yang melibatkan berbagai aspek dan kolaborasi, peningkatan kesehatan mental remaja di Indonesia dapat dilakukan secara berkelanjutan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah mengkaji 30 tulisan dari beragam penelitian, ditemukan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja seringkali timbul akibat berbagai faktor, baik yang berasal dari diri sendiri maupun pengaruh lingkungan. Hal-hal yang berasal dari dalam diri meliputi kesulitan mengendalikan perasaan, kurangnya kemampuan untuk mengatur diri sendiri, dan kebingungan terkait jati diri. Sementara itu, faktor dari luar mencakup beratnya tuntutan pelajaran, pengalaman menjadi korban perundungan, penggunaan media sosial yang terlalu sering, suasana keluarga yang kurang baik, dan minimnya bantuan dari orang-orang di sekitar. Selain itu, pandangan negatif masyarakat terhadap masalah kesehatan jiwa juga menjadi kendala dalam usaha pencegahan dan penanggulangan. Berbagai inisiatif pengajaran dan kampanye kesehatan mental telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman dan perhatian remaja terhadap pentingnya merawat kesehatan mental mereka. Akan tetapi, dukungan yang lebih kuat dan berkelanjutan dari keluarga, sekolah, masyarakat, serta kebijakan pemerintah masih sangat diperlukan.

Saran

Kesehatan mental remaja perlu ditingkatkan melalui kolaborasi berbagai pihak, terutama sekolah, ahli kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar. Edukasi tentang kesehatan mental penting dimasukkan ke kurikulum sekolah dan disampaikan secara menarik agar relevan bagi remaja. Pemerintah serta organisasi terkait diharapkan memperluas jangkauan konseling, melatih guru dan relawan, dan mengurangi pandangan negatif tentang kesehatan mental melalui kampanye publik berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Adventinawati, M. K. (2025). Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110–116.

Agama Islam pada Siswa. *Jurnal Cendekia Ihya*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:270191507>

Aisyah, I. U., & Wijayani, N. Q. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan

Kesehatan Mental Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11–20.

Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak toxic parents terhadap kesehatan mental remaja akhir. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225.

Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial, 10(2), 139–153.

Atika, R. A., Safirza, S., Elmiyati, E., Riezky, A. K., Pratama, K., Andriaty, S. N., & Raisah, P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Surya Abdimas*, 8(1), 73–79.

Dianah, D., & Santoso, A. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 15 Kota Tangerang Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 107–110.

Hitiyaut, M., Hatuwe, E., & Tunny, I. S. (2024). Pencegahan Perilaku Bullying Guna Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Smk Kesehatan Tiant Mandiri Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:272664370>

Isnawati, I., Farida, N., & Anisa, N. A. (2024). Dampak Kesehatan Mental dan Atmosfer kerja Terhadap Motivasi Kerja Karyawan. *Jurnal Rimba : Riset Ilmu Manajemen Bisnis Dan Akuntansi*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:274107835>

Jurnal WINS (Vol. 4, Issue 3). <http://ojs.uho.ac.id/index.php/winsjo>

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:267143736>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.

Mahendra, P., Saing, S. N. M. D., Khafid, Y. A., Rhomadon, A., Poniasih, A., Saleh, R. A., Al Hakim, A., Putri, I. N. A., Djannah, S. N., & Solikhah, S. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotiv Preventif Kesehatan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 63–72.

Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:269420124>

Ode Muhamad Nur Abdul Rahman Syah, L., Yusran, S., & Ode Ali Imran Ahmad, L. (2023). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI SMP N 3 PARIGI KABUPATEN MUNA TAHUN 2023. In *Kesehatan Mental 203*

PADA ANAK USIA DINI. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:276826474>

- PARIGI KABUPATEN MUNA TAHUN 2023. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266455959>
- Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Qoyyimah, N. R. H., & Noorrizki, R. D. (2021). *Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage*.
- Rahmayani, I. P., & Suharsono, M. (2025). Menelusuri Akar Masalah: Faktor-Faktor Penyebab Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:276747354>
- Rani Hardianti, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2).
- Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:276215019>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja.
- Santoso, A. P. (2024a). Dampak Kesehatan Mental Broken Home Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Pada Siswa. *Jurnal Cendekia Ihya*, 2(1), 1–9.
- Santoso, A. P. (2024b). Dampak Kesehatan Mental Broken Home terhadap Hasil Belajar Pendidikan
- Syah, L. O. M. G., Yusran, S., & Ahmad, L. O. I. (2023). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI SMP N 3
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198–203.
- Wijonarko, D., Firdaus, A. D., Talitha, A., Linda, K., Ginting, S. B., & Mutasyakir, C. R. (2024). EDUKASI PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DAN DAMPAK KESEHATAN MENTAL
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan.
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88.