

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA:LITERATURE REVIEW

¹Aisyah Hasna Asri, ²Ernyasih

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419
hasnanana323@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting dalam perkembangan individu yang kerap kali terabaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada remaja melalui tinjauan pustaka sistematis. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan sistematis, mencakup pencarian artikel pada database Google Scholar dan ScienceDirect dengan kata kunci “Faktor Risiko”, “Kesehatan Mental”, dan “Remaja”, terbatas pada publikasi tahun 2020–2025 (5 tahun). Hasil seleksi diperoleh 10 artikel yang relevan dari berbagai negara, seperti Indonesia, Cina, Korea Selatan, dan Swedia. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja, yaitu faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), pola asuh orang tua, dukungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, pengalaman bullying, serta penggunaan smartphone. Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai aspek interrelasi individu dan lingkungan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci : Faktor-Faktor, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

Adolescent mental health is an important issue in individual development that is often overlooked. This study aims to identify factors that influence mental health in adolescents through a systematic literature review. The method used is a literature review with a systematic approach, including searching for articles in the Google Scholar and ScienceDirect databases with the keywords "Risk Factors", "Mental Health", and "Adolescents", limited to publications in 2020–2025 (5 years). The selection results obtained 10 relevant articles from various countries, such as Indonesia, China, South Korea, and Sweden. Based on the results of the analysis, several factors were found that were related to adolescent mental health, namely demographic factors (age, gender, socioeconomic status), parenting patterns, family support, peer environment, school environment, bullying experiences, and smartphone use. Adolescent mental health is influenced by various aspects of the interrelationship between individuals and the environment. These findings are expected to be the basis for promotive and preventive efforts to improve adolescent psychological well-being.

Keywords : Factors, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial.¹ Fase ini, remaja mulai mencari identitas diri, membangun kemandirian, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku. Pada proses tersebut remaja mengalami berbagai tekanan akademik, pergaulan, serta konflik dalam keluarga.² Sehingga remaja menjadi fase rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.³

Terdapat satu dari tujuh (14%) anak dengan usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang didominasi depresi, Kecemasan (Kecemasan) dan sebagian besar gangguan belum diketahui.⁴ Di Indonesia Prevalensi gangguan kesehatan mental pada hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, didapat depresi sebesar 2% pada kelompok usia muda (15-24 tahun).⁵ Data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Serta 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45

juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.⁶

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas.⁷ Masih sangat sedikit orang yang memerhatikan masalah kesehatan jiwa, padahal kesehatan jiwa memiliki peran penting dalam tahap kehidupan remaja ke depannya.⁸ Meskipun masa remaja telah diidentifikasi sebagai masa perkembangan yang kritis, masih ada kesenjangan yang besar dalam data prevalensi yang tersedia untuk gangguan mental di Indonesia.⁹

Kesehatan mental pada remaja menjadi aspek yang sering kali terabaikan dalam menangani kesehatan secara menyeluruh.¹⁰ Individu yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apa pun serta akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.¹¹ Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental mulai dari sosial, ekonomi, geografi dan lingkungan.¹²

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor individu, keluarga, lingkungan sekolah, dan faktor sosial.¹³ Maka dari itu, tujuan dari pengkajian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental, diharapkan para pembaca dapat memahami dengan baik dan dapat melakukan pencegahan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah telaah sistematis (*Systematic review*). Strategi pencarian dengan fasilitas penyimpanan *online* melalui Google Scholar dan ScienceDirect untuk

memperoleh artikel yang akan dikaji dalam penelitian. Kata kunci yang digunakan pada penelitian ini yaitu "Faktor Risiko", "Kesehatan Mental", dan "Remaja". Penelitian ini memperoleh artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 – 2025 (5 tahun), dan dalam penerbitannya dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, serta lengkap dalam pemilihan artikel berdasarkan relevansi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil proses pencarian didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria. Artikel-artikel yang didapat berasal dari negara Indonesia, Cina dan Korea Selatan. Pada proses pencarian artikel yang sesuai dengan relevansi kriteria pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Jurnal Faktor-Faktor yang Berhubungan Kesehatan Mental Remaja

Penulis/Tahun	Judul	Metode	Temuan/Hasil
Purbaningtyas et al. (2025)	Faktor yang Berhubungan Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang	Deskriptif kuantitatif pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu lingkungan sosial dan ekonomi.
Reza et al. (2022)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di Kota Batam	<i>Cross Sectional</i>	Faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu pola asuh orang tua, kesehatan lingkungan dan sosial ekonomi.
Li et al. (2024)	<i>Mental Health Difficulties and Related Factors in</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan kesehatan mental remaja dipengaruhi

Penulis/Tahun	Judul	Metode	Temuan/Hasil
	<i>Chinese Children and Adolescents During The COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study</i>		oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, dan <i>screen time</i> .
Rudolf et al. (2024)	<i>Smartphone Use, Gender, and Adolescent Mental Health: Longitudinal Evidence from South Korea</i>	<i>Longitudinal Study</i>	Hasil penelitian didapatkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu waktu penggunaan <i>smartphone</i> dan jenis kelamin.
Astriyani et al. (2025)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “X” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu dukungan keluarga, lingkungan masyarakat, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.
Kajonius et al. (2025)	<i>Adolescents’ Personality And Sex, Age, Socioeconomic Status In Explaining Mental Health: A Representative Swedish National Study</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu jenis kelamin dan kepribadian remaja itu sendiri (Neurotisme).
Sleberer et al. (2023)	<i>Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents During The First Year of The COVID-19 Pandemic: Results of a Two-Wave Nationwide Population-Based Study</i>	<i>Longitudinal Survey</i>	Hasil penelitian didapatkan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu usia, jenis kelamin, dukungan keluarga, ekonomi dan lingkungan sosial.
Haskell et al. (2025)	<i>Adolescent Mental Health Before, During, and After The COVID-19 Pandemic</i>	Survei	Hasil penelitian yang dilakukan, terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental

Penulis/Tahun	Judul	Metode	Temuan/Hasil
	<i>in Iceland: A Repeated, Cross-Sectional, Population-Based Study</i>		remaja yaitu dukungan keluarga dan penggunaan media sosial.
Minh et al., (2024)	<i>Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods</i>	<i>Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales</i>	Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi status kesehatan mental remaja yaitu jenis kelamin, status pendidikan dan wilayah geografis.
Yulia et al. (2024)	Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahun di Kota Padang	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menyebutkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu <i>bullying</i> , pola asuh orang tua dan kecanduan <i>smartphone</i> .

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan selama 5 tahun terakhir, terdapat berbagai faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor demografi (usia, jenis kelamin, sosial ekonomi), pola asuh orang tua, dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, *bullying*, dan penggunaan *smartphone*. Berikut dijabarkan faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja.

Demografi

Faktor demografi yang memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja terdiri dari usia, jenis kelamin dan sosial ekonomi.

Usia

Pada faktor usia ditemukan bahwa remaja berusia 20-24 tahun menunjukkan tingkat efek positif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang berusia 18-19 tahun. Individu yang usianya lebih tua cenderung mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikit emosi negatif dibandingkan dengan mereka yang lebih muda.¹⁴ Hal tersebut terjadi karena pada remaja berusia 18-19 tahun umumnya masih berada dalam tahap pencarian jati diri dan tujuan hidup.¹⁵

Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografis penting yang memengaruhi kondisi kesehatan mental pada remaja. Kejadian gangguan kesehatan

mental antara remaja laki-laki dan perempuan umumnya remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki.¹⁶ Secara biologis, perubahan hormonal yang lebih fluktuatif pada remaja perempuan selama masa pubertas dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan *mood* dan gangguan kecemasan.¹⁷ Selain itu, secara psikososial, perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi negatif dan lebih sensitif terhadap tekanan sosial, termasuk *body image*, relasi interpersonal, dan tekanan akademik.¹⁸

Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi merupakan salah satu determinan sosial utama dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Remaja dengan latar belakang sosial ekonomi rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, hingga stres psikososial.¹⁹ Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, tekanan ekonomi dalam keluarga, serta kurangnya dukungan sosial dan emosional.

Pola Asuh Orang Tua

Gaya pengasuhan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Pola asuh merupakan suatu cara proses mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan.²⁰ Pola asuh akan mempengaruhi perilaku anak dan bentuk kepribadian anak secara keseluruhan. Penelitian yang telah dilakukan pada beberapa kota menunjukkan pola asuh orang tua memiliki hubungan signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Pola asuh dengan gaya otoritatif, yang ditandai dengan adanya dukungan emosional serta komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak, berhubungan positif dengan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, gaya pengasuhan otoriter maupun permisif cenderung berkaitan dengan meningkatnya risiko stres dan depresi.²¹ Temuan dari penelitian lain juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan anak dapat memperkuat daya tahan mental remaja.²²

Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan jiwa remaja, karena keluarga memegang peran penting dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Struktur

keluarga termasuk dalam faktor internal yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Sebagai tempat pertama bagi anak untuk bergantung, keluarga menjadi sumber utama dalam memberikan dukungan, kekuatan, serta rasa aman yang sangat dibutuhkan oleh remaja dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.²³

Peran dukungan keluarga sangat penting sebagai mekanisme perlindungan yang membantu remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Dukungan ini memberikan rasa aman dan diterima, sehingga remaja yang memperoleh dukungan keluarga yang cukup cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun ketahanan psikologis untuk menghadapi berbagai tantangan emosional selama masa perkembangan yang penuh dinamika.²⁴

Teman Sebaya

Hubungan dengan teman sebaya merupakan salah satu aspek sosial yang paling berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja. Teman sebaya bukan hanya menjadi sumber hiburan, tetapi juga memainkan peran penting sebagai penyedia dukungan emosional, sosial, dan moral. Dalam suatu studi menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya

yang positif secara signifikan menurunkan risiko depresi pada remaja, dengan dampak yang lebih kuat dirasakan oleh remaja perempuan. Dukungan dari teman sebaya juga berperan sebagai pelindung terhadap tekanan psikologis.²⁵

Interaksi sosial yang kurang sehat dapat membuat remaja berada dalam lingkungan teman sebaya yang negatif, yang berdampak pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Lingkungan seperti ini tidak memberikan dukungan emosional, sosial, maupun moral yang dibutuhkan untuk perkembangan psikologis yang sehat. Hubungan antara teman sebaya dan masalah mental emosional pada remaja. Lingkungan yang suportif akan mendorong saling mendukung secara emosional dan sosial, sedangkan lingkungan yang tidak kondusif dapat memicu perubahan psikologis negatif. Ketika remaja tidak memperoleh dukungan dari teman sebaya, kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menyelesaikan masalah menjadi lemah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan mental seperti rasa takut, marah, sedih, dan kecewa.²⁶

Lingkungan Sekolah

Sekolah menjadi tempat yang memungkinkan remaja untuk menjalin interaksi dengan berbagai pihak, seperti

teman sebaya, guru, dan staf sekolah lainnya. Beragamnya bentuk interaksi yang terjadi, baik dalam kegiatan pembelajaran di kelas maupun di luar kelas seperti kegiatan ekstrakurikuler, berperan penting dalam membantu remaja membentuk identitas diri dan mengembangkan kesehatan mental melalui hubungan sosial yang terjalin.²⁷ Sekolah sebagai tempat interaksi sosial yang luas juga menjadi sumber berbagai tuntutan bagi remaja. Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan mental remaja. Tekanan untuk memenuhi standar pendidikan yang ditetapkan, ditambah dengan keterbatasan kemampuan individu dan tingginya persaingan, dapat memicu stres berlebihan. Jika stres akademik ini tidak dikelola dengan baik, maka kesejahteraan mental remaja dapat terganggu secara serius.²⁸

Lingkungan sekolah memegang peran penting dalam kesehatan mental remaja karena menjadi arena utama interaksi sosial dan perkembangan diri. Lingkungan sekolah yang suportif bersifat mediasi dalam memperbaiki akibat negatif seperti stres dan konflik antar siswa.²⁹ Lingkungan sekolah bagi remaja dapat menimbulkan rasa percaya diri serta hubungan sosial terhadap kesejahteraan mental siswa.³⁰

Bullying

Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan psikososial yang banyak terjadi di lingkungan remaja, baik di sekolah maupun di media sosial. Tindakan *bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun siber (*cyberbullying*).³¹ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *bullying* memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental remaja, baik bagi korban, pelaku, maupun saksi kejadian *bullying*.

Remaja yang menjadi korban *bullying* cenderung mengalami tekanan psikologis yang tinggi. Dampak jangka pendeknya antara lain munculnya perasaan cemas, takut, sedih, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial.³² Sementara dalam jangka panjang, *bullying* dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), bahkan pemikiran untuk bunuh diri.³³

Sebuah studi menegaskan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* di masa remaja dapat memperbesar kemungkinan seseorang mengalami gangguan mental di usia dewasa muda. Tidak hanya korban, pelaku *bullying* juga berisiko mengalami masalah psikologis.

Remaja yang melakukan *bullying* sering kali menunjukkan gejala gangguan perilaku, kesulitan dalam pengaturan emosi, serta rendahnya empati sosial. Dalam jangka panjang, pelaku *bullying* juga rentan mengalami masalah kesehatan mental, keterlibatan dalam perilaku kriminal, dan penyalahgunaan zat.³⁴

Selain itu, keberadaan *cyberbullying* memperluas dampak *bullying* karena bisa terjadi tanpa batas waktu dan tempat, serta menjangkau korban secara lebih luas. Hal ini menyebabkan remaja yang menjadi korban *cyberbullying* sering mengalami tekanan emosional yang lebih intens, karena penghinaan atau serangan bersifat publik dan dapat tersebar dengan cepat.³⁵ Terdapat studi menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki tingkat depresi dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan korban *bullying* yang dilakukan secara langsung.³⁶ Melihat dampak serius *bullying* terhadap kesehatan mental remaja, maka penting bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

Penggunaan Smartphone

Dalam era digital saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan

remaja. Meskipun teknologi membawa berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap kesehatan mental. Adiksi terhadap *smartphone*, yang ditandai dengan penggunaan kompulsif, ketergantungan emosional, dan kesulitan mengontrol waktu pemakaian, telah terbukti berkorelasi dengan peningkatan gejala gangguan psikologis pada remaja, seperti depresi, kecemasan, stres, hingga gangguan tidur.³⁷ Penggunaan *smartphone* yang problematik berhubungan erat dengan tingginya tingkat kecemasan sosial dan kesepian. Remaja yang mengalami ketergantungan pada perangkat ini cenderung mengabaikan interaksi sosial secara langsung dan menunjukkan gejala isolasi sosial.³⁸

Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, terutama untuk media sosial dan hiburan, semakin besar risiko terjadinya gangguan kecemasan dan depresi pada remaja.³⁹ Hal ini diperparah dengan efek *fear of missing out* (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial di media digital, yang menyebabkan penggunaan ponsel secara terus-menerus dan berdampak pada kelelahan mental.⁴⁰

Adiksi terhadap penggunaan *smartphone* juga berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik dan fungsi eksekutif otak, karena gangguan perhatian dan menurunnya kapasitas konsentrasi. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan psikososial remaja yang semestinya didapatkan melalui pengalaman nyata dan interaksi langsung.⁴¹ Namun demikian, bukan berarti penggunaan *smartphone* harus dihentikan. Penggunaan yang sehat dan terkontrol dapat memberikan manfaat, seperti akses informasi, ekspresi diri, serta membangun jejaring sosial.

KESIMPULAN

Kesehatan mental pada remaja menjadi aspek yang kompleks namun memiliki urgensi yang cukup tinggi dalam proses perkembangan remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 5 tahun terakhir, didapatkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor demografi (usia, jenis kelamin, sosial ekonomi), pola asuh orang tua, dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, *bullying*, dan penggunaan *smartphone*.

SARAN

Remaja sebagai perkembangan individu yang masih dalam proses mencari

jati diri, lingkungan sosial memiliki peran penting. Sehingga dirasa perlu dilakukan upaya dalam menjaga kesehatan mental remaja seperti meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak serta menggunakan media sosial secara bijak. Tidak hanya itu, dalam lingkungan sekolah seperti guru dan staf perlu ikut serta dalam membangun lingkungan yang positif sehingga tercipta kesehatan mental siswa remaja yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala rasa syukur penulis haturkan kepada Allah Swt, karena berkat rahmat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan berbentuk *Literature Review* dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Remaja”. Terima kasih banyak kepada Ibu Dr. Ernyasih, SKM., MKM, yang telah memberikan waktu, ilmu, dan tenaga dalam proses penulisan ini. Penulis juga memberikan apresiasi dan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang sudah berperan mendukung dalam menyelesaikan penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atiqah Azzah Sulhan N, Hafidzah Ardaniah N, Syarif Rahmadi M. Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa remaja: Tinjauan Psikologi. 2024;
2. Kurnia F, Stefanus Andang Ides, Wilhelmus Hary Susilo. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMPN 03 Seluas Kalimantan Barat. Jurnal Kesehatan Tambusai [homepage on the Internet] 2024 [cited 2025 Apr 22];5. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/31629/22388>
3. Siti Nadia Tarmizi. Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa [Homepage on the Internet]. Kemenkes RI. 2023 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
4. WHO. Mental health of adolescents [Homepage on the Internet]. 2024 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. Kemenkes BKPK RI. Depresi pada Anak [Homepage on the Internet]. 2023 [cited 2025 Apr 22]; Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
6. KPPA. Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial di Kementerian dan Lembaga [Homepage on the Internet]. 2024 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA==>
7. Ardiansyah S, Tribakti I, Yunike S, et al. Kesehatan Mental [Homepage on the Internet]. 1st ed. 2023 [cited 2025 Apr 22]; Available from: www.globaleksekitifteknologi.co.id
8. Astutik W, Dewi NLMA. Mental Health Problems Among Adolescent Students. Jurnal Keperawatan Indonesia 2022;25(2):85–94.
9. Wahdi, Wilopo SA, Erskine HE. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia–National Mental Health Survey (I-NAMHS). BEPH [homepage on the Internet] 2023 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://beph.fkkmk.ugm.ac.id/publikasi/the-prevalence-of-adolescent-mental-disorders-in-indonesia-an-analysis-of-indonesia-national-mental-health-survey-i-namhs/>
10. Wardhani, Muhammad Muhajir, Ady Guswady. Kesehatan Mental Remaja: Pananggulangan Gangguan Mental Remaja Karang Taruna Mustika Aji. 2024 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/53480/235-243%20Hannundya%20Kusuma%20Wardhani-KESEHATAN%20MENTAL%20RE>

11. MAJA%20PENANGGULANGAN%20GANGGUAN%20MENTAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Hadnayani E sri. Kesehatan Mental (Mental Hygiene). 2022;
13. WHO. Mental health [Homepage on the Internet]. 2022 [cited 2025 Apr 22];Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
14. Bustomi S, Prihayati, Puspitasari Y. Factors that Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review. 2024 [cited 2025 Apr 30];02. Available from: <https://journalkhd.com/ojs/index.php/htechj/article/view/222/180>
15. Borg ME, Heffer • Taylor, Willoughby T. Generational Shifts in Adolescent Mental Health: A Longitudinal Time-Lag Study. J Youth Adolesc [homepage on the Internet] 2025 [cited 2025 Jun 17];54:837–848. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02095-3>
16. Zainafree I, Maharani C, Rasyad UFN, et al. Mental Health Condition of Adolescents to Early Adulthood: A Study of Indonesian College Students. Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing [homepage on the Internet] 2024 [cited 2025 Jun 17];33(4):422–430. Available from: <http://jkpmhn.org/journal/view.php?number=1143>
17. Curran NC, Hilt LM. Evaluating the Moderating Effect of Gender on Adolescents' Internalizing Symptoms Throughout the First Wave of COVID-19. Youth Soc [homepage on the Internet] 2023 [cited 2025 Jun 17];55(7):1391–1411. Available from: [/doi/pdf/10.1177/0044118X231176852?download=true](https://doi/pdf/10.1177/0044118X231176852?download=true)
18. Campbell OLK, Bann D, Patalay P. The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. SSM Popul Health [homepage on the Internet] 2021 [cited 2025 Jun 17];13:100742. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827321000173>
19. The Gender Gap in Mental Health [Homepage on the Internet]. [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://www.news-medical.net/health/The-Gender-Gap-in-Mental-Health.aspx>
20. Li J, Wang J, Li JY, et al. Family socioeconomic status and mental health in Chinese adolescents: the multiple mediating role of social relationships. Journal of Public Health (United Kingdom) [homepage on the Internet] 2022 [cited 2025 Jun 17];44(4):823–833. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36455610/>
21. Kurnia F, Ides SA, Susilo WH. HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA

- REMAJA DI SMPN 03 SELUAS KALIMANTAN BARAT. Jurnal Kesehatan Tambusai [homepage on the Internet] 2024 [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/31629/22388>
21. Andini Septia Irsanin. Hubungan Pola Asuh Otoriter terhadap Kesehatan Mental Remaja. RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan 2024;2(5):142–148.
 22. Sihombing YA, Nainggolan E. Kajian Literatur : Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. JURRIKES: Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan [homepage on the Internet] 2025 [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/5251/3995>
 23. Ndruru DDL, Ides SA. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja. Jurnal Penelitian Perawat Profesional [homepage on the Internet] 2025 [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/5209/3963>
 24. Husri H, Ekasari E, Hastuty D, Studi Ilmu Keperawatan P. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SMP NEGERI 9 PALOPO TAHUN 2025.
 25. Shah EN, Szwedo DE, Allen JP. Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. Frontiers in Developmental Psychology 2024;2.
 26. Ni Y, Maula mal, Lina N, Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan P. HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DAN LINGKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 2 MAJALENGKA TAHUN 2023. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia [homepage on the Internet] 2023 [cited 2025 Jun 18];19(2):104–114. Available from: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/8642>
 27. Bulan YE, Zahra, Nisa IK. Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam [homepage on the Internet] 2022 [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/TAUJIHAT/article/view/6481/2571>
 28. Pendidikan Indonesia J, Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. HUBUNGAN STRES AKADEMIK SISWA DENGAN HASIL BELAJAR. 2018 [cited 2025 Jun 17];4(1):40–47. Available from: <http://jurnal.iicet.org>
 29. Environmental Factors in Teen Mental Health - Alis Behavioral Health [Homepage on the Internet]. [cited 2025 Jun 17];Available from: <https://www.alisbh.com/blog/environmental-factors-in-adolescent-mental-health/>

30. Imam. Efek Pengaruh Lingkungan Terhadap Kesehatan Mental: Mengapa Lingkungan Kita Penting? [Homepage on the Internet]. 2024 [cited 2025 Jun 17]; Available from: <https://psikologi.uma.ac.id/efek-pengaruh-lingkungan-terhadap-kesehatan-mental-mengapa-lingkungan-kita-penting/>
31. Djakaria YI. Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental [Homepage on the Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 18]; Available from: <https://fk.ung.ac.id/home/berita/pengaruh-bullying-terhadap-kesehatan-mental-2>
32. Asriyani Said E, Jamaluddin M. Hubungan Perilaku Bullying Dengan Perkembangan Mental Emosional Pada Anak.
33. Sukmawati I, Henryan Fenyara A, Fadhilah A, et al. DAMPAK BULLYING PADA ANAK DAN REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2024 [homepage on the Internet] 2021 [cited 2025 Jun 18];2(1):126–144. Available from: <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1974>
34. Ye Z, Wu D, He X, et al. Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry* 2023;23(1).
35. Hu Y, Bai Y, Pan Y, Li S. Cyberbullying victimization and depression among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Res* [homepage on the Internet] 2021 [cited 2025 Jun 18];305. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34537540/>
36. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry* [homepage on the Internet] 2017 [cited 2025 Jun 18];7(1):60. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28401049/>
37. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict* [homepage on the Internet] 2015 [cited 2025 Jun 18];4(2):85–92. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26132913/>
38. Prabowo YA, Devianto A, Nurwidiyanti E. Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sman 1 Karangmojo [Homepage on the Internet]. JKMC: Jurnal Keperawatan. 2024 [cited 2025 Jun 18]; Available from: <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/1552/1246>
39. Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, Zahgrina Dewi. Pengaruh Media Sosial Terhadap

Kesehatan Mental Remaja. Eksekusi :
Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi
Negara 2023;2(1):71–78.

40. Nur A, Wijanarko D. ANALISIS HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENGGUNAAN GADGET DI KALANGAN REMAJA. 2024 [cited 2025 Jun 18];Available from: <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/6642/6118>
41. Kamaruddin I, Leuwol FS, Putra RP, Aina M, Suwarma DM, Zulfikhar R. Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education* 06(01):307–316.