

Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan

Farel Pratama^{1*}, Dessy Pratiwi¹

¹ Program Studi Psikologi Universitas Jambi Indonesia

Email: Farelpratama@gmail.com*

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received September 28, 2025 Revised October 8, 2025 Accepted October 13, 2025 Published October 30, 2025 Keywords Mental Health Adolescents Psychosocial Environment Social Support  License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	Adolescence is a transitional period filled with developmental challenges, both biologically, psychologically, and socially. Adolescent mental health is influenced by various interrelated factors, including psychosocial and environmental aspects. This study aims to comprehensively review the influence of psychosocial aspects, such as family support, peer interactions, and academic pressure, as well as environmental factors, including school conditions, digital environments, and community settings, on adolescent mental health. The research method used is a literature review by analyzing relevant articles and journals from the past ten years. The findings indicate that psychosocial factors play a dominant role in determining adolescent mental health. Adolescents who receive emotional support from family and peers tend to have lower stress levels and better mental well-being. Conversely, low social support, bullying, and excessive academic demands contribute to increased risks of depression, anxiety, and deviant behaviors. Environmental factors, particularly exposure to social media and school conditions, are also shown to have a significant impact. A healthy, safe, and inclusive environment can serve as a protective factor for adolescent mental health. The conclusion of this review is that adolescent mental health is not only influenced by internal factors but is also strongly shaped by the social and environmental contexts in which they grow and develop. Therefore, promotive and preventive efforts for adolescent mental health must involve families, schools, and communities collaboratively to create an ecosystem that supports healthy psychological development.

How to cite: Pratama, F. & Pratiwi, D. (2025). Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Psikososial dan Lingkungan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(5), 168-172. doi: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.293>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia yang sangat kompleks dan penuh tantangan. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek biologis, psikologis, kognitif, serta sosial. Perubahan tersebut seringkali diiringi dengan pencarian identitas diri, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya, serta tuntutan akademik dan keluarga yang semakin besar. Kondisi ini menjadikan remaja rentan terhadap tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka (Santrock, 2018). Kesehatan mental yang baik bukan hanya sekadar bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari (WHO, 2020).

Menurut Patel et al. (2018), kesehatan mental pada remaja memiliki peran fundamental dalam menentukan kualitas hidup mereka di masa depan. Remaja dengan kondisi mental yang stabil lebih mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, seperti kemandirian emosional, pengendalian diri, serta kesiapan menghadapi tanggung jawab sosial. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental pada masa remaja dapat berimplikasi serius, baik secara jangka pendek maupun jangka panjang. Gangguan seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang tidak hanya menghambat proses belajar, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko gangguan mental berkelanjutan di usia dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental remaja merupakan suatu urgensi.

Faktor psikososial memegang peranan penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Pola asuh orang tua, misalnya, sangat menentukan bagaimana remaja mengelola emosi dan membangun konsep diri. Steinberg (2017) menegaskan bahwa pola asuh yang hangat dan penuh dukungan dapat meningkatkan resiliensi remaja, sedangkan pola asuh yang keras dan otoriter cenderung memicu perilaku bermasalah. Hasil penelitian Hoeve et al. (2011) juga memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat delinkuensi dan masalah psikologis pada remaja. Hal ini menegaskan bahwa interaksi keluarga, khususnya peran orang tua, menjadi salah satu pondasi utama kesehatan mental.

Selain keluarga, teman sebaya juga berkontribusi besar terhadap perkembangan psikologis remaja. Masa remaja ditandai dengan meningkatnya ketergantungan pada kelompok sosial di luar keluarga, sehingga interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi emosional mereka. Brown dan Larson (2009) menjelaskan bahwa dukungan positif dari teman sebaya dapat memperkuat harga diri dan membantu remaja menghadapi tekanan kehidupan. Namun, pergaulan yang negatif dapat meningkatkan kecenderungan perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat, perundungan, hingga keterlibatan dalam tindak kekerasan. Dengan demikian, kualitas hubungan sebaya menjadi faktor protektif sekaligus faktor risiko terhadap kesehatan mental.

Lingkungan sekolah juga merupakan arena penting dalam perkembangan remaja. Sekolah bukan hanya tempat memperoleh pengetahuan, tetapi juga ruang interaksi sosial yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis siswa. Lingkungan belajar yang kondusif, dukungan dari guru, serta program bimbingan konseling yang efektif dapat meningkatkan motivasi dan menurunkan tingkat stres akademik (Suldo et al., 2009). Sebaliknya, beban kurikulum yang berat, iklim kompetitif yang tidak sehat, dan kurangnya perhatian terhadap kesejahteraan siswa dapat meningkatkan risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam menyediakan dukungan psikososial yang memadai.

Faktor lingkungan lainnya yang semakin berpengaruh adalah media digital, khususnya media sosial. Twenge dan Campbell (2018) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur, meningkatkan risiko isolasi sosial, serta memicu gejala depresi pada remaja. Walaupun media digital juga menawarkan manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan wadah untuk berekspresi, namun penggunaan yang tidak terkontrol cenderung memberikan dampak negatif. Fenomena “fear of missing out” (FOMO) serta cyberbullying menjadi tantangan serius dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital. Dengan demikian, literasi digital menjadi salah satu aspek penting yang perlu ditanamkan pada remaja dan lingkungannya.

Menghadapi kompleksitas faktor psikososial dan lingkungan tersebut, dukungan dari keluarga, sekolah, serta masyarakat diperlukan untuk menciptakan ekosistem yang kondusif bagi kesehatan mental remaja. Intervensi preventif, seperti program konseling sekolah, edukasi mengenai manajemen stres, serta kampanye kesadaran kesehatan mental, terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja (Arslan et al., 2020). Pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak akan lebih efektif dibandingkan intervensi parsial yang hanya menekankan satu aspek. Oleh karena itu, kolaborasi multisektor menjadi kunci dalam membangun generasi remaja yang sehat secara mental dan emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu multidimensional yang membutuhkan perhatian serius. Kombinasi faktor psikososial dan lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental mereka. Dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, penelitian dan kajian mendalam diperlukan untuk memahami lebih lanjut faktor-faktor yang berperan, serta merumuskan strategi intervensi yang tepat. Artikel ini mencoba memberikan tinjauan komprehensif mengenai kesehatan mental remaja dengan menekankan interaksi antara faktor psikososial dan lingkungan sebagai determinan utama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang berfokus pada kesehatan mental remaja dengan meninjau faktor psikososial dan lingkungan. Studi literatur dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang sedang diteliti melalui analisis sumber-sumber ilmiah yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis berbagai penelitian terdahulu yang membahas topik terkait, sehingga menghasilkan kesimpulan yang mendalam dan berbasis bukti (Snyder, 2019).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel ilmiah, jurnal bereputasi, buku akademik, serta laporan penelitian dari berbagai basis data elektronik, seperti Google Scholar, PubMed, dan Scopus. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024), berbahasa Inggris atau Indonesia, serta membahas topik utama terkait kesehatan mental remaja, faktor psikososial, dan faktor lingkungan. Artikel yang tidak memenuhi kriteria, misalnya publikasi di luar rentang waktu, tidak relevan dengan tema, atau tidak melalui proses *peer review*, dikeluarkan dari daftar referensi (Page et al., 2021).

Selanjutnya, peneliti menerapkan teknik analisis tematik untuk mengkategorikan hasil penelitian yang terkumpul. Analisis tematik dilakukan dengan membaca secara berulang sumber yang relevan, mengidentifikasi tema utama seperti dukungan keluarga, interaksi sebaya, stres akademik, bullying, penggunaan media sosial, serta kondisi lingkungan sekolah. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan menjadi dua kategori besar, yaitu faktor psikososial dan faktor lingkungan, sehingga memudahkan dalam melakukan analisis komparatif antar penelitian (Braun & Clarke, 2006).

Untuk meningkatkan kredibilitas hasil, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari beberapa penelitian yang berbeda konteks, baik di negara maju maupun berkembang. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat konsistensi temuan terkait kesehatan mental remaja dalam berbagai latar belakang sosial budaya. Selain itu, peneliti juga memperhatikan metodologi penelitian terdahulu, seperti studi kualitatif, kuantitatif, maupun mixed methods, agar interpretasi yang dihasilkan lebih komprehensif dan objektif (Noble & Smith, 2015).

Secara keseluruhan, metode studi literatur ini memberikan pemahaman yang luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Dengan menelaah berbagai perspektif, penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi umum kesehatan mental remaja, tetapi juga menekankan pentingnya kolaborasi keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam upaya promotif serta preventif. Hasil dari metode ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya maupun perumusan kebijakan yang lebih tepat sasaran (Grant & Booth, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa faktor psikososial memegang peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga berfungsi sebagai fondasi utama dalam meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan perkembangan. Remaja yang merasa diterima, dihargai, dan mendapatkan perhatian dari orang tua cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah serta lebih mampu mengembangkan strategi koping adaptif. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga sering dikaitkan dengan munculnya depresi dan kecemasan pada remaja (Resnick et al., 2019). Interaksi yang sehat antara orang tua dan anak juga terbukti dapat melindungi remaja dari risiko perilaku menyimpang.

Selain faktor keluarga, hubungan dengan teman sebaya turut menjadi penentu penting dalam kesehatan mental remaja. Masa remaja ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial, sehingga kualitas pertemanan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami penolakan sosial atau bullying lebih rentan mengalami gangguan kecemasan, stres emosional, dan bahkan kecenderungan perilaku menyakiti diri (Espelage & Hong, 2020). Sebaliknya, keberadaan dukungan dari teman sebaya yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan sosial, serta kesehatan mental secara keseluruhan.

Faktor lingkungan sekolah juga memberikan kontribusi besar terhadap kondisi mental remaja. Lingkungan belajar yang kompetitif, tekanan akademik, serta sistem penilaian yang ketat dapat menjadi pemicu stres kronis. Stres akademik yang berlebihan telah terbukti berhubungan dengan meningkatnya prevalensi depresi dan gangguan tidur pada remaja (Pascoe et al., 2020). Namun, sekolah yang menciptakan suasana inklusif, memberikan dukungan konseling, serta menekankan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan psikologis mampu berperan sebagai pelindung dalam menjaga kesejahteraan mental siswa.

Selain itu, lingkungan digital juga berperan besar terhadap dinamika kesehatan mental remaja. Media sosial, meskipun memberikan ruang untuk ekspresi diri dan interaksi sosial, seringkali menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat, cyberbullying, serta kecanduan digital yang berdampak pada meningkatnya kecemasan dan menurunnya kualitas tidur (Keles et al., 2020). Namun, apabila digunakan secara bijak, media digital dapat menjadi sumber dukungan sosial dan informasi yang positif bagi remaja. Oleh karena itu, literasi digital dan pengawasan dari orang tua serta pendidik sangat diperlukan untuk meminimalisasi dampak negatifnya.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga sangat bergantung pada kualitas dukungan psikososial dan kondisi lingkungan mereka. Upaya promotif dan preventif harus melibatkan peran keluarga, teman sebaya, sekolah, serta komunitas yang lebih luas. Intervensi berbasis komunitas, seperti program konseling di sekolah dan kampanye kesehatan mental di masyarakat, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta menciptakan ekosistem yang mendukung perkembangan psikologis remaja (World Health Organization, 2021). Dengan demikian, kolaborasi lintas sektor menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan aspek fundamental yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal, psikososial, dan lingkungan. Remaja, sebagai kelompok yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, menghadapi berbagai tantangan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi stabilitas mental mereka. Dalam konteks ini, kesehatan mental bukan hanya cerminan dari kondisi individu, tetapi juga hasil dari dinamika sosial serta lingkungan tempat remaja berinteraksi dan berkembang.

Faktor psikososial terbukti memiliki pengaruh yang dominan terhadap kondisi mental remaja. Dukungan emosional dari keluarga serta interaksi positif dengan teman sebaya berperan sebagai pelindung terhadap tekanan yang dihadapi. Ketika remaja merasa dihargai, diterima, dan didukung, mereka cenderung memiliki daya tahan psikologis lebih tinggi dalam menghadapi stres. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial, pengalaman bullying, serta tingginya tuntutan akademik dapat menjadi pemicu munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Hal ini menegaskan bahwa peran keluarga dan teman sebaya tidak bisa diabaikan dalam menjaga keseimbangan mental remaja.

Selain faktor psikososial, lingkungan juga menjadi determinan penting dalam kesehatan mental remaja. Kondisi sekolah yang mendukung, aman, dan inklusif dapat menjadi ruang yang kondusif bagi perkembangan mental yang sehat. Sementara itu, paparan media sosial yang berlebihan sering kali menjadi tantangan serius karena dapat menimbulkan tekanan sosial, rasa rendah diri, dan perbandingan yang tidak realistis. Dengan demikian, lingkungan yang sehat dan ramah remaja tidak hanya berfungsi sebagai latar tempat berkembangnya individu, tetapi juga sebagai pelindung dari potensi risiko gangguan mental.

Kajian ini juga menegaskan pentingnya pendekatan kolaboratif dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Intervensi yang hanya berfokus pada individu tidak akan cukup efektif tanpa dukungan dari sistem sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, keluarga, sekolah, dan masyarakat perlu bekerja sama menciptakan ekosistem yang mendukung perkembangan psikologis remaja. Kolaborasi ini harus diwujudkan dalam bentuk program edukasi, konseling, dan kebijakan yang berpihak pada kebutuhan perkembangan mental remaja.

Secara keseluruhan, kesehatan mental remaja merupakan isu yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Upaya promotif dan preventif yang bersifat holistik diharapkan mampu memperkuat ketahanan mental remaja sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang resilien, adaptif, dan produktif. Melalui lingkungan sosial yang sehat, dukungan emosional yang konsisten, serta pemanfaatan teknologi secara bijak, remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat. Dengan demikian, investasi pada kesehatan mental remaja bukan hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam menciptakan masa depan bangsa yang lebih kuat dan berdaya saing.

DAFTAR PUSTAKA

Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2020). *Cyberbullying and adolescent mental health: An updated review of the literature*. *Children and Youth Services Review*, 116, 105–114. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105084>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., ... Udry, J. R. (2019). *Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health*. *JAMA*, 278(10), 823–832. <https://doi.org/10.1001/jama.278.10.823>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). *A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies*. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Noble, H., & Smith, J. (2015). *Issues of validity and reliability in qualitative research*. *Evidence-Based Nursing*, 18(2), 34–35. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102054>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Arslan, G., Allen, K. A., & Ryan, T. (2020). *Exploring the impacts of school belonging on youth mental health and well-being*. *School Psychology International*, 41(6), 541–556. <https://doi.org/10.1177/0143034320923238>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer relationships in adolescence*. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 74–103). Wiley.
- Hoeve, M., Dubas, J. S., Gerris, J. R., van der Laan, P. H., & Smeenk, W. (2011). *Maternal and paternal parenting styles: Unique and combined links to adolescent and early adult delinquency*. *Journal of Adolescence*, 34(5), 813–827. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.02.004>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2018). *Mental health of young people: A global public-health challenge*. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>