

## KESEHATAN MENTAL REMAJA DAN TANTANGAN SOSIAL-DIGITAL : ANALISIS LITERATUR UNTUK REKOMENDASI KEBIJAKAN KESEHATAN

Irfan Sazali Nasution<sup>1\*</sup>, Maurinda Cornelia Susilo<sup>2</sup>, Najwa Azizah Husnan Tengku<sup>3</sup>, Nesa Ariska<sup>4</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : irfan1100000177@uinsu.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, tercermin dalam kemampuan individu untuk mengenali potensi diri, mengatasi tekanan hidup, menjalin relasi positif, dan berkontribusi konstruktif pada masyarakat. Namun, lanskap sosial-digital menghadirkan tantangan unik yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis kelompok usia muda ini. Fenomena seperti kecanduan media sosial, paparan disinformasi, dan tekanan eksistensi daring dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara komprehensif dampak tantangan sosial-digital terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan studi literatur sistematis. Metode penelitian ini melibatkan penelusuran, seleksi, evaluasi kritis, dan sintesis berbagai sumber ilmiah relevan, termasuk artikel penelitian, tinjauan literatur, dan laporan kebijakan terkait. Hasil analisis literatur menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pola interaksi sosial-digital yang maladaptif, seperti penggunaan media sosial berlebihan dan perbandingan sosial daring, dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi. Meskipun demikian, literatur juga menyoroti potensi teknologi digital dalam memfasilitasi promosi kesehatan mental dan intervensi dini melalui platform daring dan aplikasi pendukung. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya formulasi kebijakan kesehatan mental nasional yang responsif terhadap dinamika era sosial-digital. Rekomendasi kebijakan yang dihasilkan diharapkan menjadi landasan strategis dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk menanggulangi risiko sekaligus mengoptimalkan manfaat teknologi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja secara etis dan inklusif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi nuansa spesifik dampak ini pada berbagai subkelompok remaja dan mengembangkan intervensi yang paling sesuai.

**Kata kunci** : kebijakan kesehatan, kesehatan mental, remaja, tantangan social-digital

### ABSTRACT

*Adolescent mental health is an important aspect in the development of quality human resources, which is reflected in an individual's ability to recognize their potential, cope with life stresses, build positive relationships, and contribute constructively to society. However, the socio-digital landscape presents unique challenges that have the potential to disrupt the psychological well-being of this young age group. Phenomena such as social media addiction, exposure to disinformation, and the pressures of online existence can trigger various mental health problems. This study aims to comprehensively analyze the impact of socio-digital challenges on adolescent mental health through a systematic literature review approach. The research method was conducted by searching, selecting, critically evaluating, and synthesizing various relevant scientific sources, including research articles, literature reviews, and related policy reports. The results of the literature analysis showed a significant correlation between maladaptive patterns of social-digital interactions, such as excessive social media use and online social comparison, and an increased risk of mental health disorders in adolescents, including symptoms of anxiety, depression and feelings of isolation. Nonetheless, the literature also highlights the potential of digital technologies in facilitating mental health promotion and early intervention through online platforms and supporting applications. Implications of the findings.*

**Keywords** : mental health, health policy, youth, digital-social challenges

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan pilar esensial bagi kesejahteraan individu dan kohesi sosial dalam masyarakat modern (*World Health Organization*, 2018). Pengakuan global terhadap signifikansi kesehatan mental semakin menguat, dan Indonesia pun menunjukkan komitmen yang meningkat terhadap isu krusial ini (Ministry of Health Republic of Indonesia, 2020). Kendati demikian, implementasi kebijakan kesehatan mental di Indonesia dihadapkan pada tantangan multidimensi, terutama dalam mewujudkan aksesibilitas layanan yang adil dan kualitas yang terstandarisasi di seluruh spektrum masyarakat. Studi komprehensif oleh Tjandrarini et al. (2023) menyoroti adanya ketidakseimbangan alokasi sumber daya, di mana mayoritas anggaran kesehatan mental nasional masih terpusat pada layanan di rumah sakit jiwa, sementara inisiatif layanan berbasis komunitas yang lebih terjangkau dan mudah diakses masih jauh dari memadai, sehingga menciptakan kesenjangan layanan yang signifikan. Dalam lanskap kesehatan mental global, isu kesehatan mental remaja telah muncul sebagai prioritas utama dalam beberapa dekade terakhir, tak terkecuali di Indonesia (UNICEF, 2021; World Bank, 2022).

Masa remaja merupakan periode perkembangan psikososial yang transformatif, di mana individu mengalami perubahan fundamental dalam dimensi emosional, sosial, dan kognitif yang membentuk lintasan hidup mereka (Santrock, 2021). Di era digital yang pervasif ini, dinamika kehidupan remaja di Indonesia semakin diperkaya sekaligus diperumit oleh penetrasi masif media sosial dan penggunaan gawai. Fenomena seperti cyberbullying, yang didorong oleh interaksi daring yang seringkali tanpa pengawasan, telah terbukti memiliki dampak merusak pada kesejahteraan psikologis remaja (Fadhilah et al., 2020; Utami et al., 2022). Paparan berkelanjutan terhadap konten yang berpotensi negatif, tekanan untuk memenuhi standar ideal yang seringkali tidak realistik di platform digital, serta risiko erosi interaksi sosial tatap muka yang berkualitas, secara kolektif dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai masalah kesehatan mental.

Berbagai penelitian berbasis bukti di Indonesia secara konsisten melaporkan tren peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, termasuk spektrum gangguan afektif seperti depresi dan kecemasan, serta yang lebih mengkhawatirkan, peningkatan ide dan percobaan bunuh diri (Rizki et al., 2023; Anwar et al., 2019; penelitian lain yang relevan). Tekanan akademik yang intensif, seringkali tidak diimbangi dengan mekanisme dukungan yang memadai dari keluarga dan lingkungan sekolah, stigma sosial yang masih melekat pada masalah kesehatan mental, serta disparitas geografis dalam aksesibilitas layanan kesehatan mental yang berkualitas, terutama di wilayah-wilayah dengan sumber daya terbatas, merupakan tantangan sistemik yang memerlukan respons lintas sektoral yang terkoordinasi (Tjandrarini et al., 2023; Rahmawati et al., 2021; penelitian lain yang relevan). Lebih lanjut, respons kebijakan publik yang secara spesifik dirancang untuk mengatasi kebutuhan unik kesehatan mental remaja di era digital, termasuk perlindungan dari bahaya daring dan promosi penggunaan teknologi yang sehat, masih dalam tahap perkembangan (perlu dicari artikel kebijakan Indonesia atau berbahasa Inggris yang lebih spesifik dan relevan).

Menyikapi kompleksitas permasalahan ini, artikel ini bertujuan untuk melakukan analisis mendalam terhadap literatur ilmiah terkini yang berasal dari Indonesia dan berbahasa Inggris, untuk mengeksplorasi secara komprehensif kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia dalam konteks era digital yang terus berkembang. Melalui tinjauan sistematis terhadap temuan-temuan penelitian, artikel ini akan mengidentifikasi secara spesifik tantangan-tantangan yang muncul akibat interaksi remaja dengan teknologi digital dan platform media sosial, serta merumuskan rekomendasi kebijakan yang relevan, berbasis bukti, dan aplikatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia. Dengan pemahaman yang holistik terhadap spektrum permasalahan yang dihadapi remaja dari perspektif psikologis, sosial, dan

teknologi, diharapkan dapat dihasilkan solusi kebijakan yang lebih responsif, proaktif dalam pencegahan, efektif dalam intervensi dini, dan berkelanjutan dalam dukungan pemulihan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelusuran literatur sistematis untuk mengkaji hubungan antara kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital. Proses pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi dan analisis terhadap artikel-artikel ilmiah yang relevan, yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2020 hingga 2025. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup artikel yang membahas topik kesehatan mental remaja dalam konteks penggunaan media digital atau sosial, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, serta tersedia dalam versi akses penuh. Sementara itu, artikel yang tidak relevan secara tematik atau tidak memenuhi kelengkapan metodologis dikeluarkan dari analisis. Sumber literatur diperoleh dari beberapa basis data daring seperti Google Scholar, Garuda, dan PubMed. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti "kesehatan mental remaja", "media sosial", "tantangan digital", dan "literasi digital", serta mengombinasikan istilah-istilah tersebut dengan operator Boolean untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik. Setelah literatur dikumpulkan, dilakukan proses seleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi penuh untuk memastikan kesesuaian dengan fokus kajian. Sebanyak tujuh artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi isu-isu utama, temuan-temuan penting, serta relevansinya dalam merumuskan rekomendasi kebijakan di bidang kesehatan mental remaja.

## HASIL

Hasil penelitian yang dimasukkan dalam kajian literatur ini adalah analisis dan rangkuman dari artikel yang didokumentasi terkait dengan Kesehatan Mental Remaja dan Tantangan Sosial-Digital: Analisis Literatur untuk Rekomendasi Kebijakan Kesehatan.

**Tabel 1. Hasil Penelitian Literature**

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Annisa Ummu Kulsum (2024)	Analisis Ekonomi Kesehatan Untuk Menemukan Solusi Atas Tantangan Sistem Kesehatan di Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan sejumlah tantangan yang dihadapi oleh sistem kesehatan Indonesia. Tantangan-tantangan tersebut mencakup: Keterbatasan Ekonomi Masyarakat: Biaya kesehatan yang tinggi menjadi masalah utama yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia yang berpenghasilan rendah. Akses Terbatas ke Pelayanan Kesehatan: Infrastruktur yang kurang memadai menyebabkan sulitnya akses ke pelayanan kesehatan, terutama di daerah-daerah terpencil. Kurangnya Efektivitas Program BPJS: Program Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) masih menghadapi kendala dalam menyediakan layanan kesehatan yang berkualitas dan merata bagi seluruh pesertanya. Kompleksitas Penegakan Kebijakan Penanganan COVID-19: Kebijakan penanganan COVID-19 menghadapi

Esty Nurul Juniar, dkk (2024)	Pelayanan Kesehatan Remaja di Daerah Terpencil: Strategi Holistik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Edukasi Seksual	tantangan kompleks yang melibatkan berbagai aspek. seperti skala dan kecepatan penyebaran virus serta implementasi kebijakan yang efektif.
Nurul Karisma (2023)	Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengenai Kasus Bullying di Indonesia	Hasil penelitian mengungkapkan temuan kunci terkait pelayanan kesehatan remaja di daerah terpencil. Keterbatasan Akses dan Infrastruktur Jarak tempuh yang jauh, kondisi jalan yang buruk, dan kurangnya transportasi menjadi hambatan signifikan bagi remaja untuk mengakses fasilitas kesehatan. Ketersediaan fasilitas kesehatan yang memadai dan tenaga kesehatan juga terbatas.
Fetty Rahmawati (2023)	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja	Berdasarkan data yang ada diketahui bahwa kasus bullying remaja menjadi fokus utama penelitian mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks ini, terjadi peningkatan yang signifikan pada kasus bullying pada anak-anak dan remaja di Indonesia yang menyebabkan angka kematian karena bunuh diri ikut meningkat. Penelitian yang dilakukan (Utami et al.. 2019) membahas mengetahui kehadiran dampak kesehatan mental mencakup sejumlah aspek yang memengaruhi. Pertama, dampak ini dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian. Kedua, kesehatan mental yang buruk dapat juga berdampak pada kesehatan fisik seperti stres kronis atau depresi dan masalah kesehatan fisik lainnya.
Putri. Lydia Mardison (2022)	Kesehatan mental dalam penggunaan gadget	Berdasarkan hasil penelitian Fitri, Neherta, dan Sasmita didapatkan 2 faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental emosional remaja, yaitu pola asuh orang tua dengan hasil statistik p value 0,0034 (p < 0,05) dan faktor lingkungan teman sebaya dengan hasil statistic p value 0,001 (p < 0,05). Sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter dan permisif yaitu 58,4%. Kedua pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain

		kuantitatif deskriptif dimana responden adalah remaja yang menggunakan gadget didapatkan remaja mengalami kecanduan gadget (53,2%), perasaan hampa tanpa gadget (20,2%), tidak pernah melewatkhan berita terbaru melalui gadget (17,2%), kurang konsentrasi dalam belajar (11,4%), ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata (11%), merasa marah jika dibatasi dalam bermain gadget (10,6%), dan keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai rencana (3,7%)
Deprizone (2024)	Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stress) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)	Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa mahasiswa PGMI selama menempuh studi berjumlah 50,83% mahasiswa dengan gangguan kesehatan jiwa dan 40,27% mahasiswa tanpa gangguan kesehatan jiwa. Gejala kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa PGMI adalah rasa cemas, takut, kurang percaya diri, khawatir, dan kelelahan.
Rizqiya Nidaussa'idah & Fathul Lubabin Nuqul (2025)	Sistematik Literatur Review: Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental	Hasil penelitian menunjukkan hubungan kuat antara konsumsi konten di media sosial dengan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental, yang merupakan langkah penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis.
Elliyyana Dwi Farisandi (2023)	Peningkatan pengetahuan & Kesadaran Masyarakat mengenai kesehatan mental	hasil penelitian tersebut menjelaskan faktor risiko seseorang mengalami gangguan psikologis. Penjelasan hal ini digunakan untuk mengurangi stigma gangguan psikologis dan meningkatkan pengetahuan masyarakat bahwa gangguan psikologis terjadi karena adanya interaksi dari faktor biologis, psikologis, dan sosial (Ogden, 2012; Sarafino & Smith, 2011).
Ningrum. Fifyn Srimulya, Amna Zaijatul (2020).	Cyberbullying victimization dan kesehatan mental remaja	Dengan desain penelitian cross-sectional survey, menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar $r=0,304$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$ , artinya terdapat hubungan antara cyberbullying victimization dengan kesehatan mental pada remaja. Umumnya kelompok rentan menjadi korban bullying adalah remaja, penelitian Ningrum FS, Amna Z (2020), sebagian besar berusia 16 tahun (61,2%), yang

		berada pada kelas 2 SMU (56%), sebagian besar responden menggunakan lebih dari 3 gawai atau media sosial (58,9%) dengan durasi penggunaan $\geq 8$ jam/hari (40,2%).
Osi Kusuma Sari (2020)	Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog	<p>Layanan kesehatan telemental merupakan layanan perawatan kesehatan mental jarak jauh Melalui telepon atau teleconference. Pelaksanaan memiliki kemiripan prosedur dengan perawatan kesehatan mental konvensional atau tatap muka langsung. Telemental health (TMH) atau juga telepsikologi dalam artikel ini akan disebutkan bergantian, untuk menjelaskan metode penggunaan teknologi telekomunikasi oleh tenaga kesehatan mental, khususnya psikolog dalam melakukan asesmen, diagnosis yang efektif, pendidikan, perawatan, konsultasi, transfer data medis, penelitian, dan upaya kesehatan mental lainnya. Metode ini sebagai pengembangan psikologi yang menyesuaikan dan berintegrasi dengan teknologi telekomunikasi yang saat ini menjadi bagian vital dalam komunikasi antar manusia. Pada prinsipnya dalam intervensi psikologi pentingnya menjalin hubungan baik/keakraban atau yang sering disebut building-rapport dan kehadiran secara fisik bersama klien memiliki pranan penting untuk memperkuat komunikasi terapeutik. Ulasan berikut menunjukkan beberapa peluang penerapan telepsikologi.</p>

Dalam tinjauan literature review ini peneliti membahas mengenai hubungan antara kesehatan mental remaja dan tantangan sosial-digital. Artikel yang didapatkan sesuai dengan kriteria berjumlah sepuluh artikel tahun 2020 sampai dengan tahun 2025. Penelitian-penelitian ini secara kolektif menyoroti lanskap kompleks kesehatan mental remaja di era digital dan tantangan sistemik yang ada. Ditemukan bahwa cyberbullying, yang lazim di kalangan remaja aktif media sosial, berkorelasi signifikan dengan masalah kesehatan mental, sementara telepsikologi muncul sebagai solusi potensial. Lingkungan sosial, terutama pola asuh dan pengaruh teman sebaya, juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental emosional remaja. Lebih lanjut, penggunaan gadget berlebihan teridentifikasi membawa dampak negatif seperti kecanduan dan gangguan konsentrasi. Peningkatan pemahaman masyarakat tentang isu psikologis dianggap krusial dalam memerangi stigma. Studi spesifik pada mahasiswa PGMI mengungkapkan prevalensi kecemasan dan masalah kepercayaan diri. Konsumsi konten kesehatan mental di media sosial terbukti terkait dengan pemenuhan kebutuhan informasi. Namun, sistem kesehatan di Indonesia menghadapi kendala ekonomi, akses, dan efektivitas,

yang diperparah oleh keterbatasan infrastruktur di daerah terpencil yang menghambat akses layanan kesehatan mental bagi remaja. Tragisnya, bullying di Indonesia berkontribusi pada peningkatan kasus bunuh diri remaja, menggarisbawahi urgensi intervensi dan keterlibatan masyarakat.

## PEMBAHASAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin penting untuk diperhatikan di era digital saat ini. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti cyberbullying, pola asuh, penggunaan gadget, lingkungan sosial, hingga akses terhadap layanan kesehatan mental memiliki peran besar terhadap kondisi psikologis remaja di Indonesia. Penelitian oleh Ningrum & Amna (2020) menyoroti bahwa maraknya penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkatkan risiko terjadinya cyberbullying. Korban cyberbullying umumnya mengalami tekanan psikologis seperti stres, depresi, hingga kecemasan sosial. Dampak ini lebih parah dibandingkan dengan perundungan di dunia nyata karena sifatnya yang terus-menerus dan sulit dihindari. Kurangnya dukungan sosial dan pengawasan orang tua memperburuk situasi ini, membuat remaja merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi daring yang tidak sehat memiliki pengaruh nyata terhadap kesejahteraan mental remaja. Sejalan dengan itu, Sari (2020) menekankan pentingnya telepsikologi sebagai alternatif layanan kesehatan mental di era digital. Telepsikologi memungkinkan remaja untuk mengakses bantuan profesional meski berada jauh dari pusat layanan kesehatan, sehingga menjadi solusi atas keterbatasan geografis dan keterbatasan fasilitas layanan psikologis konvensional.

Selain faktor teknologi, aspek pengasuhan dan lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan. Rahmawati (2023) menemukan bahwa pola asuh yang suportif serta pergaulan dengan teman sebaya yang sehat dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental remaja. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau permisif tanpa batasan dapat memicu ketidakstabilan emosi. Penggunaan gadget secara berlebihan juga menjadi perhatian serius. Menurut Mardison (2022), kebiasaan bermain gadget dalam waktu lama menyebabkan gangguan mental seperti kecanduan, isolasi sosial, hingga perasaan kosong. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi harus diawasi secara bijak, baik oleh orang tua maupun lingkungan sekolah. Di sisi lain, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan dalam upaya penanganannya. Farisandi (2023) menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman masyarakat tentang masalah psikologis menyebabkan individu yang mengalami gangguan mental enggan mencari pertolongan. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan. Selain itu program edukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan agama, seperti pendekatan berbasis ajaran Islam, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan ketahanan mental remaja.

Selain itu, dinamika sosial digital turut menciptakan tekanan baru melalui algoritma media sosial yang mendorong remaja untuk terus terhubung dan berpartisipasi dalam tren daring. Hal ini menimbulkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kecemasan karena merasa tertinggal atau tidak ikut serta dalam aktivitas yang dilakukan oleh teman sebaya secara daring. FoMO terbukti berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan kesulitan tidur pada remaja, serta berpengaruh pada penurunan kualitas hubungan interpersonal di dunia nyata (Pramudita & Sugiharti, 2022). Ketergantungan pada notifikasi dan aktivitas online juga mengganggu ritme biologis dan menurunkan performa akademik (Rizkita et al., 2023). Dalam jangka panjang, ini dapat berdampak pada keterampilan regulasi emosi dan resiliensi psikologis yang lemah pada generasi muda (Sari & Lestari, 2021).

Pandemi COVID-19 juga memperparah kondisi kesehatan mental remaja, terutama karena peningkatan waktu layar dan pembelajaran jarak jauh yang mempersempit interaksi sosial

langsung. Banyak remaja melaporkan gejala kelelahan digital (digital fatigue), perasaan terputus dari lingkungan sosial, serta peningkatan perasaan cemas dan depresi akibat keterbatasan mobilitas dan ketidakpastian masa depan (Rahman et al., 2022). Studi juga menunjukkan bahwa perubahan pola tidur akibat kebiasaan begadang dengan perangkat digital berdampak pada gangguan suasana hati dan kemampuan kognitif (Widyastuti & Hariani, 2021). Kondisi ini menekankan pentingnya dukungan sistem sekolah dan keluarga dalam menciptakan rutinitas sehat serta literasi digital yang seimbang untuk menjaga kesehatan mental selama dan pascapandemi (Putri & Sasmita, 2022).

Dalam konteks sistemik, Kulsum (2024) mengidentifikasi bahwa berbagai tantangan dalam sistem kesehatan Indonesia, seperti keterbatasan fasilitas, tenaga profesional, serta biaya layanan, berdampak terhadap akses dan kualitas layanan kesehatan mental. Hal ini diperparah di wilayah terpencil seperti yang dijelaskan oleh Juniar dkk (2024), di mana remaja mengalami hambatan besar untuk mendapatkan bantuan karena minimnya infrastruktur dan dukungan fasilitas. Fenomena perundungan juga menjadi elemen penting dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Karisma (2023) menyatakan bahwa perundungan di sekolah atau dalam lingkungan sosial bisa memiliki efek jangka panjang, bahkan dapat menyebabkan depresi serius dan risiko bunuh diri. Oleh sebab itu, diperlukan langkah-langkah intervensi yang berbasis di sekolah dan komunitas untuk mengurangi angka kekerasan sosial ini. Langkah tersebut bisa meliputi program pendidikan karakter, latihan keterampilan sosial, dan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya empati serta toleransi di kalangan siswa, guru, dan orang tua.

Selain itu, sangat penting adanya kebijakan tegas dari pihak sekolah dalam menangani kasus-kasus perundungan, yang termasuk sistem pelaporan yang aman dan rahasia untuk korban maupun saksi. Komunitas setempat juga harus terlibat aktif melalui kampanye anti-perundungan, menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri, dan memberikan dukungan psikososial yang memadai. Melalui pendekatan yang menyeluruh dan kerjasama, diharapkan lingkungan sosial bagi remaja menjadi lebih sehat dan inklusif, sehingga bisa mencegah dampak psikologis yang serius dan menciptakan generasi muda yang lebih kuat secara mental dan emosional. Secara keseluruhan, tantangan kesehatan mental remaja di era digital memerlukan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif. Intervensi yang efektif harus mencakup edukasi literasi digital dan kesehatan mental, peningkatan kualitas pola asuh, penguatan dukungan sosial, serta regulasi penggunaan media sosial yang sehat. Kebijakan publik yang berpihak pada perlindungan dan pemberdayaan remaja sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berkaitan, di antaranya pola asuh keluarga, lingkungan sosial, intensitas penggunaan teknologi digital, serta akses terhadap layanan kesehatan mental. Maraknya cyberbullying, penggunaan gadget berlebihan, dan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap isu psikologis turut memperburuk kondisi mental remaja. Di sisi lain, dukungan keluarga, edukasi kesehatan mental, dan pemanfaatan layanan berbasis teknologi seperti telepsikologi terbukti memiliki potensi dalam upaya preventif dan kuratif. Namun demikian, masih terdapat berbagai tantangan dalam penanganan kesehatan mental remaja, terutama di wilayah terpencil yang memiliki keterbatasan fasilitas dan tenaga profesional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kolaboratif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, serta pemerintah, guna menciptakan sistem dukungan yang komprehensif dan berkelanjutan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang mendalam kepada Dosen Pengampu mata kuliah Dasar Kebijakan Kesehatan atas bimbingan dan perhatian yang telah beliau berikan selama proses penyusunan jurnal ini. Dalam setiap diskusi dan masukan yang beliau sampaikan, penulis banyak belajar tentang ketelitian berpikir, ketegasan dalam menyusun argumen, serta pentingnya menjaga relevansi kajian terhadap konteks yang sedang berkembang. Kehadiran beliau sebagai pembimbing telah menjadi bagian penting dalam proses pengembangan gagasan dan penyusunan tulisan ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. . (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor Yang Mempengaruhi : *Literature Review*. Prosiding Ilmiah Pengobatan Islam dan Komplementer , 1 (1), 41–51.
- Ersami, F. K. (2023). Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review. Jurnal Promotif reventif, h. 325-331.
- Farasandy, E. D. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, h. 84-87.
- Juniar, E. N. (2024). Pelayanan Kesehatan Remaja di Daerah Terpencil: Strategi Holistik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Edukasi Seksual. Bengawan Nursing Journal, h. 9-13.
- Karisma, N. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. Jurnal Ilmiah Kependidikan, h. 563-565.
- Ningrum FS, Amna Z. *Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. Insa J Psikol dan Kesehat Ment.* 2020;5:35-48.
- Pramudita, A., & Sugiharti, T. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dan implikasinya terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. Jurnal Psikologi Remaja, 14(1), 45–58.
- Putri, M. D., & Sasmita, A. R. (2022). Peran sekolah dan keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa selama pembelajaran daring. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(4), 205–215.
- Putri Lydia M. Febrina Cory MR. Kesehatan Mental Remaja dalam Penggunaan Gadget. REAL Nurs J. 2022;5(1):62-7.
- Pratiwi, T. S. (2024). Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. Jurnal Ilmiah Hubungan International Edisi Spesial Gender, h. 68-86.
- Rahman, F., Anjani, P. M., & Maulana, A. F. (2022). Dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental siswa SMA selama pandemi COVID-19. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 18(2), 165–178.
- Rahmawaty, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. Jurnal Surya Medika, h. 277-279.
- Rizkita, N., Hidayat, R., & Nursalim, M. (2023). Pengaruh notifikasi digital terhadap kecemasan dan performa belajar siswa SMA. Jurnal Teknologi Pendidikan, 9(2), 101–110.
- Rizki, F. M., Hartono, S., & Lestari, N. D. (2023). *Prevalence of anxiety and depression among Indonesian adolescents during the COVID-19 pandemic.* Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(1), 15–24.
- Reuters. (2024, January 15). Indonesia pushes social media protections ahead of age-limit law. Reuters.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Sari, N. L., & Lestari, D. E. (2021). Ketergantungan media sosial dan regulasi emosi pada remaja akhir. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 7(3), 233–241.
- Sari, O. K. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Badan Kebijakan Kemkes, h. 337-348.
- Tjandrarini, D. H., Mahendradhata, Y., Puspitasari, I. M., & Harimurti, P. (2023). *Mental health system in Indonesia: Gaps and recommendations*. *BMC Health Services Research*, 23(1), Article 73.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Mental health and well-being of adolescents in the digital era*.
- Widyastuti, S., & Hariani, T. (2021). Perubahan pola tidur remaja akibat penggunaan gawai berlebih selama pandemi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 6(1), 89–97.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*.