

Kesehatan Mental Remaja: Tantangan Psikososial, Determinan, dan Strategi Penguatan Resiliensi di Era Modern

Adolescent Mental Health: Psychosocial Challenges, Determinants, and Resilience-Building Strategies in the Modern Era

Fatqurhohman ^{*1}, Haerul Syam ², Fathul Niam ³

¹ Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

³ Universitas Madani Indonesia, Indonesia

e-mail: frohman86@unmuhjember.ac.id

Received: 14-07-2026

Accepted: 24-07-2026

Published: 25-07-2026

Abstrak

Kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian utama di era modern seiring meningkatnya kompleksitas tekanan psikososial yang bersumber dari interaksi antara faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan digital, sehingga pendekatan reduksionis tidak lagi memadai untuk menjelaskan kerentanan psikologis yang bersifat dinamis dan multidimensional. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis literatur mengenai tantangan psikososial, determinan kesehatan mental, dan strategi penguatan resiliensi remaja dalam perspektif ekologi-sistemik. Metode yang digunakan adalah studi literatur naratif dengan pendekatan sintesis tematik, mencakup aspek perkembangan remaja, determinan sosial, serta transformasi lingkungan digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan produk interaksi kompleks antara regulasi emosi individu, pola asuh keluarga, iklim sekolah, serta intensitas dan pola penggunaan media digital. Berbagai stresor seperti tekanan akademik, perundungan, dan perbandingan sosial digital saling berkelindan dalam memperkuat kerentanan psikologis, sementara resiliensi berperan sebagai mekanisme protektif yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang aman, dan literasi digital. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai sistem yang saling terhubung, sehingga diperlukan pendekatan ekologi-sistemik lintas domain yang menempatkan penguatan resiliensi sebagai strategi utama promotif-preventif yang lebih adaptif dan berkelanjutan dalam menghadapi perubahan sosial dan teknologi yang cepat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja; Stresor Psikososial; Resiliensi; Lingkungan Digital

Adolescent mental health has become a major concern in the modern era due to the increasing complexity of psychosocial pressures arising from the interaction of individual, family, school, and digital environmental factors, indicating that reductionist approaches are no longer sufficient to explain dynamic and multidimensional psychological vulnerability. This study aims to synthesize literature on psychosocial challenges, determinants of mental health, and strategies for strengthening adolescent resilience within an ecological-systems perspective. The method used is a narrative literature review with a thematic synthesis approach, covering aspects of adolescent development, social determinants, and digital environmental transformation. The findings show that adolescent mental health is the result of complex interactions between individual emotional regulation, parenting styles, school climate, and the intensity and patterns of digital media use. Various stressors such as academic pressure, bullying, and social media comparison are intertwined and mutually reinforcing in increasing psychological vulnerability, while resilience functions as a protective mechanism influenced by family support, a safe school environment, and digital literacy. Therefore, adolescent mental health cannot be understood in a fragmented manner but must be seen as an interconnected system, requiring an integrated cross-domain ecological approach that positions resilience enhancement as a key promotive-preventive strategy in responding to rapid social and technological changes.

Keywords: Adolescent Mental Health; Psychosocial Stressors; Resilience; Digital Environment

Fatqurhohman, F., Syam, H., & Niam, F. (2026). Kesehatan Mental Remaja: Tantangan Psikososial, Determinan, dan Strategi Penguatan Resiliensi di Era Modern. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, Dan Olahraga*, 1(2), 91-104. <https://doi.org/10.66031/jiwar.v1i2.593>

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena berpengaruh terhadap kualitas kehidupan individu, kemampuan adaptasi sosial, keberhasilan akademik, serta produktivitas pada masa dewasa. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara dinamis sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik (Fatmawaty, 2017; Saputro, 2018; Izzani et al., 2024). Pada periode ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta menghadapi berbagai tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi fondasi penting yang memungkinkan remaja berkembang secara optimal dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif (Harmadji et al., 2026).

Namun demikian, kesehatan mental remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan yang semakin kompleks seiring dengan perubahan sosial, budaya, dan teknologi yang berlangsung cepat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja terus menjadi perhatian karena meningkatnya kasus kecemasan, stres, gangguan emosional, serta kesulitan penyesuaian diri pada berbagai lingkungan sosial (Rahmawaty et al., 2022; Sari et al., 2025). Kondisi tersebut ditemukan baik pada remaja yang tinggal di wilayah urban maupun rural, yang menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental telah menjadi isu yang bersifat luas dan lintas konteks sosial (Suswati et al., 2023). Apabila tidak ditangani secara tepat, masalah kesehatan mental dapat menghambat perkembangan psikososial remaja, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis pada tahap kehidupan berikutnya (Diananda, 2019).

Tingginya kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental tidak terlepas dari berbagai tantangan psikososial yang dihadapi pada era modern. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian, perubahan pola interaksi sosial, serta perkembangan teknologi digital menjadi sumber stres yang semakin dominan dalam kehidupan remaja (Kurniawan, 2020). Kehadiran media sosial memberikan peluang bagi remaja untuk berinteraksi dan memperoleh informasi secara luas, namun di sisi lain juga berpotensi memunculkan perbandingan sosial, ketergantungan digital, cyberbullying, serta tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial secara daring. Penelitian Sari dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja, terutama ketika penggunaan tersebut tidak disertai kemampuan pengelolaan diri yang memadai. Selain itu, pengalaman perundungan di lingkungan sekolah juga terbukti meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya harga diri pada remaja (Kurniawati & Pratama, 2021).

Selain tantangan psikososial, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai determinan yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun karakteristik individu. Lingkungan keluarga merupakan faktor yang memiliki peran fundamental dalam pembentukan kesehatan mental karena

menjadi tempat pertama bagi remaja untuk memperoleh dukungan emosional, nilai-nilai sosial, dan keterampilan menghadapi masalah. Penelitian Devita (2020) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi mental emosional remaja. Temuan tersebut diperkuat Fitriani et al. (2022) bahwa gaya pengasuhan yang positif dan suportif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Selain keluarga, lingkungan sekolah juga berperan penting melalui kualitas hubungan sosial, iklim pembelajaran, serta dukungan dari guru dan teman sebaya (Suswati et al., 2023), kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi secara kompleks (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022; Sihombing & Nainggolan, 2025; Wahyudi et al., 2025).

Kompleksitas faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa pendekatan yang hanya berfokus pada identifikasi faktor risiko belum cukup untuk mengatasi permasalahan yang ada. Diperlukan strategi yang tidak hanya berorientasi pada pencegahan gangguan mental, tetapi juga pada penguatan kapasitas adaptif remaja agar mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara positif. Salah satu pendekatan yang semakin relevan adalah penguatan resiliensi. Resiliensi memungkinkan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan atau tekanan yang berat. Pengembangan resiliensi dapat dilakukan melalui penguatan dukungan keluarga, peningkatan keterampilan sosial dan emosional, penciptaan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif, serta pengembangan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi (Harmadji et al., 2026). Strategi ini menjadi penting karena tidak hanya berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental, tetapi juga mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji kesehatan mental remaja dari berbagai perspektif, seperti pola asuh orang tua (Devita, 2020; Fitriani et al., 2022), dampak perundungan (Kurniawati & Pratama, 2021), pengaruh media sosial (Sari & Wibowo, 2023), kondisi kesehatan mental remaja (Sari et al., 2025), serta faktor-faktor yang memengaruhinya (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022; Sihombing & Nainggolan, 2025; Wahyudi et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih membahas determinan kesehatan mental secara terpisah dan berfokus pada faktor-faktor tertentu. Kajian yang mengintegrasikan tantangan psikososial era modern, determinan kesehatan mental, dan strategi penguatan resiliensi dalam satu kerangka analisis yang komprehensif masih relatif terbatas. Akibatnya, pemahaman mengenai hubungan antarfaktor yang membentuk kesehatan mental remaja belum tergambarkan secara menyeluruh.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya kajian yang mampu mengintegrasikan berbagai perspektif mengenai kesehatan mental remaja sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Kajian semacam ini menjadi penting mengingat tantangan psikososial yang dihadapi

remaja terus berkembang seiring perubahan sosial dan kemajuan teknologi. Tanpa pemahaman yang utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan strategi penguatan faktor protektif, upaya promotif, preventif, maupun intervensi berisiko menjadi kurang efektif dalam menjawab kebutuhan remaja pada era modern.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis tantangan psikososial yang dihadapi remaja di era modern, mengidentifikasi determinan yang memengaruhi kesehatan mental remaja, serta mengkaji strategi penguatan resiliensi sebagai pendekatan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam pengembangan ilmu kesehatan mental remaja sekaligus menjadi dasar bagi penyusunan program promosi, pencegahan, dan penguatan kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, tantangan psikososial yang dihadapi, faktor-faktor determinan yang memengaruhi kondisi kesehatan mental, serta strategi penguatan resiliensi yang relevan dalam menghadapi dinamika kehidupan pada era modern. Pendekatan studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang dikaji berdasarkan bukti empiris dan konseptual yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Sumber data penelitian berasal dari berbagai publikasi ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional, buku akademik, dan literatur ilmiah lainnya yang membahas kesehatan mental remaja. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi sepuluh tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan perkembangan isu kesehatan mental kontemporer. Beberapa sumber utama yang menjadi dasar analisis meliputi kajian mengenai perkembangan remaja (Saputro, 2018; Izzani et al., 2024), kesehatan mental remaja (Sari et al., 2025; Suswati et al., 2023), faktor-faktor determinan kesehatan mental (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022; Sihombing & Nainggolan, 2025; Wahyudi et al., 2025), pengaruh pola asuh orang tua (Devita, 2020; Fitriani et al., 2022), dampak perundungan (Kurniawati & Pratama, 2021), pengaruh media sosial (Sari & Wibowo, 2023), serta konsep penguatan kesehatan mental dan resiliensi (Harmadji et al., 2026).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi sumber literatur, seleksi literatur berdasarkan kesesuaian tema, evaluasi kualitas sumber, dan ekstraksi informasi yang relevan. Kriteria inklusi meliputi: (1) publikasi yang membahas kesehatan mental remaja, (2) memuat pembahasan mengenai faktor risiko, faktor protektif, atau strategi penguatan

kesehatan mental, (3) tersedia dalam bentuk artikel ilmiah atau buku akademik yang dapat diakses secara penuh, dan (4) memiliki keterkaitan langsung dengan tujuan penelitian. Sementara itu, literatur yang tidak relevan dengan fokus kajian atau memiliki pembahasan yang terlalu umum dikeluarkan dari proses analisis.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan penelitian ke dalam tiga tema utama, yaitu tantangan psikososial remaja di era modern, determinan kesehatan mental remaja, dan strategi penguatan resiliensi. Selanjutnya, hasil sintesis dari berbagai sumber dibandingkan, diinterpretasikan, dan diintegrasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antarfaktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan gambaran konseptual yang utuh serta memberikan rekomendasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program promosi dan penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dinamika perkembangan remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif menjadikan kelompok usia ini lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Kerentanan tersebut semakin meningkat seiring dengan munculnya berbagai tantangan psikososial di era modern, seperti tekanan akademik, perubahan pola interaksi sosial, perundungan, serta tingginya intensitas penggunaan teknologi digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang membentuk pengalaman dan proses perkembangan mereka.

Selain tantangan psikososial, kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh berbagai determinan yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan faktor personal. Di sisi lain, berbagai kajian menegaskan bahwa penguatan faktor protektif menjadi aspek yang penting dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah penguatan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Oleh karena itu, analisis terhadap berbagai penelitian terdahulu diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tantangan psikososial, determinan kesehatan mental, dan strategi penguatan resiliensi pada remaja di era modern.

Tabel 1. Analisis Kajian Literatur

Tema	Temuan Utama	Analisis	Sumber
Perkembangan Remaja	Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang memengaruhi proses pembentukan identitas diri.	Menjelaskan karakteristik perkembangan remaja secara konseptual dan normatif	Saputro (2018)
	Perkembangan remaja melibatkan perubahan multidimensional yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan tuntutan perkembangan	Karakteristik perkembangan yang menjadi dasar munculnya berbagai tantangan psikososial	Izzani, et al (2024)
Kesehatan Mental Remaja	Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta kecenderungan masalah psikologis	Masalah kesehatan mental pada remaja di berbagai lingkungan sosial	Sari et al (2025)
	Kondisi kesehatan mental remaja ditemukan pada lingkungan urban maupun rural dengan variasi tingkat kerentanan yang dipengaruhi konteks sosial	Masalah kesehatan mental terjadi pada berbagai konteks geografis dan sosial.	Suswati et al (2023)
Determinan Kesehatan Mental	Faktor psikologis, sosial, keluarga, sekolah, dan lingkungan digital memengaruhi kesehatan mental remaja	Menawarkan perspektif multidimensional yang mengintegrasikan faktor internal dan eksternal	Putri et al (2023)
	Faktor keluarga, lingkungan sosial, pendidikan, dan kondisi psikologis menjadi determinan utama kesehatan mental remaja	Lebih menekankan faktor sosial dan keluarga sebagai determinan utama	Rahmawaty et al (2022)
	Determinan kesehatan mental mencakup faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial	Memberikan sintesis yang lebih komprehensif dan memperkuat temuan penelitian Putri et al. (2023) dan Rahmawaty et al. (2022)	Sihombing & Nainggolan (2025)
	Kesehatan remaja dipengaruhi oleh faktor psikologis, perilaku, lingkungan, dan dukungan sosial	Kesehatan mental tidak dapat dijelaskan melalui satu faktor tunggal, melainkan melalui pendekatan ekologi yang holistik	Wahyudi et al (2025)
	Pola asuh memiliki hubungan signifikan dengan kondisi mental emosional remaja	Keluarga merupakan faktor protektif maupun faktor risiko kesehatan mental remaja	Devita (2020)
Pola Asuh Orang Tua	Gaya pengasuhan yang positif berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada remaja	Kualitas pengasuhan berperan penting dalam pembentukan kesehatan mental remaja	Fitriani et al (2022)

Perundungan (Bullying)	Korban perundungan lebih rentan mengalami kecemasan, gangguan emosional/stres, dan penurunan kepercayaan diri	Kualitas interaksi sosial di sekolah menjadi determinan penting kesehatan mental remaja	Kurniawati & Pratama (2021)
Media Sosial dan Kesehatan Mental	Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja melalui mekanisme perbandingan sosial, tekanan sosial, dan interaksi digital	Mengidentifikasi tantangan psikososial baru yang muncul akibat transformasi digital pada kehidupan remaja modern	Sari & Wibowo (2023)
Resiliensi dan Penguatan Kesehatan Mental	Mindfulness, regulasi emosi, dukungan sosial, dan kapasitas adaptif merupakan faktor protektif yang mendukung terbentuknya resiliensi dan kesehatan mental yang optimal	Memberikan perspektif yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan upaya promotif, preventif, dan penguatan resiliensi dalam mendukung kesehatan mental remaja	Harmadji et al (2026)

Berdasarkan analisis literatur yang dikaji menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor perkembangan, keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dan teknologi digital. Kajian mengenai perkembangan remaja (Saputro, 2018; Izzani et al., 2024) menjelaskan bahwa kerentanan psikologis pada remaja merupakan konsekuensi dari perubahan perkembangan yang terjadi secara intensif. Determinan kesehatan mental (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022; Sihombing & Nainggolan, 2025; Wahyudi et al., 2025) menunjukkan bahwa kesehatan mental dibentuk oleh faktor yang saling berinteraksi, bukan oleh satu faktor tunggal. Mengenai pola asuh, perundungan, dan media sosial memperlihatkan bahwa lingkungan keluarga, sekolah, dan ruang digital dapat berfungsi sebagai faktor risiko maupun faktor protektif. Sementara itu, penguatan resiliensi melalui mindfulness, regulasi emosi, dan dukungan sosial merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja (Harmadji et al., 2026). Hal ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja di era modern perlu dipahami melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan tantangan psikososial, determinan kesehatan mental, dan strategi penguatan resiliensi dalam satu kerangka konseptual yang utuh.

1. Dinamika Tantangan Psikososial Remaja di Era Modern

Dinamika tantangan psikososial remaja di era modern berkembang sebagai hasil interaksi antara tugas perkembangan normatif dan perubahan konteks sosial yang semakin kompleks. Pada tahap ini, remaja berada dalam fase krusial yang ditandai oleh pencarian identitas, tuntutan kemandirian, serta penyesuaian terhadap perubahan fisik dan kognitif yang belum stabil (Saputro, 2018; Rahayu, 2019). Kondisi tersebut diperkuat oleh ketegangan psikologis berupa konflik antara kebutuhan otonomi dan keterbatasan regulasi diri, serta antara kebutuhan pengakuan sosial dan instabilitas konsep diri (Diananda, 2019; Fatmawaty, 2017). Dengan demikian, kerentanan psikologis

remaja tidak dapat dipahami secara linier sebagai fase transisi, melainkan sebagai hasil konfigurasi dinamis antara faktor individu dan lingkungan yang terus berubah.

Dalam konteks kontemporer, dinamika tersebut semakin kompleks akibat tekanan akademik, transformasi pola interaksi sosial, dominasi ekosistem digital, serta meningkatnya risiko perundungan yang kini meluas ke ruang virtual. Keempat dimensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkelindan dan membentuk lanskap stresor yang lebih intens dan multidimensional. Oleh karena itu, pembahasan mengenai tantangan psikososial remaja perlu diuraikan secara sistematis ke dalam lima aspek utama, yaitu karakteristik perkembangan dan kerentanan psikologis, tekanan akademik dan pencarian identitas, transformasi sosial, tantangan era digital, serta perundungan konvensional dan cyberbullying sebagai stresor psikososial yang saling terkait dalam membentuk pengalaman perkembangan remaja kontemporer.

Remaja berada pada fase perkembangan yang menuntut konsolidasi identitas, kemandirian, serta adaptasi terhadap perubahan biologis dan kognitif yang belum stabil (Saputro, 2018). Proses ini bersifat nonlinier sehingga kegagalan pada satu tahap dapat mengganggu keberlanjutan perkembangan berikutnya (Rahayu, 2019). Ketegangan antara tuntutan otonomi dan keterbatasan regulasi diri (Diananda, 2019), serta instabilitas konsep diri akibat kebutuhan pengakuan sosial (Fatmawaty, 2017), menunjukkan bahwa kerentanan psikologis remaja merupakan kondisi struktural perkembangan, bukan sekadar fase transisional. Kerentanan ini muncul dari interaksi dinamis antara kapasitas internal dan tekanan eksternal, sehingga tanpa dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial-digital yang memadai, risiko disorganisasi psikologis meningkat secara signifikan.

Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik menjadi sumber stres utama karena berlangsung simultan dengan tuntutan pencarian identitas. Akumulasi ekspektasi prestasi, kompetisi pendidikan, dan tekanan orang tua menciptakan beban struktural yang sering menutup ruang eksplorasi diri (Kurniawan, 2020). Situasi ini menegaskan kontradiksi sistem pendidikan yang menuntut keberhasilan akademik sekaligus kematangan identitas dalam kerangka yang berorientasi hasil. Meskipun pendekatan pembelajaran adaptif dan kolaboratif menawarkan alternatif (Daga et al., 2026), efektivitasnya tetap terbatas tanpa perubahan paradigma evaluasi dan budaya prestasi. Dengan demikian, masalahnya bukan hanya pada metode pembelajaran, melainkan pada struktur normatif pendidikan yang menormalisasi kompetisi dan mengabaikan kebutuhan perkembangan psikologis remaja.

Transformasi sosial turut mengubah pola interaksi remaja secara fundamental. Pergeseran struktur keluarga, mobilitas sosial, dan dominasi komunikasi digital menggeser interaksi tatap muka sebagai arena utama pembelajaran sosial (Izzani et al., 2024; Syam et al., 2025; Daga et al., 2026). Konsekuensinya, keterampilan sosial yang terbentuk melalui interaksi digital tidak selalu ekuivalen dengan interaksi langsung, khususnya dalam kemampuan membaca isyarat nonverbal dan regulasi

emosi interpersonal. Hal ini menunjukkan adanya restrukturisasi pengalaman sosial remaja yang berdampak pada kualitas relasi dan kompetensi sosial jangka panjang.

Dominasi teknologi digital memperluas kompleksitas tersebut dengan menghadirkan ruang sosial baru yang tidak netral. Intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental melalui mekanisme perbandingan sosial yang intensif (Sari & Wibowo, 2023). Namun, persoalan digital tidak dapat direduksi pada durasi penggunaan, melainkan pada konteks interaksi dan kesiapan psikologis. Pengalaman pandemi memperkuat hal ini, di mana transisi mendadak ke pembelajaran daring meningkatkan isolasi sosial dan kecemasan (Nugroho et al., 2021). Dengan demikian, ekosistem digital tidak hanya menjadi medium, tetapi juga struktur yang membentuk ulang relasi sosial dan kesejahteraan psikologis remaja.

Di sisi lain, perundungan tetap menjadi stresor psikososial yang paling destruktif, dengan bentuk yang semakin kompleks melalui cyberbullying. Dampaknya mencakup penurunan harga diri, kecemasan, hingga gejala depresif (Kurniawati & Pratama, 2021). Berbeda dengan perundungan konvensional yang terbatas ruang dan waktu, cyberbullying bersifat persisten dan invasif sehingga menghilangkan ruang aman psikologis bagi remaja. Kondisi ini memperlihatkan eskalasi risiko dalam ekosistem sosial digital.

Secara keseluruhan, kelima dimensi tersebut menunjukkan bahwa tantangan psikososial remaja bersifat sistemik, saling berkelindan, dan saling memperkuat. Tekanan akademik, transformasi sosial, dan digitalisasi tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk konfigurasi risiko yang kompleks. Karena itu, kerangka perkembangan klasik menjadi tidak lagi memadai. Kerentanan psikologis remaja harus dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan ekosistem sosial-teknologis yang terus berubah, di mana digitalisasi bukan sekadar variabel tambahan, melainkan elemen struktural yang mereorganisasi pengalaman perkembangan secara menyeluruh.

2. Determinan Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Ekologis

Pendekatan ekologis memandang kesehatan mental remaja sebagai hasil interaksi berlapis antara individu dan berbagai sistem lingkungan yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, kondisi psikologis remaja tidak berdiri sendiri, melainkan dibentuk oleh relasi dinamis antara faktor personal dan konteks keluarga, sekolah, serta ekosistem digital.

Keluarga merupakan determinan primer dalam pembentukan kesehatan mental remaja karena berfungsi sebagai lingkungan sosialisasi paling awal dan berkelanjutan. Pola asuh yang tidak konsisten atau otoriter terbukti berasosiasi dengan meningkatnya masalah emosional (Devita, 2020). Dalam kondisi krisis, seperti pandemi, ketergantungan remaja pada keluarga sebagai satu-satunya sumber dukungan memperkuat peran krusial kualitas pengasuhan terhadap tingkat kecemasan (Fitriani et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa relasi emosional dalam keluarga bukan sekadar

faktor pendukung, tetapi struktur dasar yang menentukan kapasitas awal remaja dalam mengelola tekanan psikologis lintas konteks.

Pada level sekolah, kesehatan mental remaja dibentuk melalui interaksi sosial yang lebih luas serta iklim institusional yang menyertainya. Namun, determinan sekolah tidak bersifat homogen karena dipengaruhi konteks sosial-ekonomi dan geografis yang menghasilkan variasi pengalaman psikososial antarindividu (Suswati dkk., 2023). Dalam kondisi tertentu, sekolah dapat bergeser dari ruang perkembangan menjadi sumber tekanan ketika perundungan tidak ditangani secara sistemik (Kurniawati & Pratama, 2021). Situasi ini menegaskan bahwa institusi pendidikan tidak hanya merefleksikan fungsi akademik, tetapi juga struktur sosial yang dapat memperkuat atau justru memperburuk ketimpangan psikologis remaja.

Pada level individu, regulasi emosi, strategi koping, dan konsep diri menjadi determinan penting dalam menentukan respons terhadap tekanan eksternal. Namun, faktor-faktor ini tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial dan perkembangan teknologi yang membentuk pengalaman psikologis remaja secara lebih luas (Putri et al., 2023). Kapasitas adaptasi psikologis berperan sebagai mekanisme diferensial yang menentukan apakah stresor berkembang menjadi gangguan atau justru memperkuat resiliensi (Rahmawaty et al., 2022). Dengan demikian, individu tidak dapat dipahami sebagai entitas otonom, melainkan sebagai agen yang kapasitasnya dibentuk sekaligus dibatasi oleh lingkungan sosial-teknologis yang melingkupinya.

Lingkungan digital memperluas kompleksitas tersebut dengan menghadirkan ruang sosial baru yang bekerja secara simultan dengan keluarga dan sekolah. Intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental remaja, menunjukkan bahwa interaksi digital dapat berfungsi sebagai jalur risiko yang relatif independen (Sari & Wibowo, 2023). Ekosistem digital tidak hanya menjadi medium komunikasi, tetapi juga struktur sosial baru yang membentuk pengalaman psikologis melalui mekanisme perbandingan sosial, validasi berbasis atensi, dan cyberbullying (Kurniawati & Pratama, 2021). Interaksi antara faktor digital dan kapasitas individu semakin menegaskan bahwa luaran kesehatan mental merupakan hasil proses dinamis yang saling mempengaruhi (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022).

Secara keseluruhan temuan menunjukkan bahwa pendekatan reduksionis yang menitikberatkan pada satu determinan tidak lagi memadai. Kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi simultan antara keluarga, sekolah, individu, dan lingkungan digital yang membentuk sistem psikososial yang kompleks. Oleh karena itu, intervensi yang hanya berfokus pada satu level cenderung bersifat parsial dan tidak menyentuh akar struktural masalah. Dibutuhkan pendekatan ekologis yang terintegrasi, yang mampu bekerja lintas domain secara konsisten, agar upaya promosi dan pencegahan kesehatan mental remaja dapat bersifat adaptif, komprehensif, dan berkelanjutan.

Interaksi Faktor Risiko dan Faktor Protektif dalam Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan berbagai kajian, gangguan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh konfigurasi faktor risiko yang bersifat multidimensional dan saling berkelindan. Pola asuh yang tidak suportif berkontribusi sebagai prediktor awal masalah mental emosional (Devita, 2020), sementara gaya pengasuhan yang tidak responsif berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan pada remaja (Fitriani et al., 2022; Fatqurhohman, 2026). Pada level sosial, perundungan baik konvensional maupun digital telah terbukti sebagai stresor signifikan yang memperburuk kondisi psikologis, yang diperkuat oleh tekanan akademik serta penggunaan media sosial yang tidak adaptif sebagai bagian dari stresor domain prestasi dan digital. Lebih lanjut, akumulasi faktor risiko tersebut, ketika tidak diimbangi sumber daya protektif yang memadai, meningkatkan kerentanan psikologis remaja secara substansial (Rahmawaty et al., 2022).

Namun demikian, keberadaan faktor risiko tidak bersifat deterministik. Tidak semua remaja yang terpapar kondisi adversif menunjukkan gangguan dengan derajat yang sama, yang mengindikasikan peran faktor protektif sebagai mekanisme penyangga. Dukungan keluarga yang konsisten menjadi proteksi primer yang paling dekat, diikuti relasi teman sebaya yang suportif serta lingkungan sekolah yang aman sebagai proteksi pada level komunitas. Pada level individu, regulasi emosi dan literasi kesehatan mental berperan sebagai kapasitas internal yang memungkinkan remaja merespons tekanan secara lebih adaptif daripada reaktif (Putri et al., 2023).

Dalam perspektif ini, faktor protektif tidak sekadar bersifat aditif, melainkan berfungsi sebagai moderator yang mengubah kekuatan hubungan antara faktor risiko dan luaran psikologis. Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental tidak dapat bertumpu pada eliminasi faktor risiko semata, yang secara praktis sering tidak sepenuhnya mungkin dilakukan, melainkan harus diarahkan pada penguatan faktor protektif secara simultan lintas level. Pendekatan ini lebih realistis, berkelanjutan, dan selaras dengan logika kesehatan masyarakat yang menekankan optimasi sistemik, bukan sekadar reduksi risiko secara parsial.

Penguatan Resiliensi sebagai Strategi Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Remaja

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa penguatan resiliensi merupakan strategi kunci dalam mendukung kesehatan mental remaja di tengah kompleksitas tekanan psikososial yang bersifat multidimensional. Resiliensi merujuk pada kapasitas dinamis individu untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan atau peristiwa adversif tanpa bergantung pada ketiadaan faktor risiko. Dalam perspektif perkembangan, resiliensi tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui interaksi antara faktor individu dan lingkungan sosial (Rahayu, 2019; Rahmawaty et al., 2022; Harmadji et al., 2026). Oleh karena itu, resiliensi berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani stresor

eksternal dengan luaran kesehatan mental, sekaligus menjelaskan variasi respons individu terhadap paparan risiko yang serupa.

Berbeda dengan faktor protektif yang menekankan dukungan eksternal, resiliensi berfokus pada kapasitas internal yang dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman adaptif. Regulasi emosi, konsep diri, dan strategi koping adaptif menjadi fondasi utama pembentuk resiliensi (Putri et al., 2023; Rahmawaty et al., 2022), yang tidak terlepas dari kualitas lingkungan perkembangan seperti pola asuh suportif dan lingkungan sekolah yang aman (Devita, 2020; Wijayanti & Hadi, 2020). Lebih lanjut, resiliensi dan kesehatan mental memiliki hubungan resiprokal: resiliensi yang tinggi berperan sebagai buffer terhadap stresor seperti tekanan akademik, perundungan, dan paparan digital yang tidak sehat (Kurniawati & Pratama, 2021), sementara kondisi kesehatan mental yang stabil turut memperkuat kapasitas adaptif individu (Sari & Wibowo, 2023). Pola ini menunjukkan adanya *developmental feedback loop* yang menempatkan resiliensi sebagai titik intervensi strategis dalam upaya preventif jangka panjang yang bersifat sistemik dan berkelanjutan.

Implementasi penguatan resiliensi perlu dilakukan secara lintas domain karena determinan kesehatan mental remaja bekerja secara saling terkait. Pada level keluarga, kualitas pola asuh dan komunikasi menjadi leverage point utama mengingat kedekatan emosionalnya dengan remaja, di mana pola asuh suportif berkontribusi pada regulasi emosi dan rasa aman psikologis (Devita, 2020; Fitriani et al., 2022). Pada level sekolah, penguatan resiliensi menuntut lingkungan yang aman serta program kesehatan mental yang sistematis dan kontekstual, disertai pencegahan perundungan sebagai prioritas karena dampaknya yang signifikan (Suswati et al., 2023; Wijayanti & Hadi, 2020; Kurniawati & Pratama, 2021). Sementara itu, pada ranah digital, literasi digital menjadi komponen krusial yang mencakup kemampuan evaluasi kritis konten, pemahaman risiko psikososial, dan pengelolaan keseimbangan aktivitas daring-luring, seiring tingginya keterkaitan penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental remaja (Sari & Wibowo, 2023). Dengan demikian, penguatan resiliensi menuntut pendekatan ekologi-sistemik yang terintegrasi, bukan intervensi parsial berbasis satu domain.

Dalam kerangka tersebut, pendekatan pengurangan faktor risiko bersifat reaktif karena berorientasi pada eliminasi sumber tekanan yang secara empiris tidak mungkin dihilangkan sepenuhnya, seperti tekanan akademik, dinamika sosial, dan risiko digital yang terus berkembang. Sebaliknya, penguatan resiliensi bersifat proaktif dan generatif karena berfokus pada pengembangan kapasitas adaptif yang memungkinkan remaja merespons berbagai bentuk tantangan secara fleksibel dan berkelanjutan. Oleh karena itu, dalam ekosistem remaja yang kompleks dan dinamis, strategi promotif-preventif yang lebih relevan adalah yang menempatkan penguatan kapasitas adaptif sebagai fondasi utama ketahanan psikologis, bukan sekadar reduksi stresor yang bersifat situasional.

KESIMPULAN

Kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan digital yang saling berkelindan dalam membentuk kerentanan maupun ketahanan psikologis. Selain itu, tantangan psikososial remaja bersifat berlapis dan dinamis, mencakup tekanan akademik, problematika relasi sosial, perundungan, serta intensifikasi penggunaan media digital yang tidak dapat dihindari. Kondisi ini menegaskan bahwa pendekatan reduksionis yang hanya berfokus pada satu determinan tidak lagi memadai, sehingga diperlukan kerangka ekologi-sistemik untuk memahami keterkaitan antardomain secara lebih utuh.

Dalam kerangka tersebut, resiliensi diposisikan sebagai konstruk kunci yang menjembatani pengaruh stresor eksternal terhadap luaran kesehatan mental sekaligus menjelaskan variasi respons individu terhadap paparan risiko yang serupa. Intervensi kesehatan mental remaja perlu bergeser dari eliminasi faktor risiko menuju penguatan kapasitas adaptif melalui pendekatan lintas domain yang melibatkan keluarga, sekolah, dan literasi digital secara terintegrasi dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk menguji efektivitas model intervensi ekologi-sistemik dalam berbagai konteks sosial-budaya, serta mengeksplorasi dinamika jangka panjang perkembangan resiliensi dan peran spesifik lingkungan digital dalam kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Daga, A. T., Darma, V. P., Istiarsyah, Prabowo, J., Palupi, T. N., Husaein, A., Panjaitan, M. M. J., Desfita, V., Fatqurhohman, F., & Susetyo, A. M. (2026). *Smart learning ecosystem: Inovasi pembelajaran kolaboratif dan adaptif*. CV. Ihsan Cahaya Pustaka.
- Devita, Y. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan masalah mental emosional remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503–513. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.967>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fatqurhohman, F. (2026). Smart Classroom dan Pedagogi Digital sebagai Transformasi Pembelajaran di Pendidikan Tinggi. *JINEA: Journal of Innovation in Education and Learning*, 2(2), 107–122. <https://doi.org/10.66031/jinea.v2i2.377>
- Fitriani, R., Suryani, N., & Maulana, A. (2022). Hubungan antara gaya pengasuhan orang tua dengan kecemasan pada remaja di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 45–54. <https://doi.org/10.31289/jps.v14i1.1123>
- Harmadji, D. E., Hanip, R., Sitawati, A. D., Rapsanjani, H., Yohanes, R. A., Desfita, V., Zahri, H., Palupi, T. N., & Amri, H. (2026). *Mindfulness dalam kesehatan mental*. CV. Ihsan Cahaya Pustaka.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *ISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>

- Kurniawan, H. (2020). Remaja dan tantangan psikososial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 143–152. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.12123>
- Kurniawati, N., & Pratama, F. (2021). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa SMA di kota besar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 120–130. <https://doi.org/10.14710/jikm.v9i2.7652>
- Nugroho, A., Indriani, M., & Santoso, H. (2021). Dampak psikologis pembelajaran daring pada remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 89–98. <https://doi.org/10.14710/jpki.v16i2.7744>
- Putri, D. A., Lestari, F., & Andayani, W. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di era digital: Review literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.33366/jkj.v11i1.9021>
- Rahayu, A. W. (2019). *Psikologi perkembangan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–34. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, M. P., & Wibowo, A. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 10(2), 88–96. <https://doi.org/10.22435/jkj.v10i2.6783>
- Sari, P. Y., Sulistyowati, E. T., Istiqomah, I., Iswantingsih, E., & Nugroho, H. (2025). Kondisi kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 495–500. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5200>
- Sihombing, Y. A., & Nainggolan, E. (2025). Faktor-faktor determinan kesehatan mental remaja: Tinjauan sistematis literatur menggunakan pendekatan PRISMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537–544. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- Syam, H., Murniasih, T. R., Farman, F., & Fatqurhohman, F. (2025). Articulate Storyline as an Interactive Learning Medium: A Critical Literature Review. *RESET: Review of Education, Science, and Technology*, 1(2), 101–112. <https://doi.org/10.66031/reset.v1i2.46>
- Wahyudi, W., Mahesa, A. P., Putri, A. L., Dalimunthe, A. N. A., Widitya, D., & Afifah, S. (2025). Faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja di Indonesia: Studi literatur. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 503–509. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>
- Wijayanti, S., & Hadi, M. (2020). Strategi promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(3), 213–223. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i3.5341>