

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19: TINJAUAN LITERATUR

Muhammad Nugraha Fathurrahman¹

¹Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Jalan R.Mangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

^{1*} muhnugrahaf@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received Dec 13, 2025

Revised Dec 14, 2025

Accepted Dec 17, 2025

Keywords:

Kesehatan Mental Remaja

Pandemi Covid-19

Kecemasan

Tinjauan Literatur

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja. Artikel ini meninjau literatur untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut, dengan menelusuri artikel dari PubMed, Google Scholar, dan ResearchGate. Kriteria inklusi mencakup artikel dua tahun terakhir yang membahas remaja. Hasil menunjukkan bahwa faktor internal seperti kerentanan individu dan faktor eksternal seperti pembelajaran daring, penggunaan media sosial, serta komunikasi orang tua-anak memengaruhi kesehatan mental remaja. Studi ini merekomendasikan dukungan sosial dan intervensi dari orang tua serta pendidik guna memitigasi dampak negatif pandemi dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Corresponding Author:

Muhammad Nugraha Fathurrahman

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Jalan R.Mangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

Email: muhnugrahaf@gmail.com

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah menciptakan tantangan multidimensional yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat global, termasuk kesehatan mental. Kelompok remaja, yang berada dalam masa transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa, sangat rentan terhadap dampak psikologis yang timbul akibat perubahan mendadak dalam pola kehidupan sehari-hari. Perubahan seperti pembatasan sosial, disrupsi pada sistem pendidikan, dan ketidakpastian ekonomi keluarga telah menciptakan kondisi yang memperburuk risiko gangguan kesehatan mental pada kelompok usia ini. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) mencatat bahwa 93% remaja usia 14–18 tahun di Indonesia mengalami gejala depresi selama pandemi, yang mencerminkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja.

Dari perspektif teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979), pandemi COVID-19 merupakan stresor yang tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga ekosistem di sekitarnya, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas sosial. Keadaan ini menciptakan ketidakseimbangan dalam dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan remaja untuk mengatasi perubahan dan tekanan hidup. Sementara itu, penelitian oleh Lee et al. (2020) menyoroti bahwa isolasi sosial yang berkepanjangan, pembatasan aktivitas fisik, dan ketergantungan pada perangkat digital dapat memicu peningkatan kecemasan, depresi, serta perasaan keterasingan pada remaja. Hal ini diperparah oleh meningkatnya paparan terhadap informasi yang salah (misinformasi) dan stigma sosial yang terkait dengan COVID-19, yang semakin memperumit dinamika emosional remaja.

Di sisi lain, pandemi juga menjadi momen refleksi kritis terhadap kesiapan sistem kesehatan mental global dalam mendukung kebutuhan psikologis remaja. Beberapa ahli, seperti Patel et al. (2018), menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis komunitas dan dukungan lintas sektor untuk memitigasi dampak buruk terhadap kesehatan mental remaja. Namun, upaya ini sering kali terkendala oleh akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau dan inklusif, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19 melalui tinjauan literatur terkini. Analisis ini tidak hanya akan mengkaji aspek risiko dan kerentanannya, tetapi juga potensi strategi mitigasi berbasis bukti yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Dengan pendekatan yang komprehensif, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan strategis bagi pemangku kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam merespons tantangan kesehatan mental remaja di masa pasca-pandemi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19. Metode ini dipilih untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian yang relevan guna menghasilkan pemahaman yang holistik dan berbasis bukti.

Proses pencarian literatur dilakukan pada database PubMed, Google Scholar, dan ResearchGate, dengan menggunakan kata kunci terpilih, seperti "adolescent mental health", "COVID-19 pandemic", "anxiety", dan "social impact". Pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu dua tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan konteks pandemi terkini. Kombinasi kata kunci dengan operator Boolean (AND dan OR) digunakan untuk memperluas cakupan pencarian sekaligus menyaring literatur yang relevan.

Kriteria inklusi penelitian ini mencakup beberapa poin penting. Pertama, artikel yang digunakan harus tersedia dalam teks penuh dan berlisensi terbuka, sehingga dapat diakses secara bebas. Kedua, artikel harus ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia untuk memastikan pemahaman yang tepat. Ketiga, fokus artikel harus pada populasi remaja berusia 10 hingga 19 tahun sesuai dengan definisi yang diberikan oleh WHO. Terakhir, artikel harus membahas faktor-faktor psikologis, sosial, atau lingkungan yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19.

Di sisi lain, kriteria eksklusi juga ditetapkan untuk memperjelas batasan penelitian. Artikel yang hanya berfokus pada populasi dewasa atau anak-anak tidak akan dimasukkan dalam kajian ini. Selain itu, artikel opini, komentar editorial, atau studi dengan desain non-empiris juga dikecualikan dari penelitian ini. Terakhir, artikel yang tidak relevan dengan topik utama atau tidak menyebutkan konteks pandemi COVID-19 akan diabaikan dalam analisis ini.

Seluruh artikel yang diperoleh dari pencarian awal disaring melalui proses seleksi berlapis. Tahap pertama adalah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk mengevaluasi relevansi awal. Selanjutnya, artikel yang lolos tahap awal diperiksa teks penuh untuk memastikan kecocokan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis dilakukan secara mendalam terhadap metodologi, sampel, hasil, dan kesimpulan dari setiap artikel yang terpilih.

Selain itu, untuk meningkatkan validitas, studi ini menggunakan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) dalam proses seleksi literatur. Protokol PRISMA memastikan transparansi dan reproduktibilitas hasil seleksi artikel, mulai dari identifikasi hingga penyaringan, inklusi, dan eksklusi.

Dengan metode ini, penelitian bertujuan menghasilkan analisis yang komprehensif dan mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk mitigasi dampaknya.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19, baik dari aspek eksternal maupun internal. Temuan menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga lingkungan sosial, keluarga, dan dinamika masyarakat selama pandemi.

A. Faktor Eksternal

Proses Belajar Daring Pandemi COVID-19 memaksa perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring, yang menciptakan tantangan signifikan bagi remaja. Penyesuaian terhadap teknologi baru, keterbatasan interaksi sosial, dan peningkatan beban tugas sekolah menjadi stresor utama. Sebuah studi di Amerika menunjukkan bahwa perpindahan tempat belajar dari ruang kelas ke rumah tidak hanya menurunkan keterlibatan sosial tetapi juga meningkatkan risiko kecemasan dan perasaan isolasi. Selain itu, ketidakmerataan akses internet dan perangkat digital memperburuk kesenjangan pendidikan serta meningkatkan tekanan psikologis pada remaja dari latar belakang sosioekonomi rendah.

1. Penggunaan Media Sosial

Media sosial memainkan peran yang paradoks dalam kesehatan mental remaja selama pandemi. Di satu sisi, platform ini menjadi saluran penting untuk komunikasi dan dukungan emosional, terutama ketika interaksi langsung terbatas. Namun, paparan berlebihan terhadap berita negatif, misinformasi, dan konten yang memicu perbandingan sosial telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan stres pada remaja. Sebuah penelitian oleh Twenge et al. (2021) mencatat bahwa penggunaan media sosial selama lebih dari 3 jam per hari berhubungan dengan peningkatan risiko depresi, terutama pada remaja perempuan.

2. Komunikasi Orang Tua dan Bentuk Keluarga

Interaksi dalam keluarga memainkan peran penting sebagai faktor pelindung maupun risiko bagi kesehatan mental remaja. Studi menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan suportif antara orang tua dan anak dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Sebaliknya, keluarga yang disfungsi, konflik orang tua, atau kurangnya dukungan emosional meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan kesehatan mental. Peran keluarga sebagai unit dukungan utama menjadi semakin krusial selama masa pandemi, terutama dalam menyediakan stabilitas emosional di tengah ketidakpastian.

B. Faktor Internal

Faktor eksternal mengacu pada elemen-elemen di luar diri individu yang memengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi. Elemen-elemen ini mencakup lingkungan belajar, interaksi sosial, penggunaan teknologi, dan dukungan keluarga.

1. Resiliensi Psikologis

Resiliensi, atau kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari situasi stres, terbukti menjadi determinan penting dalam menghadapi tantangan pandemi. Remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif dan menjaga keseimbangan mental mereka. Program berbasis sekolah yang berfokus pada penguatan keterampilan resiliensi menunjukkan efektivitas dalam mengurangi dampak psikologis pandemi pada remaja.

2. Manajemen Stres dan Kesehatan Emosional

Kemampuan remaja dalam mengelola stres berpengaruh langsung pada kesejahteraan mental mereka selama pandemi. Faktor seperti keterampilan manajemen waktu, dukungan teman

sebaka, dan akses pada kegiatan rekreasi menjadi penentu utama dalam menjaga kesehatan emosional mereka. Sayangnya, pembatasan sosial selama pandemi telah membatasi aktivitas luar ruang, yang berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan

Kesimpulan

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental remaja, baik melalui perubahan sistem sosial, pendidikan, maupun dinamika keluarga. Studi ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal, seperti pembelajaran daring, penggunaan media sosial, dan komunikasi dalam keluarga, berperan penting dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja selama pandemi. Selain itu, faktor internal, seperti resiliensi dan kemampuan manajemen stres, turut menentukan kemampuan remaja dalam mengatasi tekanan psikologis.

Berdasarkan analisis literatur, ditemukan bahwa intervensi berbasis keluarga, komunitas, dan kebijakan pendidikan yang adaptif sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental remaja. Penguatan komunikasi dalam keluarga, penyediaan akses terhadap layanan kesehatan mental, serta pengembangan program penguatan resiliensi di sekolah merupakan beberapa rekomendasi utama untuk mitigasi dampak jangka panjang pandemi terhadap kesejahteraan remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih komprehensif dalam mendukung kesehatan mental remaja, baik selama pandemi maupun di masa mendatang. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan data literatur yang bergantung pada artikel yang tersedia secara daring. Penelitian lanjutan yang melibatkan data empiris diperlukan untuk memperkuat temuan dan rekomendasi.

Referensi

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2021). Data gejala depresi remaja selama pandemi. Jakarta: KPPPA.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421–423.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). *The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2021). *Media use and mental health during COVID-19. Journal of Adolescent Health*, 68(3), 427–429.
- WHO. (2020). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.