

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Remaja di Indonesia dengan Pendekatan Teori Lingkungan

Ignatius Gonggo Prihatmono

STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: gonggo_prihatmono@stikespantirapih.ac.id

Abstract: *Depression in adolescents is one of the serious mental health issues in Indonesia. This study aims to explore the factors that affect the incidence of depression in adolescents using an environmental theory approach. This approach explains the influence of different levels of the environment, from families to communities, to social policies, on an individual's mental health. The research method uses literature study by analyzing various secondary sources, such as scientific journals, official reports, and books, that are relevant to the research topic. Data is collected through systematic searches using related keywords in leading academic databases. The results showed that microenvironmental factors, such as family disharmony and peer pressure, as well as macro environments, such as social stigma and lack of access to mental health services, were the leading causes of depression in adolescents. This study recommends a holistic approach to dealing with depression in adolescents through increased family support, provision of counseling services in schools, and community education campaigns. With this approach, it is hoped that Indonesia's young generation can overcome mental health challenges and grow into emotionally healthy individuals.*

Key Words: *Teen Depression, Environmental Theory, Mental Health.*

Abstrak: Depresi pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang serius di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian depresi pada remaja dengan menggunakan pendekatan teori lingkungan. Pendekatan ini menjelaskan pengaruh berbagai tingkat lingkungan, mulai dari keluarga, komunitas, hingga kebijakan sosial, terhadap kesehatan mental seseorang. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber sekunder, seperti jurnal ilmiah, laporan resmi, dan buku, yang relevan dengan topik penelitian. Data dikumpulkan melalui pencarian sistematis menggunakan kata kunci terkait di database akademik terkemuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan mikro, seperti ketidakharmonisan keluarga dan tekanan teman sebaya, serta lingkungan makro, seperti stigma sosial dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental, menjadi penyebab utama depresi pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan pendekatan holistik dalam menangani depresi pada remaja melalui peningkatan dukungan keluarga, pemberian layanan konseling di sekolah, dan kampanye pendidikan masyarakat. Dengan pendekatan ini diharapkan generasi muda Indonesia dapat mengatasi tantangan kesehatan mental dan tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional.

Kata Kunci: Depresi Remaja, Teori Lingkungan, Kesehatan Mental.

Pendahuluan

Depresi pada remaja menjadi salah satu isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi gangguan depresi pada remaja meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Periode remaja adalah fase kritis dalam perkembangan individu, di mana mereka menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Patton et al., 2016). Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa 20% remaja di Indonesia mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada kelompok usia ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Depresi adalah gangguan suasana hati yang serius, ditandai oleh perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, dan berbagai gejala fisik serta kognitif yang mengganggu fungsi seseorang. Menurut American Psychiatric Association dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), depresi termasuk dalam kategori gangguan depresif mayor ketika gejalanya berlangsung selama



setidaknya dua minggu dan mengakibatkan gangguan signifikan dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional. Gejala lainnya meliputi gangguan tidur, perubahan nafsu makan, kelelahan kronis, sulit berkonsentrasi, hingga pikiran untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2020). Faktor penyebab depresi bersifat kompleks dan dapat mencakup interaksi antara genetika, biologi otak, stres lingkungan, dan pengalaman hidup yang traumatis (Saveanu & Nemeroff, 2012).

Penanganan depresi melibatkan pendekatan multidisiplin, termasuk terapi psikologis seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi interpersonal, serta penggunaan obat-obatan antidepresan. Studi terbaru menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital, seperti aplikasi kesehatan mental, dapat membantu mendukung terapi tradisional dengan menyediakan pelacakan suasana hati, pelatihan meditasi, dan edukasi terkait kesehatan mental (Firth et al., 2017). Selain itu, penelitian dalam Manger (2019) menemukan bahwa intervensi gaya hidup, seperti olahraga rutin dan pola makan seimbang, berperan penting dalam mengurangi gejala depresi. Meski demikian, akses terhadap layanan kesehatan mental masih menjadi tantangan global, terutama di negara berkembang (Manger, 2019). Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, praktisi kesehatan, dan komunitas diperlukan untuk memperluas cakupan layanan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap depresi.

Teori lingkungan atau *ecological systems theory* yang diperkenalkan oleh Bronfenbrenner memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Model ini menjelaskan bagaimana berbagai lapisan lingkungan, mulai dari lingkungan mikro seperti keluarga dan teman sebaya, hingga lingkungan makro seperti kebijakan sosial dan budaya, dapat memengaruhi perkembangan psikologis individu (Bronfenbrenner, 2005). Dalam konteks Indonesia, pengaruh lingkungan keluarga yang disfungsi, tekanan sosial akibat penggunaan media sosial, dan kurangnya dukungan dari komunitas lokal sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi pada remaja (Sundara et al., 2022).

Faktor ekonomi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko depresi pada remaja. Sebuah studi oleh McLaughlin et al. (2012) menemukan bahwa kemiskinan, ketidakstabilan finansial, dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja (McLaughlin et al., 2012). Di Indonesia, remaja dari keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung memiliki akses yang terbatas terhadap layanan konseling dan pendidikan kesehatan mental (Y. Dewi et al., 2021). Di sisi lain, stigma terhadap kesehatan mental di masyarakat Indonesia juga menjadi penghalang signifikan dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada remaja (E. I. Dewi et al., 2019).

Pengaruh teknologi digital, khususnya media sosial, menjadi salah satu tantangan utama dalam konteks modern. Penggunaan media sosial secara berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, terutama akibat fenomena perbandingan sosial dan *cyberbullying* (Vannucci et al., 2017). Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi dibandingkan dengan mereka yang penggunaannya lebih terkendali (Sari et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan dampak lingkungan digital dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada remaja.

Depresi tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis remaja tetapi juga menurunkan prestasi akademik, meningkatkan risiko perilaku berbahaya, dan menghambat perkembangan

sosial (Thapar et al., 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, depresi pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa, menciptakan beban sosial dan ekonomi yang besar bagi individu, keluarga, dan masyarakat (Kessler et al., 2005). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada remaja menjadi langkah awal yang penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada remaja. Misalnya, penelitian oleh Sheeber et al. (2018) menunjukkan bahwa hubungan buruk dengan keluarga merupakan prediktor utama depresi pada remaja (Sheeber et al., 2001). Studi lain oleh Chang et al. (2021) menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam mencegah gangguan kesehatan mental. Namun, penelitian-penelitian tersebut sebagian besar dilakukan di negara-negara Barat, sehingga masih sedikit studi yang fokus pada konteks sosial, budaya, dan ekonomi Indonesia (Chang et al., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada remaja di Indonesia dengan menggunakan pendekatan teori lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh lingkungan mikro, meso, dan makro terhadap kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar untuk pengembangan strategi pencegahan yang sesuai dengan konteks lokal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada remaja di Indonesia dengan pendekatan teori lingkungan. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji dan mensintesis berbagai informasi yang relevan dari sumber-sumber ilmiah yang sudah ada, sehingga memberikan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dikaji (Snyder, 2019). Penelitian ini difokuskan pada integrasi hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan hubungan lingkungan mikro, meso, dan makro terhadap kejadian depresi pada remaja.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder yang meliputi artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, buku, dan dokumen resmi yang membahas isu depresi remaja, kesehatan mental, dan teori lingkungan. Semua sumber dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan waktu penerbitan, dengan fokus pada publikasi dalam lima tahun terakhir untuk memastikan validitas dan keaktualan informasi (Okoli & Schabram, 2015). Data diambil dari berbagai basis data akademik, seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti "depresi pada remaja," "teori lingkungan," dan "faktor-faktor depresi."

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis yang melibatkan proses seleksi, evaluasi, dan interpretasi literatur. Protokol pencarian mencakup kriteria inklusi, seperti publikasi yang relevan dengan topik dan diterbitkan dalam jurnal yang diulas sejawat, serta kriteria eksklusi, seperti artikel yang tidak mendukung analisis atau tidak sesuai dengan konteks penelitian (Kitchenham, 2004).

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema, pola, dan hubungan antar-konsep yang relevan dengan depresi remaja dan teori lingkungan. Tahapan analisis meliputi pengkodean data, identifikasi tema utama, dan interpretasi hasil berdasarkan kerangka teori lingkungan yang digunakan dalam penelitian ini (Krippendorff, 2018). Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber, di mana informasi dari berbagai artikel dibandingkan untuk memastikan konsistensi dan akurasi hasil.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah tabel data kepustakaan yang terdiri dari 10 artikel hasil seleksi dari beberapa artikel terkait yang relevan dengan judul penelitian "Faktor - faktor yang mempengaruhi kejadian depresi pada remaja di Indonesia dengan pendekatan teori lingkungan". Artikel-artikel ini memberikan wawasan tentang berbagai faktor lingkungan yang memengaruhi depresi pada remaja dalam konteks Indonesia.

Tabel 1. Literatur Review

No	Penulis	Judul	Temuan
1	E. Widjajanto & L. Supriati	Faktor-Faktor Keluarga yang Berhubungan dengan Perilaku Agresif pada Remaja di Kota Malang	Faktor keluarga, seperti fungsi dan dukungan keluarga, memengaruhi perilaku agresif yang dapat berujung pada depresi.
2	N.C. Apsari & B.M. Taftazani	Faktor yang Mempengaruhi Remaja Hamil di Luar Nikah	Stigma sosial dan tekanan lingkungan menjadi faktor utama yang memicu depresi pada remaja hamil di luar nikah.
3	E. Malfasari et al.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir	Lingkungan teman sebaya dan dukungan sosial memengaruhi tingkat kecemasan yang berkontribusi pada depresi.
4	B. Rusyidi et al.	Kekerasan dalam Pacaran: Faktor Risiko dan Pelindung serta Implikasinya terhadap Upaya Pencegahan	Faktor risiko seperti kekerasan emosional dan kurangnya kontrol diri berkontribusi terhadap depresi pada remaja.
5	W. Ningsih & A. Lestari	Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja	Media sosial meningkatkan risiko kecemasan dan depresi akibat cyberbullying dan perbandingan sosial.
6	Y. Yulianti et al.	Faktor-Faktor Psikososial yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja	Tuntutan orang tua yang berlebihan dan kurangnya dukungan lingkungan memengaruhi kesehatan mental remaja.
7	A.R. Asif & F.A. Rahmadi	Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja	Kecanduan gadget memicu gangguan emosi yang berujung pada depresi, terutama pada remaja dengan lingkungan sosial yang minim.
8	T.S. Yulianti & D. Ariasti	Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat	Stressor dari lingkungan fisik dan sosial memperburuk gangguan kesehatan mental pada remaja.
9	D.M. La Base et al.	Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia	Lingkungan keluarga yang tidak harmonis meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk depresi pada remaja.

10	Y. Sari et al.	Literatur Review Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying pada Remaja	Bullying yang diterima remaja berhubungan langsung dengan peningkatan risiko depresi akibat isolasi sosial.
----	----------------	---	---

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian depresi pada remaja di Indonesia sangat beragam dan melibatkan aspek lingkungan yang luas, sebagaimana diidentifikasi melalui berbagai literatur yang relevan. Dalam konteks keluarga, penelitian oleh Widjajanto dan Supriati (2016) menunjukkan bahwa fungsi dan dukungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku remaja, termasuk kecenderungan terhadap depresi. Ketidakharmonisan dalam keluarga sering kali menciptakan stres emosional yang memperburuk kondisi psikologis remaja (Priasmoro et al., 2016). Temuan ini diperkuat oleh Malfasari et al. (2019), yang menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dalam mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis (Malfasari et al., 2019).

Selain lingkungan keluarga, stigma sosial juga menjadi faktor penting yang memengaruhi depresi pada remaja. Apsari dan Taftazani (2022) menyoroti bahwa stigma yang diterima oleh remaja, seperti pada kasus kehamilan di luar nikah, dapat memicu rasa malu, isolasi sosial, dan akhirnya depresi (Alifah et al., 2022). Lingkungan sosial yang negatif, seperti tekanan teman sebaya dan kurangnya penerimaan sosial, memperburuk kondisi ini. Rusyidi et al. (2020) juga menemukan bahwa kekerasan emosional dalam hubungan pacaran meningkatkan risiko depresi pada remaja, menunjukkan pentingnya kontrol diri dan komunikasi yang sehat dalam hubungan interpersonal (Rusyidi & Hidayat, 2020).

Media sosial menjadi tantangan baru dalam konteks modern, dengan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Ningsih dan Lestari (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan dan depresi akibat fenomena perbandingan sosial dan cyberbullying (Cahya et al., 2023). Penelitian lain oleh Yulianti et al. (2024) menyoroti bahwa tuntutan orang tua yang berlebihan, dalam kombinasi dengan ekspektasi sosial di media digital, memperburuk tekanan emosional pada remaja. Hal ini mencerminkan perlunya pengelolaan waktu yang baik dan pendidikan digital untuk remaja (Y. Yulianti et al., 2024).

Kecanduan gadget juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi emosi dan perilaku remaja, seperti yang ditemukan oleh Asif dan Rahmadi (2017). Penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya mengurangi interaksi sosial langsung tetapi juga menciptakan gangguan emosional, terutama pada remaja yang kurang memiliki dukungan sosial. Stressor lingkungan lainnya, seperti kondisi fisik dan sosial masyarakat, turut memperburuk kondisi kesehatan mental remaja (Asif & Rahmadi, 2017). Yulianti dan Ariasti (2020) menemukan bahwa gangguan kesehatan mental sering kali diperparah oleh lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya fasilitas publik yang memadai atau komunitas yang tidak inklusif (T. S. Yulianti & Ariasti, 2020).

Lingkungan keluarga kembali menjadi faktor dominan dalam memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti yang disampaikan oleh La Base et al. (2023). Hubungan keluarga yang harmonis menjadi pelindung utama terhadap gangguan mental, sementara konflik keluarga yang berkelanjutan meningkatkan risiko depresi (La Base et al., 2023). Sementara itu, bullying yang dialami remaja di sekolah atau komunitas juga menjadi penyebab signifikan depresi. Sari et al. (2020) menekankan bahwa remaja yang mengalami bullying cenderung merasa terisolasi

secara sosial, yang pada akhirnya mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius (Sari et al., 2020).

Secara keseluruhan, literatur ini menggambarkan kompleksitas faktor lingkungan yang memengaruhi depresi pada remaja di Indonesia. Faktor-faktor tersebut tidak hanya melibatkan lingkungan mikro seperti keluarga dan teman sebaya, tetapi juga lingkungan makro seperti stigma sosial, tekanan akademik, dan penggunaan media sosial. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan menangani masalah depresi pada remaja, dengan memperhatikan interaksi antara berbagai tingkat lingkungan sesuai dengan kerangka teori lingkungan. Dengan mengatasi faktor-faktor ini, diharapkan strategi intervensi yang efektif dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia.

Pembahasan

Lingkungan fisik merupakan salah satu elemen penting yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Di Indonesia, banyak remaja yang tinggal di lingkungan dengan kondisi perumahan yang buruk, seperti ruang sempit atau sanitasi yang tidak memadai, yang dapat memicu stres berkepanjangan. Selain itu, tingkat polusi udara dan kebisingan di daerah perkotaan juga turut menambah tekanan pada kesehatan mental mereka. Ketidakhadiran ruang hijau atau fasilitas rekreasi, yang dapat memberikan sarana pelepas stres, sering kali menjadi kendala bagi remaja untuk menjaga keseimbangan emosional mereka.

Lingkungan sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Hubungan keluarga yang tidak harmonis, misalnya, dapat menimbulkan rasa tidak aman dan kesepian yang menjadi pemicu depresi. Pola asuh yang terlalu otoriter atau minimnya komunikasi dalam keluarga sering kali membuat remaja merasa kurang dihargai. Di lingkungan sekolah, tekanan akademik yang tinggi, bullying, serta kurangnya dukungan dari guru atau teman sebaya juga menjadi penyebab utama gangguan emosional. Sementara itu, dalam masyarakat, stigma terhadap isu kesehatan mental masih kuat. Hal ini membuat remaja enggan mencari bantuan profesional, sehingga memperparah kondisi mereka.

Selain lingkungan fisik dan sosial, lingkungan budaya di Indonesia juga memiliki peran dalam memengaruhi kejadian depresi pada remaja. Norma budaya yang menekankan pentingnya memenuhi ekspektasi sosial, seperti prestasi akademik atau perilaku ideal, sering kali membebani remaja secara emosional. Di banyak komunitas, membicarakan masalah kesehatan mental dianggap tabu, sehingga remaja tidak merasa aman untuk mengungkapkan perasaan mereka atau mencari dukungan.

Untuk menanggulangi masalah ini, pendekatan berbasis teori lingkungan menawarkan berbagai langkah strategis yang terintegrasi. Pada aspek fisik, pemerintah dan masyarakat perlu meningkatkan fasilitas publik, seperti ruang hijau dan taman kota, untuk memberikan ruang bagi remaja melakukan aktivitas yang menyehatkan secara fisik dan emosional. Perbaikan kondisi perumahan, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah, juga menjadi langkah penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.

Di sisi sosial, penguatan hubungan keluarga menjadi prioritas. Program konseling keluarga dapat membantu meningkatkan komunikasi dan menciptakan suasana yang lebih harmonis di rumah. Sekolah juga harus menjadi lingkungan yang aman dan mendukung, dengan menyediakan layanan konseling, mengatasi masalah bullying, dan memberikan pelatihan manajemen stres kepada siswa. Selain itu, kampanye edukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dapat mengurangi stigma sosial, sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan profesional.

Pada aspek budaya, diperlukan transformasi dalam norma-norma sosial yang selama ini menghambat diskusi terbuka tentang kesehatan mental. Mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menerima keragaman emosi dan membangun identitas positif pada remaja dapat membantu mengurangi tekanan sosial yang mereka alami. Remaja perlu didorong untuk menerima diri mereka sendiri dan menghargai kemampuan unik yang dimiliki.

Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor lingkungan yang memengaruhi depresi pada remaja, langkah-langkah strategis dapat diterapkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mereka. Pendekatan ini memerlukan kerja sama dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, keluarga, dan masyarakat, untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan dan mencegah terjadinya depresi pada generasi muda. Sinergi yang efektif dari berbagai elemen ini diharapkan dapat membantu remaja Indonesia mengatasi tantangan kesehatan mental mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat secara emosional.

Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa depresi pada remaja di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan yang meliputi lingkungan mikro, meso, dan makro. Ketidakharmonisan dalam keluarga, tekanan sosial dari teman sebaya, serta stigma masyarakat terhadap kesehatan mental menjadi pendorong utama kejadian depresi. Selain itu, faktor makro, seperti kemiskinan dan kurangnya akses layanan kesehatan mental, memperburuk kondisi ini. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang terintegrasi untuk menangani masalah tersebut.

Sebagai langkah strategis, direkomendasikan untuk meningkatkan dukungan keluarga melalui program konseling yang bertujuan menciptakan komunikasi yang lebih harmonis antara anggota keluarga. Di tingkat komunitas, sekolah diharapkan menyediakan layanan konseling untuk mendeteksi dan menangani gejala depresi sejak dini. Selain itu, penting untuk mengedukasi masyarakat guna mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, sehingga remaja merasa lebih nyaman mencari bantuan. Pemerintah juga perlu meningkatkan akses layanan kesehatan mental, khususnya di daerah terpencil, dan menyediakan fasilitas publik, seperti ruang hijau, yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dengan sinergi dari berbagai elemen ini, diharapkan langkah-langkah strategis dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan mencegah depresi di masa depan.

Referensi

- Alifah, A. P., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2022). Faktor yang mempengaruhi remaja hamil di luar nikah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 529.
- American Psychiatric Association. (2020). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. APA Publishing.
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). *Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun*. Faculty Of Medicine.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. sage.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Chang, C.-W., Yuan, R., & Chen, J.-K. (2018). Social support and depression among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy. *Children and Youth Services Review*, 88, 128–134.

- Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., & Susanto, T. (2019). *Stigma Against People with Severe Mental Disorder (PSMD) with Confinement" Pemasungan"*.
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prata, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 16(3), 287–298.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan tahunan kesehatan mental*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. *Keele, UK, Keele University*, 33(2004), 1–26.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage publications.
- La Base, D. M., Saputra, N. W., Pritanto, B. J., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K. (2023). Peran Lingkungan Keluarga Pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 59–67.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Manger, S. (2019). Lifestyle interventions for mental health. *Australian Journal of General Practice*, 48(10), 670–673.
- McLaughlin, K. A., Costello, E. J., Leblanc, W., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2012). Socioeconomic status and adolescent mental disorders. *American Journal of Public Health*, 102(9), 1742–1750.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2015). *A guide to conducting a systematic literature review of information systems research*.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., & Bonell, C. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478.
- Priasmoro, D. P., Widjajanto, E., & Supriati, L. (2016). Analisis Faktor-Faktor Keluarga yang Berhubungan dengan Perilaku Agresif pada Remaja di Kota Malang (dengan Pendekatan Teori Struktural Fungsional Keluarga). *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 114–126.
- Rusyidi, B., & Hidayat, E. N. (2020). Kekerasan dalam pacaran: Faktor risiko dan pelindung serta implikasinya terhadap upaya pencegahan. *Sosio Informa*, 6(2), 152–169.
- Sari, Y., Putri, I. M., ST, S., & Keb, M. (2020). *Literatur Review Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying pada Remaja*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Saveanu, R. V., & Nemeroff, C. B. (2012). Etiology of depression: genetic and environmental factors. *Psychiatric Clinics*, 35(1), 51–71.
- Sheeber, L., Hops, H., & Davis, B. (2001). Family processes in adolescent depression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 19–35.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.
- Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. (2022). Depression in young people. *The Lancet*, 400(10352), 617–631.
- WHO. (2022). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- Yulianti, T. S., & Ariasti, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 53–62.

Yulianti, Y., Hayati, N., Wati, L., Andini, M. F., & Ramadhani, D. I. (2024). Faktor-Faktor Psikososial Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 135–143.