

## Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja

Pipin Supini<sup>1</sup> Anne Ryoga Putri Gandakusumah<sup>2</sup> Nasyiatul Asyifa<sup>3</sup> Zahwatun Nadzifah Auliya<sup>4</sup> Dzakki Risqullah Ismail<sup>5</sup>

Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Provinsi Banten, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [1111230064@untirta.ac.id](mailto:1111230064@untirta.ac.id)<sup>1</sup> [1111230072@untirta.ac.id](mailto:1111230072@untirta.ac.id)<sup>2</sup> [1111230273@untirta.ac.id](mailto:1111230273@untirta.ac.id)<sup>3</sup> [1111230280@untirta.ac.id](mailto:1111230280@untirta.ac.id)<sup>4</sup> [1111230286@untirta.ac.id](mailto:1111230286@untirta.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, dengan fokus pada pengaruh lingkungan sekitar, peran orang tua, kecenderungan overthinking, faktor keadaan, dan hubungan dengan kekasih. Menggunakan metode penelitian survei dan wawancara, studi ini melibatkan sejumlah sampel remaja yang mengalami gangguan mental. Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa lingkungan sekitar, khususnya sekolah dan teman sebaya, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Peran orang tua, baik dalam memberikan dukungan emosional maupun pengawasan, juga memainkan peran penting. Overthinking dan tekanan dari faktor keadaan, seperti tuntutan akademis dan sosial, turut berkontribusi pada risiko gangguan mental. Selain itu, hubungan dengan kekasih dapat menjadi faktor penentu dalam kesehatan mental remaja. Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam merinci upaya pencegahan dan intervensi gangguan mental pada populasi remaja.

**Kata Kunci:** Kesehatan Jiwa Remaja, Faktor Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa, Gangguan Jiwa Pada Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak ke dewasa, ditandai dengan perubahan signifikan seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Seringkali, fokus remaja hanya pada kesehatan fisiknya, mengabaikan aspek kesehatan mental. Kesehatan mental memainkan peran krusial karena memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku sehari-hari. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengoptimalkan potensi mereka dengan lebih efektif. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami bahwa perhatian terhadap kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, membantu mereka menghadapi perubahan dan tuntutan kehidupan remaja dengan lebih baik, dan mengembangkan keseimbangan positif dalam perjalanan menuju kedewasaan. Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang memiliki kesadaran diri yang baik dan mampu mengenali potensi yang dimilikinya. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi stres kehidupan sehari-hari, mempertahankan rutinitas normal, dan berfungsi secara efektif dalam aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi positif terhadap komunitasnya. Dengan kata lain, kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi, berinteraksi secara positif dengan lingkungan, dan mengelola tantangan hidup dengan baik. Kesadaran diri, ketahanan terhadap stres, dan kontribusi positif terhadap diri sendiri dan masyarakat menjadi poin-poin penting dalam memahami kesehatan mental secara holistik.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental mencakup kondisi yang mendukung pertumbuhan mental, intelektual, dan emosional yang positif, dengan

mempertimbangkan pengalaman orang lain. Kesehatan mental yang baik ditandai oleh pikiran yang tegang, optimisme, dan ketekunan, memungkinkan individu menikmati kehidupan sehari-hari dan bersikap hormat terhadap orang lain di komunitas mereka. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menunjukkan gejala seperti gatal-gatal yang persisten, detak jantung yang cepat, dan kesedihan yang tidak dapat dijelaskan. Oleh karena itu, kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan, tetapi juga melibatkan aspek-aspek positif seperti ketegangan yang seimbang, optimisme, dan ketekunan untuk mencapai kesejahteraan mental yang holistik.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang saling terkait. Faktor genetik, riwayat keluarga, dan kondisi kesehatan fisik berperan dalam menentukan kecenderungan gangguan kesehatan mental. Stres, baik dari aspek emosional, fisik, atau mental, juga menjadi pemicu gangguan tersebut. Pengalaman traumatis, dukungan sosial, dan ketidakseimbangan dalam perkembangan emosional dan kognitif turut memengaruhi. Perubahan dalam zat kimia otak, pola hidup, kondisi ekonomi sulit, dan pengalaman diskriminasi juga memainkan peran penting. Dalam penanganan kesehatan mental, pemahaman holistik terhadap interaksi kompleks faktor-faktor tersebut sangat diperlukan. Kesehatan mental perlu dijaga dan dirawat secara maksimal untuk mencegah terjadinya gangguan mental. Gangguan mental dapat menimbulkan ketidaktenangan dalam kehidupan, tercermin dari perubahan perilaku, mood, kesulitan berkonsentrasi, hingga masalah dalam belajar. Gejala lain meliputi penurunan minat atau motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan berhubungan dengan orang lain. Jika remaja mengalami gejala-gejala tersebut, penting untuk mencari bantuan profesional kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja saat ini, dengan harapan dapat memberikan wawasan lebih dalam terkait perlunya perhatian terhadap aspek kesehatan mental pada kelompok usia tersebut.

## METODE PENELITIAN

Jurnal ini mengadopsi strategi pencarian dengan menggunakan metode kualitatif. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan Google Form. Metode penelitian ini juga memanfaatkan studi literatur sebagai teknik untuk mencari sumber referensi. Sumber referensi diperoleh dari jurnal-jurnal, internet, dan hasil-hasil penelitian terkait. Penelitian dilakukan dengan membaca referensi yang relevan dengan masalah yang menjadi fokus penyelidikan. Pendekatan kualitatif dan kombinasi antara wawancara dan analisis literatur diharapkan memberikan wawasan mendalam terhadap topik penelitian, memungkinkan pemahaman yang lebih holistik, dan mendukung kevalidan temuan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

No	Nama	Simpulan
1.	Nisrina Kamalya	Merasakan gangguan mental karena faktor lingkungan sekitar yang tidak pernah mengerti apa yang dia rasakan
2.	Siti Subandriah	Merasakan gangguan mental karena faktor mudah terbawa perasaan
3.	Sabrina Farah Tsabita	Merasakan gangguan mental dan melampiaskan dengan cara potong rambut
4.	Elin Eliyana	Tidak merasakan gangguan mental
5.	Zahwatun Nadzifah Auliya	Merasakan gangguan mental dalam bentuk stress karena faktor lingkungan sekitar
6.	Salman Ibrahim	Merasakan gangguan mental dalam bentuk stress karena faktor lingkungan sekitar

7.	Arief Rahman Hakim	Merasakan gangguan mental dalam bentuk stress berlebih saat berada di keramaian
8.	Ciara	Merasakan gangguan mental dalam bentuk menangis tanpa sebab dan dada sesak karena faktor keluarga yang memberi tekanan yang berlebihan
9.	Akbar	Merasakan gangguan mental dalam bentuk melamun dan terlalu gampang kepikiran karena semua faktor-faktor yang dia rasakan
10.	Wimar Yediya Joris	Merasakan gangguan mental dalam bentuk stress dikarenakan faktor kekasih
11.	Grand Ace Jordan	Terkadang merasakan gangguan mental dalam bentuk stress dikarenakan sesuatu hal yang mengganggu disaat keadaan terburuk
12.	Amel	Merasakan gangguan mental dalam bentuk ingin melukai diri sendiri dikarenakan lingkungan sekitar
13.	Syakila Shahrin	Terkadang merasakan gangguan mental dalam bentuk stress dikarenakan lingkungan sekitar

## Pembahasan

Kesehatan mental pada remaja merupakan hal yang sangat penting, karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu. Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat membantu mereka mengatasi tekanan, mengambil keputusan yang bijak, dan membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan di masa depan. Namun, terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental pada remaja.

### Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar memainkan peran krusial dalam memengaruhi kesehatan mental remaja, mengingat itu adalah tempat di mana mereka berinteraksi dan menjalani kehidupan sehari-hari. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa faktor-faktor lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Muhyani (2012) menunjukkan bahwa beberapa faktor lingkungan yang berperan dalam memengaruhi kesehatan mental termasuk aspek sosial budaya. Lingkungan sosial budaya ini mencakup norma, nilai, dan interaksi sosial yang dapat membentuk persepsi dan respon remaja terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, pemahaman dan perhatian terhadap lingkungan sekitar, terutama aspek-aspek sosial budaya, merupakan elemen penting dalam merawat dan menjaga kesehatan mental remaja. Muhyani (2012) membahas faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, dengan penekanan pada aspek sosial budaya. Beberapa faktor tersebut antara lain:

1. Stratifikasi Sosial: Merujuk pada pembagian masyarakat ke dalam lapisan-lapisan berdasarkan faktor-faktor tertentu seperti pendidikan, pendapatan, atau pekerjaan. Stratifikasi sosial dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang karena adanya perbedaan akses terhadap sumber daya dan peluang hidup. Individu yang berada di lapisan sosial yang lebih rendah mungkin mengalami stres ekonomi dan sosial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.
2. Interaksi Sosial: Interaksi sosial merujuk pada hubungan dan interaksi antara individu dalam masyarakat. Kualitas hubungan sosial, dukungan sosial, dan tingkat isolasi sosial dapat memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Hubungan yang positif dan dukungan sosial dapat memberikan perlindungan terhadap tekanan dan stres, sementara isolasi sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental.
3. Keluarga: Lingkungan keluarga memiliki dampak besar pada kesehatan mental individu. Faktor-faktor seperti dinamika keluarga, pola asuh, dan tingkat dukungan emosional dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Konflik dalam keluarga atau kurangnya dukungan emosional dapat menjadi sumber stres yang berpotensi merugikan kesehatan mental.

4. Sekolah: Lingkungan sekolah juga memiliki peran dalam kesehatan mental, terutama bagi anak-anak dan remaja. Faktor seperti tekanan akademis, bullying, dan hubungan interpersonal di sekolah dapat berdampak pada kesehatan mental siswa. Pendidikan yang mendukung dan lingkungan sekolah yang positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental anak-anak dan remaja.

Dengan memahami dan memperhatikan faktor-faktor ini, dapat diambil langkah-langkah untuk menciptakan lingkungan sosial dan budaya yang mendukung kesehatan mental individu. Pendekatan holistik terhadap kesehatan mental melibatkan pengakuan terhadap pengaruh lingkungan sosial budaya dan upaya untuk menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan mental.

### **Orang Tua**

Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja adalah masa yang penuh tantangan, di mana identitas pribadi sedang dibentuk dan kemandirian sedang ditemukan. Dalam perjalanan ini, peran orang tua memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental anak. Bagaimana orang tua berinteraksi dengan remaja bisa menjadi pendorong utama dalam membentuk suasana hati dan kestabilan emosional mereka. Imajinasi masa remaja sering kali diwarnai oleh gambaran keluarga yang menyediakan tempat yang aman dan penuh dukungan, di mana setiap perasaan dan pengalaman diakui dan dihargai. Orang tua yang berperan sebagai penopang emosional anak mereka membangun dasar kepercayaan diri dan rasa aman yang mendasar untuk kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, kurangnya perhatian atau dukungan emosional dari orang tua dapat menyebabkan rasa tidak aman dan terabaikan pada remaja. Komunikasi yang terputus, kekurangan keterbukaan, atau bahkan sikap yang merendahkan bisa meracuni hubungan antara orang tua dan remaja. Pada titik ini, remaja mungkin merasa sulit untuk mengungkapkan perasaan mereka, terutama jika mereka menghadapi tantangan seperti masalah pertemanan, kecemasan, atau depresi. Tak jarang, konflik dalam keluarga atau kecenderungan orang tua untuk membanding-bandingkan anak dengan orang lain dapat menciptakan tekanan tambahan bagi remaja. Sebagai contoh, ketika seorang remaja ingin berbicara tentang masalah pertemanan, namun malah dihadapkan pada kritik atau perbandingan dengan anak-anak lain, hal itu dapat menciptakan ketidaknyamanan dan membuat remaja enggan untuk membuka diri. Dengan kata lain, peran orang tua bukan hanya sebatas memberikan materi atau mengatur aturan, melainkan juga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif anak, baik secara fisik maupun mental. Dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan dorongan positif, dan menciptakan ruang untuk ekspresi emosional, orang tua dapat membantu membentuk fondasi kesehatan mental yang kokoh bagi remaja mereka.

### ***Overthinking***

Gangguan mental dapat terjadi ketika seseorang mengalami kejadian yang Gangguan mental pada remaja adalah kompleks dan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya adalah overthinking atau kecenderungan berpikir berlebihan. Overthinking pada remaja dapat berfungsi sebagai pencetus atau penyumbang terhadap gangguan mental yang lebih serius. Misalnya, kecemasan dapat muncul ketika remaja terus-menerus terjebak dalam pemikiran tentang kemungkinan buruk atau kekhawatiran terkait masa depan. Overthinking yang terkait dengan perasaan putus asa atau merasa tidak berharga juga bisa menjadi pemicu depresi pada remaja. Selain itu, overthinking terkait dengan penampilan fisik dapat menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa. Kesulitan tidur atau insomnia juga sering terjadi karena overthinking di malam hari, yang dapat memperburuk masalah kesehatan

mental remaja. Pengalaman traumatis yang terus-menerus diulang dalam pikiran mereka juga dapat memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD). Meskipun overthinking bukan satu-satunya penyebab gangguan mental pada remaja, penanganan dan dukungan terhadap kecenderungan berpikir berlebihan ini penting dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental dapat membantu remaja mengembangkan strategi untuk mengelola pikiran berlebihan dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Menurut Kemenkes RI, Jika terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu menjadi tidak baik untuk kesehatan fisik dan mental. Menjadi dampak buruk pada diri sendiri seperti mudah capek secara emosional, tentu itu akan mengganggu kesehatan mental.

### **Faktor Keadaan**

Keadaan ekonomi yang tidak stabil dapat menjadi sumber utama stres yang berdampak serius pada kesehatan mental seseorang. Stres yang berasal dari masalah keuangan yang terus menerus dapat memicu sejumlah masalah kesehatan fisik dan mental. Gejala-gejala seperti insomnia, migrain, tekanan darah tinggi, dan penurunan imunitas tubuh seringkali muncul sebagai hasil dari stres yang berasal dari ketidakpastian ekonomi. Lebih dari sekadar dampak fisik, stres finansial juga dapat merusak kemampuan belajar dan berpikir seseorang. Bahkan, bagi sebagian orang, stres dan kecemasan yang dipicu oleh masalah keuangan bukanlah hal yang dapat dianggap remeh. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang serius. Selain itu, lingkungan dan pergaulan sosial juga dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental. Untuk mengurangi risiko terkena gangguan mental, diperlukan perubahan pada kebiasaan sehari-hari. Interaksi dengan lingkungan yang tidak mendukung atau pergaulan yang toksik dapat memberikan tekanan tambahan pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh lingkungan sosial pada kesehatan mental dan mengubah kebiasaan sehari-hari yang mungkin memperburuk kondisi tersebut.

Secara keseluruhan, kondisi ekonomi yang sulit dan lingkungan sosial yang tidak sehat dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental seseorang. Mengakui pentingnya mengelola stres finansial, membangun lingkungan sosial yang mendukung, dan mengubah kebiasaan sehari-hari yang merugikan adalah langkah-langkah kunci untuk mencegah potensi berkembangnya gangguan mental yang serius.

1. Memendam emosi Terlalu Lama. Salah satu penyebab mental rusak dan terganggu adalah kebiasaan memendam emosi dalam waktu lama. Memendam emosi atau represi dilakukan dengan menyembunyikan emosi tanpa diregulasi yang akan memicu gangguan mental lain, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan kesepian.
2. Pesimis. Berprasangka buruk, tidak memiliki harapan, atau takut bermimpi akan masa depan membuat kamu kurang percaya diri. Pesimis membuatmu merasa takut dan tidak mampu dalam beradaptasi atau menyelesaikan masalah hidup yang dihadapi.
3. Rendah Diri. Lebih banyak melihat kekurangan dibandingkan kelebihan diri sendiri bisa menjadi penyebab mental tidak sehat. Rasa rendah diri dapat diatasi dengan fokus pada potensi yang bisa dikembangkan dan berada di lingkungan yang suportif.
4. Tidak Bisa Menolak. Penyebab rusaknya mental bisa juga karena kamu sulit bilang tidak. Ya, jadi orang yang tidak enakan atau sulit menolak permintaan orang lain ternyata menjadi penyebab mental tidak sehat. Karena sulit menolak, pada akhirnya kamu pun selalu mengorbankan diri untuk orang lain dan sulit membela diri ketika dihadapkan dengan konflik.
5. Impulsif. Setiap orang ingin mendapatkan sesuatu yang diinginkan secepat mungkin. Namun, kenyataannya itu membutuhkan proses. Kebiasaan impulsif mendorong seseorang untuk



mendapatkan sesuatu tanpa pengendalian diri yang baik dan bisa menjadi penyebab mental tidak sehat di kemudian hari.

### **Faktor Kekasih**

Stres bukanlah hal yang hanya berkaitan dengan pekerjaan semata. Hubungan asmara, misalnya, juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan berpotensi mengganggu kesehatan mental seseorang. Patah hati dalam hubungan asmara adalah salah satu bentuk stres emosional yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan psikologis individu. Ketika seseorang mengalami patah hati, kompleksitas emosional dan psikologis yang terlibat dapat menjadi beban yang sangat berat. Rasa kehilangan, kekecewaan, dan ketidakpastian tentang masa depan hubungan dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi. Stres emosional ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental seseorang. Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan seringkali terkait erat dengan pengalaman patah hati. Merasa ditolak, tidak berharga, atau kehilangan kontrol atas keadaan emosionalnya dapat menjadi pemicu serius bagi kondisi-kondisi ini. Individu yang rentan terhadap stres emosional dalam hubungan asmara perlu diberikan dukungan emosional dan memiliki strategi koping yang sehat untuk mengatasi pengalaman patah hati. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami bahwa kesehatan mental mereka dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan asmara. Mengenali dan mengatasi stres dalam hubungan merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan mental. Dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat memberikan bantuan yang berarti bagi individu yang mengalami patah hati dan stres emosional dalam konteks hubungan asmara.

### **Suatu Hal yang Mengganggu disaat Keadaan Terburuk**

Stres, sebagai respons alami terhadap tekanan hidup, seringkali muncul ketika seseorang merasa terbebani oleh tuntutan yang melebihi kemampuannya. Pada remaja, yang menghadapi berbagai tantangan perkembangan, stres dapat berasal dari tuntutan akademis, masalah sosial, atau perubahan fisik dan emosional. Ancaman stres yang berkepanjangan dapat merugikan kesehatan mental remaja dengan menyebabkan gangguan seperti kecemasan dan depresi. Stres yang terus-menerus juga dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi yang menurun dan kesulitan pengambilan keputusan, berdampak pada prestasi akademis dan perkembangan pribadi. Dampak buruk stres juga tercermin dalam perubahan perilaku, termasuk peningkatan iritabilitas dan kecenderungan menghindari tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengelola stres pada remaja melalui upaya mengurangi beban tugas, memberikan dukungan emosional, dan mengajarkan strategi koping yang sehat guna mendukung perkembangan kesehatan mental yang positif. Contoh kondisi yang dapat menimbulkan stress, misalnya: Menghadapi Ujian, Menghadapi guru, Menghadapi gangguan teman, Menghadapi masalah di rumah maupun di luar rumah, Pindah sekolah dan Menghadapi pelajaran yang sulit.

### **KESIMPULAN**

Kesehatan mental tidak hanya merupakan faktor pendukung bagi kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran kunci dalam membentuk cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai faktor, seperti pola asuh, lingkungan sekitar, keadaan, overthinking, hubungan asmara, dan gangguan lainnya, telah terbukti berpengaruh pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menjadi lebih selektif dalam memilih kegiatan yang memberikan kebahagiaan tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Di samping itu, kesadaran dan perhatian lebih terhadap kesehatan mental, baik dari individu maupun lingkungan sekitar, dapat menjadi langkah penting dalam

mencegah gangguan mental dan mempromosikan kesejahteraan mental yang positif pada tahap perkembangan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi. Literature Review. Scientific Proceedings of Islamic And Complementary Medicine, 1(1), 41-51.
- Andisa Shabrina (2021). (2023, November 30). Bagaimana Luapan Rasa Sedih Setelah Patah Hati Yang Normal?
- Angga Eko Prasetyo. (2021). (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat .
- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. (Jppm), 2(3), 461.
- Dr. Jesica Chintia Dewi. (2023, November 30). 5 Faktor Utama Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja.
- Fakhir, R. M. (2019). (2023, November 30). Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan.
- Iswan Saputro, M.Psi. (2023). (2023, November 30). 12 Kebiasaan Yang Bisa Memicu Gangguan Kesehatan Mental.
- Muhyani. (2012). (2012). Kesadaran Religius Dan Kesehatan Mental. Jakarta Pusat: Kementrian Agama Republika Indonesia.
- Nabila, N. (2022). (2022). Peranan Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja Di Masa Pandemi Covid-19 . (Doctoral Dissertation).
- Nurhasanah, A. (2020). (2020). Analisis Pengaruh Lingkungan Terhadap Kesehatan Mental. P2ptm.Kemkes.Go.Id. (2018, Oktober 26). Kondisi Apa Saja Yang Dapat Menimbulkan Stres?
- Rhaina Al Yasin, R. R. (2022). (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja.
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). (2021). Kajian Literatur Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. Jurnal Of Health And Therapy, , 1(2), 27-46.