HELIUM - Journal of Health Education Law Information and Humanities
E-ISSN: 3089-7505 P-ISSN: 3089-7513
Vol. 4 No. 1 Februari 2027

Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP YAPIM Medan dalam Perspektif Perkembangan Psikososial Erik Erikson: Sebuah Narrative Literature Review

Rosama Meyosa[1] Rasti Amelia Br Ginting Munthe[2] Kathrine Isabell Sianturi[3] Finsa Erika Sitompul[4] Dinda Nuansa Putri Marpaung[5] Dipa Uli Lestari Nainggolan[6] Brigita Simbolon[7]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia[1,2,3,4,5,6,7]
Email: rmeyosa@gmail.com[1] rastia161@gmail.com[2] natin.bella587@gmail.com[3] finsasitompul89@gmail.com[4] dinda.ays17@gmail.com[5] dipaulinainggolan@gmail.com[6] brigitasimbolon24@gmail.com[7]

Abstrak

Kesehatan mental remaja perlu dipahami sebagai bagian dari proses perkembangan psikososial, khususnya krisis identitas vs kebingungan peran yang dikemukakan Erik Erikson. Artikel ini bertujuan mensintesis secara naratif keterkaitan antara proses pembentukan identitas, dukungan keluarga dan teman sebaya, kemampuan regulasi emosi, serta indikator kesejahteraan mental remaja dengan menggunakan hasil mini riset pada siswa kelas IX SMP YAPIM Medan sebagai konteks awal. Kajian dilakukan terhadap dokumen dan artikel ilmiah yang dilampirkan, dengan membandingkan tujuan, desain, karakteristik partisipan, temuan, keterbatasan, dan kontribusi setiap sumber. Hasil sintesis menunjukkan tiga pola. Pertama, gejala emosional dan perilaku seperti kecemasan sosial, gangguan tidur, kekhawatiran sulit dikendalikan, kesepian, dan perasaan tidak berharga dapat muncul bersamaan dengan tantangan pembentukan identitas. Kedua, dukungan keluarga, relasi teman sebaya, ruang eksplorasi diri, dan kemampuan meminta bantuan berfungsi sebagai sumber daya psikososial yang mendukung adaptasi. Ketiga, psikoedukasi berbasis pelatihan keterampilan menunjukkan potensi sebagai intervensi sekolah, meskipun bukti yang tersedia belum cukup untuk menyimpulkan hubungan kausal antara perkembangan identitas dan kesehatan mental. Mini riset di SMP YAPIM Medan memperkuat urgensi kajian, tetapi tidak dapat digeneralisasi karena bersifat deskriptif dan melibatkan kelompok kecil. Kajian ini berkontribusi dengan menghubungkan temuan kontekstual sekolah dengan kerangka Erikson secara hati-hati serta merumuskan agenda penelitian lanjutan yang lebih terukur.
Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja; Identitas; Kebingungan Peran; Erik Erikson; Dukungan Sosial; Narrative Literature Review

Abstract

Adolescent mental health should be understood as an integral part of psychosocial development, particularly the identity versus role confusion crisis proposed by Erik Erikson. This article aims to provide a narrative synthesis of the relationships among identity formation, family and peer support, emotional regulation, and indicators of adolescent mental well-being, using findings from a mini-study involving ninth-grade students at SMP YAPIM Medan as an initial contextual reference. The review examines the provided documents and scholarly articles by comparing their objectives, research designs, participant characteristics, findings, limitations, and contributions. The synthesis identifies three main patterns. First, emotional and behavioral symptoms, including social anxiety, sleep disturbances, persistent and difficult-to-control worries, loneliness, and feelings of worthlessness, may co-occur with challenges in identity formation. Second, family support, peer relationships, opportunities for self-exploration, and the ability to seek help serve as psychosocial resources that facilitate adaptation. Third, skills-based psychoeducation shows potential as a school-based intervention, although the available evidence is insufficient to establish a causal relationship between identity development and mental health. The mini-study at SMP YAPIM Medan reinforces the importance of this topic; however, its findings cannot be generalized because of its descriptive nature and small participant group. This review contributes to the literature by carefully connecting school-based contextual findings with Erikson's theoretical framework and proposing directions for future research using more measurable and systematic approaches.

Keywords: *Adolescent Mental Health; Identity Formation; Role Confusion; Erik Erikson; Social Support; Narrative Literature Review*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode ketika individu mengalami perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Dalam teori psikososial Erikson, remaja menghadapi tahap identitas versus kebingungan peran. Pada tahap ini, individu berusaha memahami siapa dirinya, nilai apa yang diyakini, peran sosial apa yang dapat dijalankan, dan arah masa depan yang ingin dibangun. Identitas yang berkembang tidak hanya berkaitan dengan keyakinan personal, tetapi juga dibentuk melalui relasi dengan keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan budaya (Astrella & Kholifah, 2023). Konteks tersebut penting bagi siswa sekolah menengah karena tuntutan akademik, perubahan relasi sosial, tekanan untuk diterima kelompok, serta perubahan pola komunikasi dapat memengaruhi pengalaman emosional mereka. Laporan mini riset yang dilampirkan memberikan gambaran awal pada responden kelas IX YAPIM: 56% melaporkan kecemasan atau kegugupan yang sering atau selalu dalam situasi sosial, 48% melaporkan gangguan tidur yang sering atau selalu, 60% melaporkan kekhawatiran yang sulit dihentikan pada frekuensi sering atau selalu, dan 40% melaporkan kesepian yang sering atau selalu. Laporan tersebut juga mencatat bahwa 44% responden pernah memilih kategori selain "tidak pernah" pada pernyataan tentang pikiran menyakiti diri sendiri. Angka-angka ini merupakan deskripsi jawaban angket pada kelompok mini riset, bukan diagnosis klinis dan bukan gambaran seluruh remaja.

Temuan mini riset juga memperlihatkan adanya sumber daya adaptif. Sebanyak 64% responden menyatakan sering atau selalu mampu mengelola waktu, 44% sering atau selalu merasa percaya diri, dan 52% sering atau selalu melakukan kegiatan relaksasi seperti olahraga, hobi, atau mendengarkan musik. Namun, hanya 32% yang sering atau selalu merasa memiliki orang untuk berbagi perasaan. Pola ini menunjukkan bahwa indikator kerentanan dan indikator daya lenting dapat hadir secara bersamaan. Karena itu, kesehatan mental remaja tidak memadai jika dibaca hanya dari ada atau tidaknya gejala; ia perlu dipahami bersama dukungan sosial dan kesempatan eksplorasi identitas. Literatur menunjukkan bahwa perkembangan psikososial dipengaruhi oleh kualitas dukungan dan ruang eksplorasi. Alfath et al. (2024) juga merangkum bahwa identitas diri yang sehat berkaitan dengan kestabilan emosi, harga diri, dan kemampuan coping remaja. Astrella dan Kholifah (2023), melalui studi fenomenologis terhadap tiga remaja, menggambarkan perbedaan kemampuan regulasi emosi, keterlibatan teman sebaya, eksplorasi minat, dan komunikasi keluarga. Suswati et al. (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi dengan pendekatan skill training model meningkatkan kemampuan remaja mengenali perkembangan psikososial dalam desain kuasi-eksperimental. Rerung (2023) menekankan peran pola asuh dan dukungan orang tua dalam pembentukan kepercayaan diri, meskipun konteks dan karakteristik partisipannya berbeda dari siswa kelas IX. Nafisah et al. (2021) menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja. Mawaddah dan Prastya (2023) memberikan contoh intervensi stimulasi psikososial dan edukasi kesehatan mental di sekolah. Rahmadani dan Wahyuni (2025) memperkuat landasan teori Erikson pada perkembangan anak usia sekolah, sedangkan Wiguna et al. (2020) memberi konteks empiris mengenai kesejahteraan mental remaja Indonesia.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana literatur menjelaskan keterkaitan pembentukan identitas dan kesehatan mental remaja?
2. Faktor psikososial apa yang tampak mendukung atau menghambat adaptasi remaja?
3. Bagaimana hasil mini riset YAPIM dapat ditempatkan sebagai konteks tanpa disamakan dengan hasil literature review?

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur naratif yang diperkaya konteks empiris dari mini riset di SMP YAPIM, bukan *systematic review* atau meta-analisis. Mini riset tidak diperlakukan sebagai artikel hasil pencarian literatur dan tidak digabungkan secara statistik dengan temuan artikel. Bahan kajian terdiri atas 35 artikel jurnal, laporan mini riset YAPIM Medan sebagai konteks lokal, serta dua dokumen contoh format penulisan. Dari 35 artikel tersebut, delapan artikel yang paling langsung sesuai dengan fokus kajian dipertahankan untuk sintesis utama. Dokumen-dokumen tersebut dibaca secara penuh sejauh teks dapat diekstraksi dan diperiksa relevansinya dengan fokus identitas, dukungan sosial, kesehatan mental, dan intervensi psikososial remaja. 35 artikel jurnal digunakan sebagai jumlah artikel pada tahap identifikasi PRISMA. Karena tidak tersedia catatan basis data, tanggal pencarian, atau log seleksi asli, diagram ini merupakan adaptasi transparan dari proses seleksi terhadap kumpulan 35 artikel yang telah dikirimkan, bukan laporan pencarian database baru. Kata kunci konseptual yang digunakan untuk mengorganisasi bahan adalah kesehatan mental remaja, perkembangan psikososial, Erikson, *identity versus role confusion*, identitas diri, dukungan keluarga, teman sebaya, psikoedukasi, dan sekolah. Kriteria inklusi operasional dalam kajian ini adalah sumber yang: (a) membahas remaja atau perkembangan psikososial yang relevan; (b) memuat temuan atau uraian yang dapat ditelusuri; dan (c) memiliki keterkaitan langsung dengan kesehatan mental, identitas, dukungan sosial, atau intervensi. Sumber yang hanya menjadi contoh format tidak digunakan sebagai bukti substantif. Sintesis dilakukan melalui empat langkah: identifikasi fokus dan konteks setiap sumber, ekstraksi tujuan, metode, partisipan, temuan, keterbatasan, dan kontribusi. Pengelompokan temuan ke dalam tema, dan interpretasi kritis dengan membedakan data mini riset, temuan penelitian terdahulu, serta implikasi yang masih berupa proposisi. Diagram berikut merupakan adaptasi alur seleksi bergaya PRISMA untuk transparansi bahan yang tersedia, bukan diagram PRISMA kuantitatif.

Gambar 1. Alur Kajian Literatur Adaptif Berdasarkan Dokumen Yang Tersedia

IDENTIFICATION	Artikel jurnal teridentifikasi dari PDF gabungan (n = 35)	→	Artikel ganda (n = 0)
SCREENING	Artikel setelah pemeriksaan awal (n = 35)	→	Artikel tidak digunakan dalam sintesis terfokus (n = 27)
ELIGIBILITY	Artikel teks lengkap dinilai kelayakannya (n = 8)	→	Artikel tidak memenuhi kriteria inklusi (n = 0)
INCLUDED	Artikel yang diikutkan dalam sintesis (n = 8)	→	Alfath; Astrella & Kholifah; Suswati et al.; Rerung; Nafisah et al.; Mawaddah & Prastya; Rahmadani & Wahyuni; Wiguna et al.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peta dan Evaluasi Sumber

Sumber	Desain/ metode	Partisipan/ konteks	Temuan utama	Keterbatasan relevansi	Kontribusi
Laporan mini riset YAPIM	Deskriptif kuantitatif, angket 19 item, responden kelas IX	Siswa kelas IX YAPIM, laporan dan instruksi telah dikonfirmasi sebagai SMP	Beragam indikator gejala dan sumber daya adaptif	Tidak ada skor total, uji validitas/ reliabilitas, atau analisis hubungan yang dapat diperiksa	Konteks lokal dan dasar urgensi kajian
Suswati, Yuhbaba, & Budiman (2024)	Kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol	50 siswa kelas VII–IX MTs Al Azhar Jember, 25 kontrol dan 25 eksperimen	Skill training meningkatkan kemampuan mengenali perkembangan psikososial, perbedaan eksperimen dan antarkelompok signifikan	Mengukur kemampuan mengenali perkembangan, bukan secara langsung diagnosis kesehatan mental; konteks sekolah berbeda	Bukti awal bagi psikoedukasi berbasis sekolah
Astrella & Kholifah (2023)	Fenomenologi kualitatif, wawancara, observasi, dokumentasi	3 remaja dan *significant other*	Regulasi emosi, teman sebaya, komunikasi keluarga, dan ruang eksplorasi membedakan pengalaman perkembangan	Jumlah subjek sangat kecil, konteks era new normal, tidak mengukur gejala dengan skala kuantitatif	Memperlihatkan mekanisme pengalaman identitas secara kontekstual
Rerung (2023)	Deskriptif kualitatif, studi pustaka dan wawancara	Fokus pada peran orang tua dan kepercayaan diri anak usia 18 tahun	Pola asuh dan dukungan orang tua diposisikan penting bagi kepercayaan diri dan perkembangan psikososial	Konteks usia dan fokus berbeda dari kelas IX, beberapa klaim perlu dibaca hati-hati	Memperkuat pentingnya keluarga sebagai lingkungan perkembangan
Alfath, Ishmah, & Amalia (2024)	*Systematic literature review*, pencarian dan penyaringan dengan PRISMA	Literatur tentang identitas diri dan kesehatan mental remaja	Identitas sehat dikaitkan dengan kestabilan emosi, harga diri, dan coping; krisis identitas dikaitkan dengan masalah psikologis	Angka pencarian dan karakteristik studi merupakan milik kajian tersebut, bukan hasil pencarian artikel ini	Memberi pembanding langsung untuk sintesis identitas–kesehatan mental
Nafisah, Khattrine, & Juwariyah (2021)	Kuantitatif *cross-sectional*; korelasi Spearman	60 remaja usia 10–18 tahun	Regulasi emosi berhubungan signifikan dengan tingkat kesehatan mental remaja, hubungan yang dilaporkan berkekuatan rendah	Konteks pandemi dan desain korelasional tidak membuktikan kausalitas	Bukti empiris tentang regulasi emosi dan kesehatan mental
Mawaddah & Prastya (2023)	Pengabdian masyarakat, deteksi SDQ, edukasi, dan	Siswa remaja di lingkungan sekolah	Sebanyak 63% siswa dilaporkan mengalami masalah mental emosional, pengetahuan dan	Bukan uji klinis dan desain evaluasi intervensinya terbatas	Contoh intervensi sekolah yang aplikatif

	stimulasi psikososial		kemampuan stimulasi psikososial meningkat setelah kegiatan		
Rahmadani & Wahyuni (2025)	Tinjauan literatur teoritis	Anak usia sekolah dan konteks perkembangan psikososial	Tahap *industry versus inferiority* berkaitan dengan kompetensi, penghargaan sosial, dukungan lingkungan, dan risiko rendah diri	Fokus lebih luas pada anak usia sekolah dan bukan data	Penguatan landasan Erikson dan faktor protektif
Wiguna et al. (2020)	Survei/brief research report	Remaja Indonesia selama penutupan sekolah akibat pandemi	Menggambarkan kesejahteraan mental remaja dan tantangan penutupan sekolah selama pandemi	Konteks pandemi dan tidak secara khusus menguji identitas Erikson	Konteks nasional untuk memahami kesehatan mental remaja

Kesehatan Mental Sebagai Pengalaman Yang Berlapis

Mini riset yapim memperlihatkan koeksistensi antara gejala internalisasi, tekanan sehari-hari, dan kapasitas adaptasi. Kecemasan sosial, gangguan tidur, kelelahan, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran, kesepian, dan perasaan tidak berharga tidak boleh langsung diterjemahkan menjadi diagnosis. Namun, distribusi jawaban tersebut menandakan perlunya skrining, percakapan suportif, dan rujukan profesional bila ditemukan risiko. Temuan tentang pikiran menyakiti diri sendiri memerlukan perhatian paling serius; angka tersebut harus diperlakukan sebagai sinyal untuk asesmen aman dan rahasia, bukan sebagai bukti bahwa seluruh responden berada dalam kondisi yang sama. Temuan nafisah et al. (2021) menambah dimensi kuantitatif bahwa regulasi emosi berkaitan dengan tingkat kesehatan mental remaja. Temuan ini memperkuat pentingnya membaca indikator yapim bersama kemampuan mengelola emosi, tetapi karena desainnya korelasional, hasil tersebut tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa regulasi emosi secara langsung menyebabkan kondisi kesehatan mental tertentu. Dalam perspektif erikson, pengalaman tersebut dapat beririsan dengan proses evaluasi diri dan pencarian posisi sosial. Remaja yang merasa tidak dipahami, tidak memiliki tempat berbagi, atau cemas dalam interaksi mungkin menghadapi hambatan untuk mengeksplorasi pilihan dan peran. Akan tetapi, teori erikson tidak membuktikan bahwa kebingungan peran menyebabkan depresi, kecemasan, atau pikiran menyakiti diri. Hubungan tersebut merupakan kerangka interpretatif yang perlu diuji dengan pengukuran identitas dan kesehatan mental yang valid.

Dukungan Keluarga, Teman Sebaya, dan Ruang Eksplorasi

Astrella dan Kholifah (2023) memperlihatkan bahwa remaja dengan komunikasi keluarga yang terbuka, teman dekat, serta kesempatan mengeksplorasi minat tampak lebih memiliki sumber daya untuk mengelola emosi dan memecahkan masalah. Sebaliknya, ketiadaan orang dewasa untuk berdiskusi dan tidak menjadi bagian dari kelompok teman sebaya berkaitan dengan pengalaman yang lebih terbatas dalam mengekspresikan diri. Temuan ini sejalan dengan kerangka Erikson: identitas berkembang melalui eksplorasi yang memperoleh pengakuan sosial, bukan melalui proses internal yang terisolasi. Pada mini riset di SMP YAPIM, kemampuan meminta bantuan terlihat relatif tersedia, tetapi akses emosional untuk berbagi belum merata. Perbedaan ini penting. “Mampu meminta bantuan” dapat berarti keterampilan

coping, sedangkan "memiliki orang yang aman untuk berbagi" menyangkut kualitas dan ketersediaan relasi. Program sekolah sebaiknya mengembangkan keduanya melalui konseling yang mudah diakses, wali kelas yang responsif, kelompok dukungan teman sebaya yang terlatih, dan komunikasi keluarga yang tidak menghakimi.

Psikoedukasi Sebagai Dukungan Sekolah

Suswati et al. (2024) memberikan bukti kuasi-eksperimental bahwa psikoedukasi dengan pendekatan skill training dapat meningkatkan kemampuan remaja mengenali perkembangan psikososial. Intervensi tersebut mencakup aspek biologis dan psikoseksual, kognitif dan bahasa, moral dan spiritual, emosi dan psikososial, serta bakat dan kreativitas. Relevansinya bagi SMP YAPIM terletak pada kemungkinan mengubah teori yang abstrak menjadi keterampilan mengenali emosi, mengelola tekanan, mengeksplorasi minat, dan mencari bantuan. Mawaddah dan Prastya (2023) memberikan contoh yang lebih dekat dengan praktik sekolah melalui deteksi dini menggunakan SDQ, edukasi kesehatan mental, dan stimulasi perkembangan psikososial. Kegiatan tersebut melaporkan peningkatan pengetahuan siswa, tetapi hasilnya tetap perlu dibedakan dari bukti efektivitas klinis. Sementara itu, Wiguna et al. (2020) membantu menunjukkan bahwa kesejahteraan mental remaja juga dipengaruhi konteks sekolah dan perubahan sosial yang lebih luas. Namun, temuan Suswati et al. tidak boleh dipakai untuk menyatakan bahwa psikoedukasi pasti menurunkan depresi, kecemasan, atau risiko menyakiti diri pada siswa YAPIM. Variabel yang diukur adalah kemampuan mengenali perkembangan psikososial, bukan diagnosis atau perubahan seluruh indikator kesehatan mental. Implementasi di YAPIM perlu diawali asesmen kebutuhan, evaluasi pretest-posttest yang jelas, perlindungan kerahasiaan, dan prosedur rujukan untuk siswa berisiko. Rahmadani dan Wahyuni (2025) menegaskan bahwa tahap *industry versus inferiority* dan kualitas dukungan dari keluarga, sekolah, serta teman sebaya merupakan landasan penting bagi kompetensi dan kesehatan mental. Sumber ini membantu menjembatani konteks siswa kelas IX dengan kerangka Erikson, meskipun fokusnya lebih luas pada anak usia sekolah.

KESIMPULAN

Literature review naratif ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja pada tahap identitas versus kebingungan peran perlu dipahami secara multidimensional. Data mini riset SMP YAPIM menunjukkan adanya pengalaman kecemasan sosial, gangguan tidur, kekhawatiran, kesepian, dan perasaan tidak berharga, sekaligus kemampuan mengelola waktu, melakukan relaksasi, dan meminta bantuan. Literatur pendukung memperlihatkan bahwa dukungan keluarga, teman sebaya, ruang eksplorasi, dan psikoedukasi merupakan unsur penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikososial. Meski demikian, bahan yang tersedia belum memungkinkan kesimpulan bahwa tahap perkembangan psikososial menyebabkan kondisi kesehatan mental tertentu. Implikasinya, sekolah dapat memprioritaskan edukasi literasi kesehatan mental dan perkembangan identitas, konseling yang mudah diakses, pelatihan keterampilan regulasi emosi dan pemecahan masalah, penguatan komunikasi keluarga, serta prosedur rujukan untuk indikasi risiko. Setiap program harus menjaga kerahasiaan, menghindari pelabelan, dan membedakan dukungan awal dari layanan klinis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada sintesis keterkaitan antara perkembangan identitas remaja berdasarkan teori psikososial Erik Erikson dan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa kelas IX SMP YAPIM Medan melalui pendekatan narrative literature review. Berbeda dari kajian yang cenderung membahas krisis identitas, dukungan sosial, regulasi emosi, dan kesejahteraan mental secara terpisah, penelitian ini

mengintegrasikan aspek-aspek tersebut dalam kerangka perkembangan psikososial pada fase remaja, khususnya konflik identitas versus kebingungan peran (identity versus role confusion). Kebaruan analitis penelitian ini juga terletak pada penggunaan temuan mini riset di SMP YAPIM Medan sebagai konteks empiris awal untuk mempertemukan literatur ilmiah dengan dinamika kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah, tanpa menggeneralisasi temuan dari kelompok kecil tersebut. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi dukungan keluarga dan teman sebaya, ruang eksplorasi identitas, regulasi emosi, serta keberanian mencari bantuan sebagai sumber daya psikososial yang berpotensi mendukung adaptasi remaja. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kerangka sintesis yang menghubungkan teori perkembangan psikososial dengan implikasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, sekaligus mengidentifikasi kebutuhan penelitian lanjutan yang menggunakan desain empiris terukur untuk menguji hubungan antara pembentukan identitas dan kesehatan mental remaja.

Saran

1. Bagi SMP YAPIM Medan, hasil mini riset sebaiknya ditindaklanjuti melalui pemetaan kebutuhan siswa yang bersifat rahasia, layanan konseling yang mudah diakses, serta jalur rujukan kepada psikolog atau tenaga kesehatan apabila ditemukan tanda risiko.
2. Bagi guru dan guru BK, perlu dikembangkan psikoedukasi tentang perkembangan psikososial Erikson, regulasi emosi, strategi menghadapi tekanan, keterampilan meminta bantuan, dan pembentukan relasi teman sebaya yang aman.
3. Bagi orang tua, komunikasi dengan remaja perlu dilakukan secara terbuka dan tidak menghakimi, dengan memberi ruang eksplorasi minat sekaligus memantau perubahan emosi, tidur, interaksi sosial, dan fungsi belajar anak.
4. Bagi peneliti berikutnya, perlu digunakan instrumen identitas diri dan kesehatan mental yang tervalidasi, sampel yang lebih besar, prosedur etika yang jelas, serta analisis yang sesuai apabila hendak menguji hubungan antarvariabel.

DAFTAR PUSTAKA

Alfath, E. A., Ishmah, S., & Amalia, Z. M. (2024). Identitas diri membentuk kesehatan mental remaja: Systematic literature review. Psychology Journal of Mental Health, 5(2). http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/

Astrella, N. B., & Kholifah, N. (2023). Perkembangan psikososial remaja di era new normal. Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 10(1), 131–145. https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3775

Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 115–125. https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180

Nafisah, D., Khattrine, L., & Juwariyah, S. (2021). Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 5(2), 104–109.

Rahmadani, & Wahyuni, S. (2025). Perkembangan psikososial anak usia sekolah dan implikasinya terhadap kesehatan mental: Tinjauan teori Erikson dan tantangan kontemporer. Jurnal Psikologi Jambi, 10(2), 85–114.

Rerung, A. E. (2023). Peran orang tua dalam menciptakan kepercayaan diri anak usia 18 tahun menggunakan teori psikososial Erik Erikson. Harati: Jurnal Pendidikan Kristen, 3(1), 45–60..

Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. A. (2024). Psikoedukasi dengan pendekatan skill training model terhadap kemampuan mengenali perkembangan psikososial remaja. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 15(2), 74–82..

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19 melalui psikoedukasi online. CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 393–398. https://doi.org/10.31960/caradde.v4i3.1201

Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., et al. (2020). Brief research report on adolescent mental well-being and school closures during the COVID-19 pandemic in Indonesia. Frontiers in Psychiatry, 11, 598756.

World Health Organization. (2018). Adolescents: Health risks and solutions.