Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 308-317
Open Access:

Krisis Kesehatan Mental pada Generasi Muda sebagai Permasalahan Kesejahteraan Sosial di Era Digital

Mei Rinda Salsabila[1], Windi Aulia[2], & Ana Nur Ayu Pausiya[3]

[1, 2, & 3] Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Kesehatan Mental, Generasi Muda, Kesejahteraan Sosial, Era Digital, Keberfungsian Sosial.

Keywords:
Mental Health, Young People, Social Welfare, Digital Era, Social Functioning.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan sosial, terutama bagi generasi muda yang berada pada masa perkembangan dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun juga menghadirkan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis generasi muda. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji krisis kesehatan mental pada generasi muda sebagai permasalahan kesejahteraan sosial di era digital. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi faktor penyebab, dampak, dan upaya penanganan krisis kesehatan mental pada generasi muda. Hasil kajian menunjukkan bahwa krisis kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademik, kondisi keluarga, keadaan sosial ekonomi, dukungan sosial, serta perkembangan lingkungan digital. Permasalahan kesehatan mental berdampak pada menurunnya keberfungsian sosial, kualitas hubungan interpersonal, prestasi pendidikan, produktivitas, dan partisipasi sosial generasi muda. Penanganan masalah kesehatan mental memerlukan keterlibatan keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial melalui pendekatan yang kolaboratif dan berkelanjutan. Upaya tersebut penting untuk mendukung kesehatan mental generasi muda serta mewujudkan kesejahteraan sosial yang lebih baik di era digital.

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of achieving social welfare, particularly for young people who are in a developmental stage and face various life challenges. The rapid advancement of digital technology has provided numerous benefits and conveniences in daily life; however, it has also created challenges that may affect the psychological well-being of young people. This article aims to examine the mental health crisis among young people as a social welfare issue in the digital era. The study employs a qualitative approach using a literature review method (library research). Data were collected from various sources, including books, scientific journals, research reports, and other relevant documents. Data analysis was conducted using content analysis techniques to identify the causes, impacts, and intervention efforts related to the mental health crisis among young people. The findings indicate that the mental health crisis is influenced by several factors, including academic pressure, family conditions, socioeconomic circumstances, social support, and the development of the digital environment. Mental health problems have significant impacts on social functioning, interpersonal relationships, educational achievement, productivity, and social participation among young people. Addressing mental health issues requires the involvement of families, educational institutions, communities, health professionals, and social workers through collaborative and sustainable approaches. These efforts are essential to support the mental well-being of young people and to promote better social welfare in the digital era.

*Corresponding author
E-mail addresses: merindasalsabila174@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama pada generasi muda. Kehadiran internet dan media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam mengakses informasi, membangun komunikasi, serta memperluas jaringan sosial. Namun, penggunaan teknologi digital yang semakin intensif juga menimbulkan berbagai tantangan sosial dan psikologis yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental generasi muda (Nasrullah, 2015).

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sosialnya. Kondisi kesehatan mental yang baik menjadi salah satu unsur penting dalam mewujudkan kesejahteraan sosial karena berhubungan dengan kemampuan individu menjalankan fungsi sosialnya secara optimal (World Health Organization, 2022). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta memengaruhi hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Generasi muda merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental karena berada pada masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, individu sering dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, masalah ekonomi, konflik keluarga, hingga ketidakpastian mengenai masa depan. Berbagai tekanan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, dan depresi apabila tidak ditangani dengan baik (Santrock, 2018).

Di era digital, permasalahan kesehatan mental semakin kompleks. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk membangun identitas diri dan memperoleh pengakuan sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan perilaku perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi dari orang lain, serta paparan terhadap konten negatif yang berdampak pada kondisi psikologis pengguna. Selain itu, fenomena cyberbullying, penyebaran informasi yang tidak terkendali, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya menjadi faktor yang dapat memperburuk kesehatan mental generasi muda (Twenge, 2019).

Dalam perspektif kesejahteraan sosial, kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai persoalan sosial yang memengaruhi keberfungsian sosial seseorang. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam menjalankan peran sosial, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan upaya peningkatan kesejahteraan sosial masyarakat (Midgley, 1995).

Krisis kesehatan mental pada generasi muda menjadi perhatian penting karena dampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga oleh keluarga, lembaga pendidikan, lingkungan kerja, dan masyarakat secara luas. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental memerlukan penanganan yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, pemerintah, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial. Melalui pendekatan kesejahteraan sosial, berbagai bentuk dukungan sosial dan intervensi dapat dilakukan untuk membantu generasi muda mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji krisis kesehatan mental pada generasi muda sebagai salah satu permasalahan kesejahteraan sosial di era digital serta menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya fenomena tersebut dan dampaknya terhadap kesejahteraan sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam fenomena krisis kesehatan mental pada generasi muda sebagai permasalahan kesejahteraan sosial di era digital. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengkaji berbagai

konsep, teori, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental serta dampaknya terhadap kehidupan sosial generasi muda.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, artikel jurnal nasional dan internasional, laporan penelitian, dokumen pemerintah, serta publikasi resmi dari organisasi yang bergerak di bidang kesehatan dan kesejahteraan sosial. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian, kredibilitas sumber, dan relevansi informasi yang dapat mendukung pembahasan mengenai kesehatan mental generasi muda di era digital.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses penelusuran, identifikasi, dan pengkajian berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan kesehatan mental, kesejahteraan sosial, generasi muda, media sosial, dan perkembangan teknologi digital. Peneliti mengumpulkan berbagai referensi yang membahas kondisi kesehatan mental generasi muda, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya gangguan kesehatan mental, dampak penggunaan media digital terhadap kondisi psikologis, serta berbagai upaya penanganan yang telah dilakukan oleh pemerintah maupun masyarakat.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan dengan cara membaca dan memahami isi literatur secara menyeluruh, mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema tertentu, serta mengidentifikasi hubungan antara berbagai konsep yang ditemukan dalam sumber pustaka. Tema-tema yang dianalisis meliputi gambaran krisis kesehatan mental pada generasi muda, faktor penyebab krisis kesehatan mental di era digital, dampaknya terhadap kesejahteraan sosial, serta upaya penanganan yang dapat dilakukan dalam perspektif kesejahteraan sosial.

Hasil analisis diinterpretasikan secara deskriptif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Interpretasi dilakukan dengan menghubungkan temuan dari berbagai literatur dengan teori-teori yang relevan sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai referensi ilmiah yang berbeda. Melalui proses tersebut, data yang digunakan diharapkan lebih akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai krisis kesehatan mental pada generasi muda sebagai salah satu permasalahan kesejahteraan sosial yang berkembang di era digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Krisis Kesehatan Mental pada Generasi Muda di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan generasi muda. Internet dan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk belajar, bekerja, mencari hiburan, serta membangun identitas diri. Kemudahan akses terhadap berbagai informasi membuat generasi muda menjadi kelompok yang paling dekat dengan perkembangan teknologi dibandingkan generasi sebelumnya. Meskipun demikian, kemajuan teknologi tersebut juga menghadirkan berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental pada generasi muda, seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga menurunnya rasa percaya diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam kehidupan masyarakat modern.

Masa remaja dan dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, individu sedang berusaha membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial, serta mempersiapkan masa depan pendidikan maupun pekerjaan. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres dan dukungan sosial yang memadai (Arnett, 2015).

Di era digital, tekanan tersebut semakin kompleks karena generasi muda hidup dalam lingkungan yang selalu terhubung dengan internet. Media sosial memungkinkan individu membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang sering kali ditampilkan secara ideal dan selektif. Paparan terhadap standar kehidupan yang dianggap sempurna dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, serta kecemasan sosial. Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja.

Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) juga menjadi salah satu karakteristik yang banyak ditemukan pada generasi muda di era digital. FoMO merupakan perasaan khawatir ketika seseorang merasa tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami oleh orang lain. Kondisi ini mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial dan mempertahankan keterhubungan secara daring. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO dapat meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial dan berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis apabila terjadi secara berlebihan.

Perkembangan teknologi digital juga memunculkan berbagai risiko baru, seperti perundungan siber (*cyberbullying*), penyebaran ujaran kebencian, serta paparan informasi negatif yang berlangsung secara terus-menerus. Pengalaman menjadi korban perundungan siber dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, seperti kecemasan, stres, penurunan harga diri, bahkan depresi. Hinduja dan Patchin (2018) menjelaskan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami berbagai gangguan emosional dibandingkan individu yang tidak mengalaminya.

Krisis kesehatan mental pada generasi muda tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi keberfungsian sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan, maupun menjalankan peran sosial di masyarakat. Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental perlu dipahami sebagai bagian dari isu kesejahteraan sosial karena dampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh keluarga, lingkungan pendidikan, dan masyarakat secara luas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa krisis kesehatan mental pada generasi muda merupakan fenomena sosial yang semakin kompleks di era digital. Kemajuan teknologi yang seharusnya memberikan manfaat bagi kehidupan manusia juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis apabila tidak digunakan secara bijaksana. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan upaya bersama untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan mendukung kesehatan mental generasi muda.

b. Faktor-Faktor Penyebab Krisis Kesehatan Mental pada Generasi Muda

Krisis kesehatan mental pada generasi muda dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan membentuk kerentanan individu terhadap gangguan psikologis. Faktor-faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sosial yang semakin cepat, meningkatnya tuntutan kehidupan, serta berbagai tekanan yang dihadapi generasi muda menjadikan kesehatan mental sebagai isu yang semakin kompleks. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor penyebab krisis kesehatan mental menjadi penting untuk mendukung upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental generasi muda adalah tekanan akademik. Dalam lingkungan pendidikan, pelajar dan mahasiswa dituntut untuk memperoleh prestasi yang baik, menyelesaikan tugas dalam jumlah yang banyak, serta mampu

bersaing dengan teman sebaya. Tidak sedikit generasi muda yang merasa bahwa keberhasilan akademik menjadi ukuran utama dalam menentukan masa depan mereka. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi harapan yang diberikan oleh orang tua, guru, maupun lingkungan sosial. Pascoe, Hetrick, dan Parker (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan menurunnya kesejahteraan psikologis peserta didik. Desmita (2017) juga menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan tuntutan penyesuaian diri, sehingga berbagai tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi mental dan emosional individu.

Lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental generasi muda. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang berfungsi sebagai tempat individu memperoleh kasih sayang, perlindungan, perhatian, dan dukungan emosional. Hubungan keluarga yang harmonis dapat menciptakan rasa aman dan membantu individu mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya komunikasi yang efektif, perceraian orang tua, maupun pola asuh yang kurang tepat dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi anak dan remaja. Santrock (2018) menjelaskan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dan anak berpengaruh terhadap perkembangan emosi, pembentukan kepribadian, dan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Sejalan dengan itu, Astriani (2026) menegaskan bahwa kondisi keluarga yang kurang suportif dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, perasaan tidak aman, dan rendahnya kepercayaan diri pada remaja.

Kondisi sosial ekonomi juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan dalam pembahasan kesehatan mental generasi muda. Keterbatasan ekonomi sering kali menimbulkan berbagai tekanan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Kesulitan memenuhi kebutuhan pendidikan, biaya hidup yang semakin meningkat, serta ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan dapat menimbulkan kekhawatiran yang berkepanjangan. Todaro dan Smith (2015) menyatakan bahwa kondisi ekonomi memiliki hubungan yang erat dengan kualitas hidup dan kesempatan individu dalam mengakses berbagai sumber daya yang dibutuhkan untuk berkembang. Dalam perspektif kesejahteraan sosial, Midgley (1995) menjelaskan bahwa keterbatasan akses terhadap sumber daya ekonomi dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai permasalahan sosial dan psikologis. Oleh karena itu, kondisi ekonomi yang kurang stabil dapat menjadi salah satu faktor yang memperburuk kesehatan mental generasi muda.

Faktor lain yang turut memengaruhi kesehatan mental adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan masyarakat. Keberadaan orang-orang yang memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan emosional dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih baik. Dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, rasa diterima, serta kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, keterasingan, dan rendahnya rasa memiliki terhadap lingkungan sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Selain faktor eksternal, faktor internal individu juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi kesehatan mental. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah. Salah satu kemampuan yang penting adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Southwick et al. (2014) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan tanpa mengalami gangguan psikologis yang serius. Resiliensi membantu individu melihat masalah sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat diatasi, sehingga mereka lebih mampu menjaga kesehatan mental dan mempertahankan keberfungsian sosialnya.

Dengan demikian, krisis kesehatan mental pada generasi muda merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi tekanan akademik, kondisi keluarga,

keadaan sosial ekonomi, dukungan sosial, serta karakteristik individu. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental merupakan isu multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya dari satu sudut pandang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terpadu dengan melibatkan keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, serta pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda secara optimal.

c. Dampak Krisis kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Sosial

Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan sosial karena memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya secara efektif. Individu yang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik cenderung mampu berinteraksi dengan lingkungan, menjalankan peran sosial, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan masyarakat. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan seseorang dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab sosialnya sehingga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat.

Salah satu dampak yang sering muncul akibat krisis kesehatan mental adalah menurunnya keberfungsian sosial individu. Keberfungsian sosial merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, berkomunikasi secara efektif, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungannya. Fahrudin (2018) menjelaskan bahwa keberfungsian sosial menjadi salah satu indikator penting dalam kesejahteraan sosial karena menunjukkan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan.

Hubungan interpersonal juga dapat mengalami penurunan ketika seseorang menghadapi masalah kesehatan mental. Generasi muda yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Interaksi dengan keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat sering kali berkurang karena individu memilih menarik diri dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian, keterasingan sosial, dan rendahnya rasa memiliki terhadap lingkungan sekitar yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis yang dialami.

Bidang pendidikan turut merasakan dampak dari krisis kesehatan mental yang terjadi pada generasi muda. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik. Tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu lama berpotensi menghambat proses pembelajaran dan perkembangan potensi individu. Dampak tersebut tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga dapat mengurangi kesempatan generasi muda untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

Dunia kerja dan produktivitas individu juga tidak terlepas dari pengaruh kesehatan mental. Generasi muda yang mengalami gangguan kesehatan mental sering menghadapi kesulitan dalam mengelola pekerjaan, mengambil keputusan, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan kerja. Penurunan produktivitas tersebut dapat menghambat pengembangan potensi diri serta memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Midgley (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan sosial berkaitan dengan kemampuan individu untuk berpartisipasi secara aktif dan produktif dalam kehidupan masyarakat.

Kerentanan terhadap berbagai permasalahan sosial dapat meningkat ketika kesehatan mental tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Gangguan kesehatan mental berpotensi mendorong munculnya konflik dalam keluarga, isolasi sosial, perilaku menyimpang, hingga ketergantungan terhadap zat tertentu. Dampak yang muncul tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Situasi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari upaya mewujudkan kesejahteraan sosial.

Krisis kesehatan mental pada generasi muda memberikan dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan sosial, pendidikan, produktivitas, hingga partisipasi dalam masyarakat. Dampak tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga berhubungan erat dengan keberfungsian sosial dan kualitas kesejahteraan sosial secara keseluruhan. Perhatian terhadap kesehatan mental menjadi langkah penting dalam mendukung terciptanya generasi muda yang sehat, produktif, dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat..

d. Peran Keluarga, Masyarakat, dan Pekerja Sosial dalam Penanganan Kesejahteraan Mental

Penanganan krisis kesehatan mental pada generasi muda memerlukan keterlibatan berbagai pihak karena permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat individu hidup dan berkembang. Upaya penanganan yang dilakukan secara bersama-sama dapat membantu menciptakan sistem dukungan yang mampu mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental sekaligus membantu proses pemulihan bagi individu yang mengalaminya. Keterlibatan keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, dan pekerja sosial menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan mental serta meningkatkan kesejahteraan sosial generasi muda.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental generasi muda. Dukungan emosional, perhatian, serta komunikasi yang terbuka antara anggota keluarga dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan keluarga yang harmonis juga mampu menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga generasi muda lebih mudah mengungkapkan perasaan maupun permasalahan yang sedang mereka hadapi. Kehadiran keluarga yang suportif dapat menjadi faktor pelindung yang membantu individu mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Lingkungan pendidikan juga memiliki kontribusi yang besar dalam mendukung kesehatan mental generasi muda. Sekolah dan perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan sosial. Penyediaan layanan konseling, edukasi mengenai kesehatan mental, serta kegiatan yang mendukung pengembangan diri dapat membantu peserta didik mengenali dan mengatasi berbagai masalah psikologis yang mereka alami. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menegaskan bahwa promosi kesehatan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui berbagai lingkungan kehidupan, termasuk lingkungan pendidikan, guna meningkatkan kesadaran serta kemampuan individu dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Peran masyarakat juga sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Masyarakat yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental cenderung lebih mampu memberikan dukungan kepada individu yang mengalami permasalahan psikologis. Peningkatan kesadaran masyarakat dapat membantu mengurangi stigma, diskriminasi, serta berbagai bentuk perlakuan negatif yang sering diterima oleh individu dengan gangguan kesehatan mental. Adi (2013) menjelaskan bahwa partisipasi masyarakat merupakan unsur penting dalam proses pemberdayaan karena memungkinkan terciptanya kerja sama dan dukungan sosial dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi anggota masyarakat. Lingkungan sosial yang inklusif dapat memberikan rasa diterima dan meningkatkan kesejahteraan psikososial generasi muda.

Pekerja sosial memiliki peran strategis dalam membantu individu, keluarga, maupun kelompok yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Melalui berbagai metode intervensi sosial, pekerja sosial dapat membantu klien memahami permasalahan yang dihadapi, mengidentifikasi potensi yang dimiliki, serta memperoleh akses terhadap sumber daya dan layanan yang dibutuhkan. Pekerja sosial juga berperan sebagai fasilitator, mediator, edukator, dan advokat dalam mendukung pemenuhan kebutuhan klien. Menurut Zastrow (2017), pekerjaan sosial bertujuan untuk meningkatkan keberfungsian sosial individu serta membantu mereka mengatasi berbagai hambatan yang mengganggu kualitas hidupnya. Dalam konteks kesehatan

mental, pekerja sosial berkontribusi dalam memberikan dukungan psikososial, melakukan pendampingan, serta memperkuat jaringan dukungan sosial bagi generasi muda.

Kolaborasi antara keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial menjadi faktor penting dalam upaya penanganan kesehatan mental generasi muda. Kerja sama yang terjalin di antara berbagai pihak memungkinkan terciptanya sistem dukungan yang lebih komprehensif, berkelanjutan, dan responsif terhadap kebutuhan generasi muda. Pendekatan yang terpadu tidak hanya berfokus pada penanganan masalah yang telah terjadi, tetapi juga pada upaya pencegahan dan penguatan faktor-faktor pelindung yang dapat mendukung kesehatan mental. Melalui keterlibatan seluruh elemen masyarakat, diharapkan generasi muda dapat berkembang secara optimal, memiliki keberfungsian sosial yang baik, serta mampu mencapai kesejahteraan sosial yang lebih berkualitas.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Krisis kesehatan mental pada generasi muda merupakan salah satu permasalahan kesejahteraan sosial yang semakin mendapat perhatian di era digital. Perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang berlangsung secara cepat memberikan berbagai manfaat bagi kehidupan generasi muda, namun juga menghadirkan tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kondisi keluarga, keadaan sosial ekonomi, dukungan sosial, serta karakteristik individu, berkontribusi terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental pada generasi muda.

Dampak krisis kesehatan mental tidak hanya dirasakan oleh individu yang mengalaminya, tetapi juga memengaruhi keberfungsian sosial, hubungan interpersonal, pendidikan, produktivitas, dan partisipasi dalam kehidupan masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan sosial. Penanganan kesehatan mental memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial. Kolaborasi yang terjalin di antara berbagai pihak tersebut menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda.

Saran

Upaya peningkatan kesehatan mental pada generasi muda perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif melalui komunikasi yang terbuka, perhatian yang memadai, dan dukungan emosional kepada anak. Lembaga pendidikan perlu memperkuat layanan konseling serta memberikan edukasi mengenai kesehatan mental guna membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan yang mereka alami.

Masyarakat juga perlu meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental untuk mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis. Pekerja sosial, tenaga kesehatan, dan pemerintah diharapkan dapat memperluas akses layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau oleh generasi muda. Melalui kerja sama yang baik antara berbagai pihak, diharapkan kesehatan mental generasi muda dapat terjaga sehingga mereka mampu menjalankan fungsi sosialnya secara optimal dan mencapai kesejahteraan sosial yang lebih baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adi, I. R. (2013). *Intervensi komunitas dan pengembangan masyarakat sebagai upaya pemberdayaan masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Astriani, D. (2026). *Kesehatan mental keluarga dan implikasinya terhadap perilaku remaja.* Padang: Lingkar Edukasi Indonesia.

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Fahrudin, A. (2018). *Pengantar kesejahteraan sosial.* Bandung: Refika Aditama.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, prevention, and response.* Florida: Cyberbullying Research Center.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman promosi kesehatan mental*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Midgley, J. (1995). *Social development: The developmental perspective in social welfare*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi.* Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848.

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). New York: Wiley.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338.

Todaro, M. P., & Smith, S. C. (2015). *Economic development* (12th ed.). Boston: Pearson Education.

Twenge, J. M. (2019). iGen: *Why today's super connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood.* New York: Atria Books.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* Geneva: World Health Organization.

Zastrow, C. (2017). *Introduction to social work and social welfare: Empowering people* (12th ed.). Boston: Cengage Learning.