

FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Alya Angelina Dwi Pratista¹, Sri Wulan², Alya Nuraini³, Lu'lu'ul Janah⁴, Cahya Dewi Putri Ramadhani⁵, Salwa Rositha Ananda⁶, Retno Fitri Indriyana⁷, Satriya Pranata⁸

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: alyaangelina228@gmail.com, lanlann455@gmail.com, alyaanuraini22@gmail.com, luluuljanahh71@gmail.com, cahyadewi180@gmail.com, rosithasalwa@gmail.com, retnofitri3012@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is a period of heightened vulnerability to mental health problems, and self-esteem plays an important role, although its determinants remain inconsistent. Objective: This literature review aimed to identify and synthesize the factors influencing self-esteem and mental health in adolescents. Methods: Literature searches were conducted in PubMed and Wiley, restricted to articles published between 2025 and 2026, yielding 12 articles that met the inclusion criteria. Results: Self-esteem served as both a protective factor and a key mediator. Family factors, peer victimization, physical activity, stress, and culture all contributed, although in cyberbullying the mediating role was played more by loneliness and emotion dysregulation. Conclusion: Adolescent mental health is shaped by factors at the individual, family, peer, and sociocultural levels, calling for an integrated intervention approach. The findings should be generalized with caution because most studies were cross-sectional and conducted in East Asia.

Keywords: *self-esteem, mental health, adolescents.*

Abstrak

Latar belakang: Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, dan self-esteem berperan penting di dalamnya, meskipun faktor-faktor penentunya belum sepenuhnya konsisten. Tujuan: Studi literatur ini bertujuan mengidentifikasi dan mensintesis faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem dan kesehatan mental remaja. Metode: Pencarian literatur dilakukan pada basis data PubMed dan Wiley dengan batasan artikel yang terbit pada tahun 2025-2026, dan menghasilkan 12 artikel yang

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright: Author

Publish by: Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

memenuhi kriteria inklusi. Hasil: Self-esteem berfungsi sebagai faktor protektif sekaligus mediator utama. Faktor keluarga, perundungan teman sebaya, aktivitas fisik, stres, dan budaya turut berkontribusi, meskipun pada perundungan digital peran mediator lebih banyak diambil oleh kesepian dan disregulasi emosi. Simpulan: Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor pada tingkat individu, keluarga, teman sebaya, dan sosial-budaya, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang terpadu. Hasil penelitian perlu digeneralisasikan secara hati-hati karena sebagian besar studi bersifat potong lintang dan berasal dari Asia Timur.

Kata Kunci: kepercayaan diri, *self-esteem*, kesehatan mental, remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang pesat, sehingga remaja relatif rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Dalam konteks ini, kepercayaan diri, yang dalam literatur psikologi banyak dioperasionalkan sebagai *self-esteem* atau harga diri, dipandang sebagai sumber daya psikologis yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Yang et al., 2025). *Self-esteem* yang lebih tinggi berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental, antara lain melalui peningkatan kepuasan hidup yang berkaitan dengan lebih rendahnya gejala depresi dan kecemasan (Han et al., 2025). Bukti *longitudinal* juga menunjukkan bahwa *self-esteem* yang lebih tinggi pada awal penelitian memprediksi gejala depresi yang lebih rendah enam bulan kemudian (Bai et al., 2026).

Kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja tidak terbentuk dalam ruang hampa, melainkan dipengaruhi oleh berbagai lingkungan tempat remaja tumbuh, yaitu keluarga, sekolah dan teman sebaya, gaya hidup seperti aktivitas fisik, serta pengalaman hidup yang penuh tekanan. Faktor budaya juga turut berperan. Pada remaja Tiongkok, nilai-nilai tradisional memengaruhi kesehatan mental melalui dua jalur: nilai perjalanan hidup yang bersifat distal bekerja melalui mekanisme evaluasi diri, sedangkan nilai pengalaman yang bersifat proksimal berdampak langsung secara psikologis (Jia & Zhang, 2025). Rasa identitas nasional pun dapat meningkatkan *subjective well-being* remaja, baik secara langsung maupun melalui peningkatan *self-esteem* (Yang et al., 2025).

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk pandangan remaja terhadap dirinya. Kualitas hubungan orang tua-anak terbukti menjadi jalur penting, karena perundungan yang dialami remaja meningkatkan kecemasan dan depresi, sebagian melalui memburuknya hubungan orang tua-anak dan menurunnya *self-esteem* (Li J. et al., 2025). Pada remaja dari keluarga multikultural di Korea, kesehatan mental ibu imigran dan dukungan orang tua berhubungan positif dengan *self-esteem* remaja. Dukungan orang tua memediasi hubungan antara kesehatan mental ibu dan *self-esteem* anak, sehingga kondisi mental ibu yang lebih baik memungkinkan pemberian dukungan yang lebih optimal (Jeong, 2025).

Di lingkungan sekolah, perundungan dan viktimisasi oleh teman sebaya menjadi ancaman yang menonjol bagi kepercayaan diri remaja. Menjadi korban perundungan berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, terutama melalui penurunan *self-esteem* (Li J. et al., 2025). Pada remaja dengan diabetes melitus tipe 1 di Turki, viktimisasi teman sebaya berhubungan dengan rendahnya *self-esteem* secara langsung maupun tidak langsung melalui penurunan resiliensi psikologis (Simsek et al., 2025), dengan tekanan akademik turut dikaji sebagai faktor yang menyertainya. Perundungan pada ranah digital tidak kalah berdampak, karena *cyberbullying victimization* berhubungan dengan meningkatnya masalah emosional dan perilaku enam bulan kemudian melalui disregulasi emosi dan kesepian (Li Y. et al., 2026). Faktor akademik juga berperan. *Academic self-efficacy* dapat meningkatkan *self-esteem*, sedangkan depresi justru menurunkan aktivitas fisik dan *academic self-efficacy* pada siswa SMP (Bai et al., 2026).

Aktivitas fisik merupakan faktor gaya hidup yang menjanjikan sebagai penguat kepercayaan diri dan kesehatan mental. Pada siswa SMA di Tiongkok, aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik, yaitu meningkatnya kepuasan hidup dan menurunnya depresi, dengan *self-esteem* sebagai mediator penting. Mekanismenya melibatkan dukungan sosial, yakni aktivitas fisik meningkatkan dukungan sosial, lalu *self-esteem*, dan akhirnya kesehatan mental (Li H. et al., 2025). Temuan *longitudinal* pada siswa SMP yang menelaah aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa hubungan ini tidak searah, sebab gejala depresi dapat menurunkan aktivitas fisik (Bai et al., 2026).

Stres dan peristiwa hidup yang penuh tekanan merupakan kelompok faktor lainnya. Stres yang lebih tinggi berkaitan dengan *self-esteem* yang lebih berfluktuasi, dan fluktuasi tersebut berkaitan dengan ketidakstabilan suasana hati remaja, baik positif maupun negatif (Borzikowsky et al., 2026). Pada remaja yang terdiagnosis depresi, peristiwa hidup penuh tekanan berkaitan dengan menurunnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yang kemudian berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* dan semakin beratnya gejala depresi (Gou et al., 2026). Stres juga terkait dengan kecanduan internet, karena *self-esteem* yang rendah berhubungan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, dan stres, yang selanjutnya berkaitan dengan risiko kecanduan internet pada siswa SMA di Vietnam (Nguyen et al., 2026).

Selain dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, aktivitas fisik, dan pengalaman hidup yang penuh tekanan, kepercayaan diri pada remaja juga berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis dan sosial lainnya. *Self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, tetapi juga mencakup penerimaan terhadap diri, motivasi, dan kondisi emosional. Penelitian pada remaja dan dewasa muda di Makedonia Utara menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki beberapa aspek, yaitu *self-acceptance*, *motivation*, dan *emotional peace*. Penerimaan diri menjadi salah satu aspek yang cukup penting dalam membentuk *self-esteem* seseorang. *Self-esteem* yang baik juga berkaitan dengan kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Sulejmani & Pop-Jordanova, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada remaja tidak hanya dilihat dari tinggi atau rendahnya penilaian terhadap diri sendiri, tetapi juga dari bagaimana remaja menerima dan menghargai dirinya.

Keluarga juga menjadi salah satu lingkungan yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Cara orang tua dalam mendidik dan berinteraksi dengan anak dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Pola asuh yang diberikan orang tua dapat berkaitan dengan tingkat dukungan, kontrol, serta kesempatan bagi

remaja untuk berkembang secara mandiri. Penelitian mengenai pola asuh pada remaja menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh dengan depresi, kecemasan, stres, dan *self-esteem* (Khadka et al., 2025). Selain itu, praktik pengasuhan yang negatif juga dapat memperburuk dampak *bullying* terhadap kondisi psikologis remaja, termasuk melalui depresi dan rendahnya *self-esteem* (Qi et al., 2025). Dengan demikian, pola hubungan yang terbentuk di dalam keluarga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam perkembangan kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja.

Selain faktor keluarga, kondisi dan pengalaman yang dialami remaja juga dapat memengaruhi bagaimana mereka melihat dirinya sendiri. Pada remaja dengan autisme, hasil kajian menunjukkan bahwa *self-esteem* cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak memiliki autisme. *Self-esteem* yang rendah juga berkaitan dengan munculnya masalah kesehatan mental, terutama gejala depresi (Clayton et al., 2026). Pada remaja yang mengalami gejala depresi serta memiliki kondisi *overweight* atau obesitas, *self-esteem* juga berkaitan dengan beberapa hal seperti hubungan keluarga, pengalaman mendapat ejekan, aktivitas olahraga, kondisi tubuh, stres, dan kepuasan terhadap diri sendiri (Coleman et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja dapat dipengaruhi oleh kondisi pribadi maupun pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Pengalaman mendapatkan stigma atau perlakuan negatif dari lingkungan juga dapat memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* dan kesehatan mental. Pada remaja laki-laki dari kelompok minoritas seksual, *internalized homophobia* dapat menjadi salah satu sumber tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah pada kelompok tersebut (Yu et al., 2025). Hal serupa juga terlihat pada remaja dan dewasa muda yang hidup dengan HIV sejak lahir. Stigma terkait HIV dan rendahnya *self-esteem* menjadi bagian dari permasalahan psikososial yang dapat dialami oleh kelompok tersebut (Khamrong et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial yang kurang baik, seperti stigma dan penerimaan lingkungan yang rendah, dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya dan kondisi kesehatan mentalnya.

Pengalaman traumatis yang terjadi sejak masa kanak-kanak juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa trauma masa kanak-kanak berhubungan dengan ketergantungan terhadap telepon seluler pada remaja, dengan *self-esteem* dan gejala depresi menjadi bagian dari mekanisme yang menghubungkan kedua hal tersebut (Zhang et al., 2026). Selain itu, trauma masa kanak-kanak juga ditemukan berkaitan dengan perilaku bunuh diri pada remaja, dengan regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hubungan tersebut (Olibamoyo et al., 2026). Pada remaja yang mengalami depresi, rendahnya *self-esteem* juga berkaitan dengan perilaku *self-injury* atau menyakiti diri sendiri (Shang et al., 2026). Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh banyak hal, mulai dari kondisi individu, keluarga, hubungan sosial, pengalaman hidup, sampai lingkungan tempat remaja berkembang.

Besarnya konsekuensi dari rendahnya kepercayaan diri menegaskan pentingnya isu ini. Pada remaja dengan gangguan depresi, total efek mediasi melalui kebutuhan psikologis dasar dan *self-esteem* mencapai 47,25% (Gou et al., 2026). *Self-esteem* berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, stres, dan kecanduan internet (Nguyen et al., 2026). Dengan demikian, kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh jaringan faktor yang saling berkaitan pada tingkat individu, keluarga, teman sebaya, dan sosial-budaya, sehingga

memerlukan pemahaman yang terpadu.

Meskipun bukti empiris terus berkembang, temuan yang ada masih tersebar dan belum sepenuhnya konsisten. Setiap penelitian umumnya menelaah satu atau beberapa faktor pada populasi yang berbeda, mulai dari remaja sehat, remaja dengan penyakit kronis, remaja dengan depresi, hingga remaja dari keluarga multikultural. Peran *self-esteem* sebagai mediator pun tidak seragam. *Self-esteem* menjadi mediator penting antara perundungan dan gejala internalisasi (Li J. et al., 2025), tetapi tidak terbukti signifikan pada hubungan antara *cyberbullying* dan masalah emosional serta perilaku (Li Y. et al., 2026). Kepuasan hidup menjadi mediator pada analisis *between-person*, tetapi tidak pada analisis *within-person* (Han et al., 2025). Selain itu, kajian terbaru menunjukkan bahwa yang penting bukan hanya tinggi-rendahnya *self-esteem*, melainkan juga stabilitasnya dari hari ke hari (Borzikowsky et al., 2026), suatu dimensi yang belum banyak dibahas dalam sintesis literatur. Sebagian besar studi yang disaring juga berasal dari konteks Asia Timur, khususnya Tiongkok, sehingga gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel *literature review* ini bertujuan mengidentifikasi dan mensintesis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri (*self-esteem*) dan kesehatan mental remaja, dengan penekanan pada faktor keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya, aktivitas fisik, serta stres dan pengalaman hidup, beserta mekanisme mediasi yang menghubungkannya. Sintesis ini penting dilakukan untuk memberi gambaran yang terpadu bagi pengembangan intervensi pencegahan dan promosi kesehatan mental remaja yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Sumber data penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur berupa jurnal dan artikel internasional dengan topik yang bertujuan sama dengan topik penelitian, yaitu mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri (*self-esteem*) dan kesehatan mental remaja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu sudah terpublikasi dalam kurun waktu dua tahun terakhir mulai dari tahun 2025-2026 yang dapat diakses *full text*, jurnal internasional berbahasa Inggris, penelitian original bukan *review* artikel, subjek penelitian adalah remaja (usia 10-19 tahun), dan penelitian di seluruh dunia sehingga penelitian yang telah terpublikasi tersebut dapat dijadikan bahan kajian. Selain kriteria inklusi dibutuhkan juga kriteria eksklusi untuk menghilangkan artikel yang dapat mengganggu keberhasilan studi dan memberikan data yang tidak akurat. Kriteria eksklusi pada studi ini adalah faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja tidak diketahui atau tidak dianalisis secara jelas. Data didapatkan menggunakan beberapa *search engine*, di antaranya Pubmed dan Wiley.

Pencarian artikel atau 540 jurnal menggunakan *keyword* dan boolean operator (*AND*, *OR*, *NOT*) yang digunakan untuk membuat pencarian artikel menjadi lebih spesifik, sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan. Beberapa kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur dalam penelitian ini yaitu, kombinasi "*self-esteem*" *AND* "*mental health*" *AND* *adolescents* (*adolescents OR teenagers*) *AND* ("*self-esteem*" *OR* "*self-confidence*") *AND* ("*mental health*") *AND* (*factors OR determinants OR predictors*).

Setelah menyaring artikel sesuai kriteria inklusi pada 2 database ditemukan artikel-artikel yang memenuhi dan kemudian dapat dikaji. Proses pemilihan artikel digambarkan pada gambar 1. Pada akhir pencarian diperoleh sebanyak 12 artikel yang dianggap memenuhi kriteria

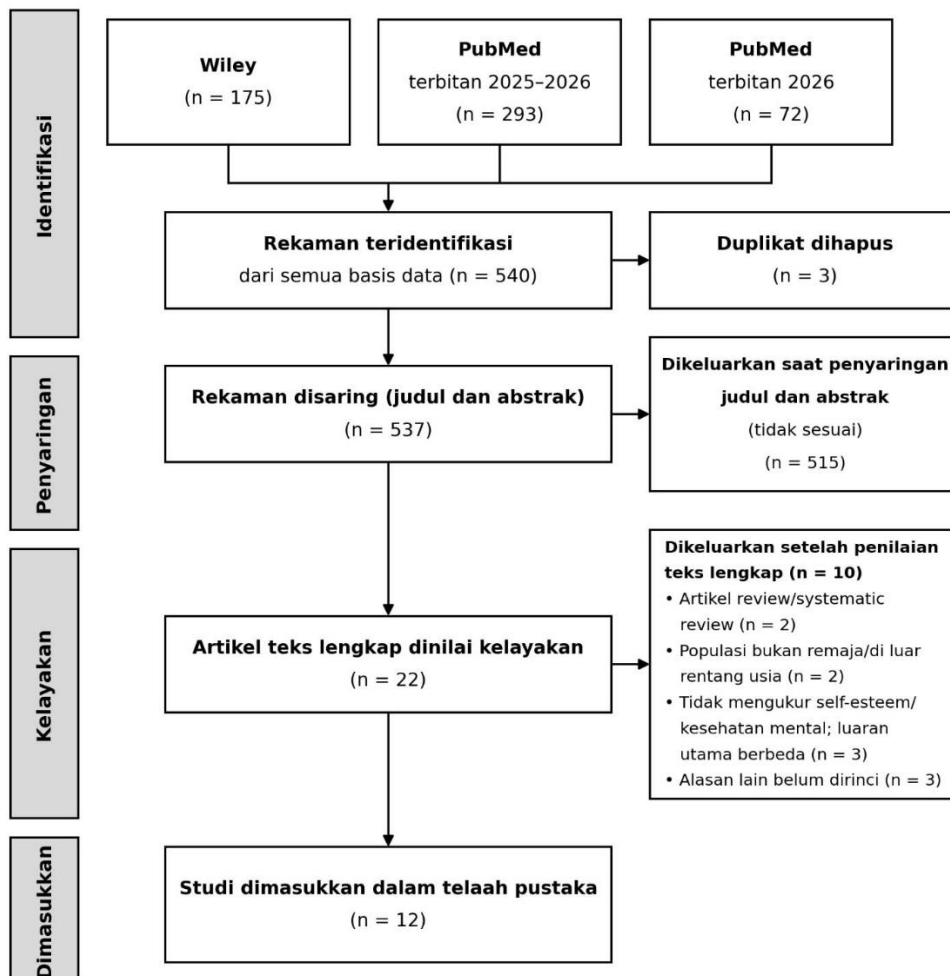
inklusi. Artikel-artikel terpilih dituliskan pada tabel 1. Artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa faktor individu (*self-esteem*, depresi, kecemasan, stres, resiliensi, disregulasi emosi, kebutuhan psikologis dasar, kepuasan hidup, *self-efficacy* akademik, usia, dan *gender*), faktor keluarga (kesehatan mental ibu dan dukungan orang tua), faktor teman sebaya dan lingkungan digital (viktimisasi teman sebaya, *cyberbullying*, kesepian, dan kecanduan internet), faktor gaya hidup dan sosial (aktivitas fisik dan dukungan sosial), serta faktor budaya dan demografis (nilai-nilai tradisional, identitas nasional, status, dan tempat lahir) berhubungan dengan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Selain itu, tekanan akademik, stres yang dipersepsikan, fluktuasi *self-esteem*, dan peristiwa hidup penuh tekanan turut memengaruhi kondisi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan pengumpulan dan pengolahan database.

Gambar 1. Kerangka Operasional *Database* Literatur



Artikel-artikel yang teridentifikasi meneliti faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* pada remaja. Penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* remaja menemukan faktor individu yang mencakup usia, jenis kelamin, citra tubuh, dan kondisi kesehatan mental, serta faktor lingkungan yaitu keluarga, sekolah, teman sebaya, dan sosial ekonomi.

Tidak semua penelitian meneliti seluruh variabel di atas secara bersamaan. Variabel independen yang diteliti di 12 penelitian yang terpilih yaitu faktor keluarga yang diteliti di 8 penelitian, faktor sekolah yang diteliti di 5 penelitian, faktor teman sebaya yang diteliti di 6 penelitian, faktor sosial ekonomi yang diteliti di 4 penelitian, faktor usia yang diteliti di 5 penelitian, faktor jenis kelamin yang diteliti di 6 penelitian, dan faktor kesehatan mental yang

diteliti di 3 penelitian. *Self-esteem* juga diteliti untuk melihat tingkat self-esteem remaja serta hubungannya dengan faktor-faktor tersebut.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel

No	Nama Penulis (Tahun)	Populasi	Faktor yang Diteliti	Hasil Penelitian
1.	Jia. Y., Zhang C. (2026)	Remaja Tiongkok 10-19 th (n=4.217).	Nilai-nilai tradisional, <i>self-esteem</i> (mediator)	Temuan ini menjelaskan bagaimana nilai-nilai tradisional memengaruhi kesehatan mental remaja di Tiongkok kontemporer; di mana nilai-nilai perjalanan hidup yang bersifat distal bekerja melalui mekanisme evaluasi diri, sementara nilai-nilai pengalaman yang bersifat proksimal memberikan dampak psikologis secara langsung.
2.	Nguyen T.D., et al (2026)	Siswa SMA Vietnam (n=789), usia 16-18 tahun	<i>Self-esteem</i> . Depresi, kecemasan, stres dan kecanduan internet	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-esteem</i> memiliki hubungan negatif dengan depresi, kecemasan, stres, dan <i>internet addiction</i> . Sebaliknya, depresi, kecemasan, dan stres berhubungan positif dengan <i>internet addiction</i> . Depresi, kecemasan, dan stres juga terbukti memediasi hubungan antara <i>self-esteem</i> dan internet addiction pada remaja. Dengan demikian, rendahnya <i>self-esteem</i> dapat berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental yang selanjutnya berhubungan dengan

				meningkatnya risiko kecanduan internet.
3.	Li Y., et al (2026)	Remaja Tiongkok (n=507), usia: 15-18 tahun, 2 gelombang)	<i>Cyberbullying</i> , kesepian, disregulasi emosi, <i>self-esteem</i> .	<i>Cyberbullying victimization</i> terbukti berhubungan dengan meningkatnya masalah emosional dan masalah perilaku pada remaja enam bulan kemudian. Hubungan tersebut terutama dijelaskan melalui meningkatnya disregulasi emosi dan kesepian, sedangkan harga diri tidak terbukti menjadi mediator yang signifikan. Disregulasi emosi memiliki pola yang berbeda: keterbatasan strategi regulasi emosi lebih berperan pada masalah emosional, sedangkan kesulitan mengontrol impuls lebih berperan pada masalah perilaku.
4.	Simsek A., et al (2025)	Remaja dengan diabeter tipe 1, Turki (n=222), usia 12-18 tahun	Viktimisasi teman sebaya, resiliensi, tekanan akademik, usia	Viktim terbukti berhubungan dengan rendahnya <i>self-esteem</i> pada remaja dengan diabetes melitus tipe 1. Ketahanan psikologis berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut, sehingga <i>bullying</i> tidak hanya berdampak langsung terhadap <i>self-esteem</i> , tetapi juga berdampak secara tidak langsung melalui penurunan ketahanan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi pengalaman viktimisasi

				teman sebaya, semakin rendah ketahanan psikologis dan <i>self-esteem</i> remaja.
5.	Gou F., et al (2026)	Remaja terdiagnosis depresi (n=312), usia 12-19 tahun	Peristiwa hidup penuh tekanan, kebutuhan psikologis dasar, <i>self-esteem</i>	Peristiwa hidup penuh tekanan berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja dengan gangguan depresi. Hubungan tersebut sebagian dijelaskan melalui <i>basic psychological needs</i> dan <i>self-esteem</i> . Secara khusus, peristiwa hidup penuh tekanan berkaitan dengan menurunnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yang kemudian berkaitan dengan rendahnya <i>self-esteem</i> dan pada akhirnya semakin beratnya gejala depresi. Total efek mediasi melalui ketiga jalur tersebut mencapai 47,25%.
6.	Han Z., et al (2025)	Remaja SMP/SMA Tiongkok (n=1.025), 3 gelombang	<i>Self-esteem</i> , kepuasan hidup (mediator), <i>gender</i>	<i>Self-esteem</i> yang lebih tinggi berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental remaja. <i>Self-esteem</i> yang tinggi berkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan selanjutnya berhubungan dengan lebih rendahnya gejala depresi dan kecemasan. Kepuasan hidup terbukti menjadi mediator dalam analisis <i>between-person/cross-lagged</i> ,

				tetapi tidak menjadi mediator pada analisis <i>within-person</i> .
7.	Li J., et al (2025)	Remaja Tiongkok (n=7.540), usia 12-19 tahun	Kecemasan, depresi	Menjadi korban perundungan berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada remaja, terutama melalui penurunan <i>self-esteem</i> dan memburuknya hubungan orang tua-anak. <i>Self-esteem</i> terbukti menjadi mediator penting, baik secara langsung maupun melalui jalur berantai dengan hubungan orang tua-anak.
8.	Li H., et al (2025)	Siswa SMA Tiongkok (n=484) (309 laki-laki dan 175 perempuan)	Stres yang dipersepsikan, fluktuasi <i>self-esteem</i>	Aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik pada siswa SMA, yaitu meningkatkan kepuasan hidup dan menurunkan depresi. <i>Self-esteem</i> berperan sebagai mediator penting dalam hubungan tersebut. Selain itu, terdapat mekanisme aktivitas fisik → <i>social support</i> → <i>self-esteem</i> → kesehatan mental, sehingga peningkatan aktivitas fisik yang disertai dukungan sosial dapat membantu meningkatkan <i>self-esteem</i> dan pada akhirnya memperbaiki kesehatan mental remaja.

9.	Borzikowsy C., et al (2026)	Remaja (n=70) <i>daily diary</i>	Aktivitas fisik, dukungan sosial, <i>self-esteem</i>	Studi ini menunjukkan bahwa stres yang lebih tinggi berkaitan dengan <i>self-esteem</i> yang lebih berfluktuasi, dan fluktuasi <i>self-esteem</i> tersebut berkaitan dengan ketidakstabilan suasana hati remaja. Dengan demikian, <i>self-esteem</i> tidak hanya penting berdasarkan tinggi-rendahnya skor, tetapi juga berdasarkan seberapa stabil <i>self-esteem</i> tersebut dari hari ke hari. Fluktuasi <i>self-esteem</i> terbukti menjadi mediator hubungan antara stres dan perubahan <i>mood</i> positif maupun negatif.
10.	Yang Y., et al (2025)	Remaja Tiongkok (n=1.948)	Identitas nasional, <i>gender</i> , status, tempat lahir.	Artikel ini menunjukkan bahwa <i>self-esteem</i> memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. <i>National identity</i> dapat meningkatkan <i>subjective well-being</i> secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan <i>self-esteem</i> . Dengan demikian, <i>self-esteem</i> berperan sebagai mekanisme penting yang menghubungkan rasa identitas kelompok/nasional dengan kesejahteraan psikologis remaja.
11.	Bai D., et al (2026)	Siswa SMP Tiongkok	Aktivitas fisik (MVPA), <i>self-</i>	Artikel ini menunjukkan bahwa <i>self-esteem</i>

		(n=640), <i>longitudinal</i>	<i>efficacy</i> akademik.	merupakan faktor protektif penting terhadap depresi pada remaja. <i>Self-esteem</i> yang lebih tinggi pada awal penelitian memprediksi gejala depresi yang lebih rendah enam bulan kemudian. Selain itu, <i>academic self-efficacy</i> dapat meningkatkan <i>self-esteem</i> , sedangkan depresi justru dapat menurunkan aktivitas fisik dan <i>academic self-efficacy</i> . Hasil ini menegaskan pentingnya meningkatkan <i>self-esteem</i> dalam upaya pencegahan depresi pada remaja.
12.	Jeong (2025)	Y., Remaja multikultural Korea (n=1.077) + ibu imigran.	Kesehatan mental ibu, dukungan orang tua (mediator).	Artikel ini menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu imigran dan parental <i>support</i> berhubungan positif dengan <i>self-esteem</i> remaja dari keluarga multikultural. Parental <i>support</i> terbukti menjadi mediator antara kesehatan mental ibu dan <i>self-esteem</i> remaja. Dengan kata lain, kondisi mental ibu yang lebih baik dapat mendukung pemberian dukungan kepada anak, yang selanjutnya berkontribusi terhadap <i>self-esteem</i> remaja yang lebih tinggi.

B. Pembahasan

1. *Self-esteem* sebagai Faktor Penghubung Utama

Salah satu hasil yang paling banyak ditemukan dalam berbagai penelitian adalah peran *self-esteem* sebagai penghubung antara faktor risiko maupun faktor protektif dengan kondisi kesehatan mental remaja. Jia dan Zhang (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai tradisional dapat memengaruhi gejala depresi pada remaja melalui *self-esteem*. Hasil yang hampir sama ditemukan oleh Gou et al. (2026), yang menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi salah satu bagian dari hubungan antara peristiwa hidup yang penuh tekanan dengan gejala depresi.

Li et al. (2025) juga menemukan bahwa *self-esteem* berperan dalam hubungan antara pengalaman menjadi korban perundungan dengan kecemasan dan depresi. Sementara itu, Li dan Hao (2025) menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi mediator dalam hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Yang et al. (2025) menemukan peran yang sama dalam hubungan antara identitas nasional dan kesejahteraan subjektif. Jeong dan Jang (2025) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan dalam hubungan antara dukungan orang tua dengan harga diri remaja dari keluarga multikultural.

Selain sebagai mediator, *self-esteem* juga dapat menjadi prediktor langsung terhadap kondisi kesehatan mental. Bai et al. (2026) menemukan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* lebih tinggi pada awal penelitian cenderung memiliki gejala depresi yang lebih rendah enam bulan kemudian. Nguyen et al. (2026) juga menemukan hubungan negatif yang cukup kuat antara *self-esteem* dengan depresi ($\beta = -0,57$), kecemasan ($\beta = -0,54$), dan stres ($\beta = -0,40$).

Dari berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa *self-esteem* dapat menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis bagi remaja dalam menghadapi tekanan. Remaja dengan penilaian diri yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh stres atau masalah yang dialaminya. Sebaliknya, remaja yang memiliki penilaian diri lebih positif dan stabil cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan.

Meskipun demikian, tidak semua masalah psikologis bekerja melalui *self-esteem*. Li et al. (2026) menemukan bahwa pada kasus *cyberbullying*, kesepian dan disregulasi emosi justru menjadi mediator yang signifikan, sedangkan *self-esteem* tidak menunjukkan peran yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme yang memengaruhi kesehatan mental remaja dapat berbeda tergantung pada jenis stresor dan masalah psikologis yang diteliti.

2. Faktor Budaya, Identitas, dan Karakteristik Demografis

a. Nilai-Nilai Tradisional

Jia dan Zhang (2025) membedakan nilai-nilai tradisional menjadi dua bentuk. Nilai yang berkaitan dengan perjalanan hidup bekerja melalui evaluasi diri atau *self-esteem*, sedangkan nilai yang berasal dari pengalaman memiliki pengaruh langsung terhadap gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai tradisional tidak hanya menjadi bagian dari latar belakang budaya, tetapi juga dapat memberikan rasa memiliki, penerimaan, dan tujuan hidup bagi

remaja. Kondisi tersebut kemudian dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang dan menilai dirinya sendiri.

b. Identitas Nasional

Penelitian Yang et al. (2025) yang melibatkan 1.948 remaja di Tiongkok menunjukkan adanya hubungan positif antara identitas nasional dengan *self-esteem*. Identitas nasional memiliki pengaruh sebesar 0,48 terhadap *self-esteem*, sedangkan *self-esteem* berpengaruh sebesar 0,59 terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, identitas nasional juga memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,25.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi salah satu penghubung antara identitas nasional dan kesejahteraan subjektif. Dengan adanya rasa memiliki terhadap kelompok atau lingkungan sosial yang lebih luas, remaja dapat memiliki penilaian yang lebih positif terhadap dirinya sehingga kesejahteraan psikologisnya juga meningkat.

c. Gender, Status, dan Tempat Tinggal

Yang et al. (2025) menemukan bahwa *gender*, status, dan tempat lahir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap identitas nasional, *self-esteem*, dan kesejahteraan subjektif dengan nilai $p < 0,05$. Perbedaan berdasarkan *gender* juga ditemukan oleh Nguyen et al. (2026). Dalam penelitian tersebut, remaja perempuan menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kecanduan internet yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Sementara itu, remaja laki-laki memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi.

Perbedaan juga terlihat berdasarkan tempat tinggal. Remaja yang tinggal di daerah pedesaan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja yang tinggal di perkotaan. Han et al. (2025) juga memasukkan *gender* sebagai salah satu variabel dalam penelitian *longitudinal*-nya. Secara umum, *gender* dan lingkungan tempat tinggal dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan kerentanan remaja terhadap masalah psikologis. Namun, perbedaan tersebut tetap perlu dipahami sesuai dengan kondisi dan budaya pada masing-masing wilayah penelitian.

d. Usia dan Tahap Pendidikan

Hasil penelitian mengenai usia belum menunjukkan pola yang konsisten. Simsek et al. (2025), pada remaja dengan diabetes tipe 1, menemukan bahwa peningkatan tekanan akademik dan jenjang pendidikan berkaitan dengan penurunan *self-esteem* yang lebih besar. Penelitian lain melibatkan kelompok usia yang berbeda, seperti siswa SMP pada penelitian Bai et al. (2026) dan siswa SMA berusia 16-20 tahun pada penelitian Nguyen et al. (2026). Namun, penelitian tersebut tidak secara langsung membandingkan *self-esteem* berdasarkan kelompok usia.

Oleh karena itu, usia lebih tepat dipandang sebagai faktor yang berkaitan dengan kondisi dan tahap perkembangan remaja, tetapi belum dapat dianggap sebagai faktor utama yang secara pasti menentukan *self-esteem* atau kesehatan mental.

3. Faktor Keluarga: Kesehatan Mental Ibu dan Dukungan Orang Tua

Jeong dan Jang (2025) melakukan penelitian pada 1.077 remaja dari keluarga

multikultural di Korea Selatan dan ibu imigran mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* remaja, meskipun hubungannya relatif kecil ($r = 0,14$). Sementara itu, dukungan orang tua memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *self-esteem* remaja ($r = 0,50$).

Dukungan orang tua juga terbukti menjadi mediator dalam hubungan tersebut. Artinya, kondisi kesehatan mental ibu yang lebih baik dapat membantu ibu memberikan dukungan yang lebih baik kepada anak, dan dukungan tersebut kemudian lebih dirasakan secara langsung oleh remaja dalam membentuk penilaian terhadap dirinya. Karena hubungan langsung antara kesehatan mental ibu dan *self-esteem* cukup kecil, pengaruhnya sebaiknya tidak dianggap sebagai hubungan langsung yang kuat.

Peran keluarga juga terlihat dalam penelitian Li et al. (2025). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* maupun *cyberbullying* berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi. Hubungan orang tua dan anak serta *self-esteem* menjadi mediator dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, keluarga dapat berperan sebagai sumber dukungan yang membantu meningkatkan *self-esteem* sekaligus menjadi tempat perlindungan bagi remaja ketika mengalami masalah atau pengalaman negatif di lingkungan luar rumah.

4. Relasi Sebaya, Dunia Digital, dan Regulasi Emosi

a. Viktimisasi Teman Sebaya dan Resiliensi

Simsek et al. (2025) melakukan penelitian pada 222 remaja dengan diabetes tipe 1. Hasilnya menunjukkan bahwa viktimisasi teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan resiliensi ($r = -0,668$) dan *self-esteem* ($r = -0,635$). Sebaliknya, resiliensi memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* ($r = 0,571$).

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban perundungan dapat menurunkan *self-esteem* secara langsung maupun melalui resiliensi. Remaja yang memiliki resiliensi lebih baik cenderung mampu mempertahankan penilaian positif terhadap dirinya meskipun menghadapi pengalaman perundungan. Oleh karena itu, resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang melindungi *self-esteem* dan juga dapat menjadi salah satu sasaran dalam pemberian intervensi kepada remaja.

b. Cyberbullying, Kesepian, dan Regulasi Emosi

Li et al. (2026) mengikuti remaja di Tiongkok dalam dua tahap penelitian dengan jarak waktu enam bulan. Hasilnya menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dapat meningkatkan masalah emosional dan perilaku pada tahap berikutnya. Hubungan tersebut terutama dijelaskan melalui kesepian dan disregulasi emosi, sedangkan *self-esteem* tidak menunjukkan peran sebagai mediator yang signifikan.

Peran mediator juga berbeda berdasarkan jenis masalah yang muncul. Kesulitan dalam mengatur emosi lebih berhubungan dengan masalah emosional, sedangkan kesulitan mengendalikan impuls lebih berkaitan dengan masalah perilaku. Hasil ini menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* tidak hanya berkaitan dengan menurunnya penilaian terhadap diri sendiri, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kesulitan dalam

mengendalikan emosi. Oleh karena itu, kedua aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian dalam upaya penanganan dampak *cyberbullying*.

5. Stres, Peristiwa Hidup, Kebutuhan Psikologis Dasar, dan Tekanan Akademik

a. Peristiwa Hidup yang Penuh Tekanan dan Kebutuhan Psikologis Dasar

Gou et al. (2026) meneliti 312 remaja berusia 12-19 tahun yang telah didiagnosis mengalami gangguan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peristiwa hidup yang penuh tekanan berhubungan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Kondisi tersebut kemudian berhubungan dengan *self-esteem* yang lebih rendah dan gejala depresi yang lebih berat.

Ketiga jalur tidak langsung yang dianalisis dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan hidup dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja bukan hanya karena pengalaman gagal, tetapi juga karena remaja merasa kehilangan kendali terhadap dirinya, merasa kurang mampu, dan kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain.

b. Stres yang Dipersepsikan dan Perubahan *Self-esteem*

Borzikowsky et al. (2026) menggunakan metode *diary* berbasis aplikasi pada 70 remaja selama 15 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan lebih tinggi berkaitan dengan *self-esteem* yang lebih mudah berubah. Perubahan *self-esteem* tersebut kemudian berkaitan dengan ketidakstabilan suasana hati.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa kondisi *self-esteem* tidak hanya dapat dilihat dari tinggi atau rendahnya skor, tetapi juga dari seberapa stabil penilaian diri seseorang dari waktu ke waktu. Namun, karena jumlah sampelnya relatif kecil dan waktu pengamatan hanya 15 hari, hasil penelitian ini lebih tepat digunakan sebagai gambaran awal mengenai mekanisme tersebut dan belum dapat dianggap sebagai bukti hubungan yang pasti.

c. Tekanan Akademik

Pada remaja dengan diabetes tipe 1, Simsek et al. (2025) menemukan bahwa peningkatan tekanan akademik dan jenjang pendidikan berkaitan dengan penurunan *self-esteem* yang lebih besar. Namun, tekanan akademik dalam penelitian tersebut hanya menjadi salah satu variabel sosiodemografis dan penelitian dilakukan pada kelompok remaja dengan kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, hasil tersebut perlu diterapkan secara hati-hati pada populasi remaja secara umum.

6. Depresi, Kecemasan, Stres, Kecanduan Internet, dan Kepuasan Hidup

a. Kecanduan Internet

Nguyen et al. (2026) meneliti 789 siswa SMA di Vietnam dan menemukan bahwa depresi ($\beta = 0,18$), kecemasan ($\beta = 0,21$), dan stres ($\beta = 0,31$) memiliki hubungan positif dengan kecanduan internet. Ketiga kondisi tersebut juga menjadi mediator dalam hubungan antara *self-esteem* dan kecanduan internet, dengan efek tidak langsung masing-masing sekitar $-0,10$, $-0,12$, dan $-0,12$.

Setelah mediator dimasukkan ke dalam model, pengaruh langsung *self-esteem* terhadap kecanduan internet tidak lagi signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah dan tingkat tekanan psikologis yang tinggi mungkin menggunakan internet sebagai salah satu cara untuk menghadapi atau mengurangi tekanan yang dirasakan. Namun, karena penelitian menggunakan desain potong lintang, hasilnya belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

b. Kepuasan Hidup

Han et al. (2025) menggunakan tiga gelombang data pada siswa SMP dan SMA di Tiongkok. Penelitian tersebut menemukan bahwa *self-esteem* yang lebih tinggi berkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi, yang kemudian berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah.

Menariknya, peran kepuasan hidup sebagai mediator ditemukan pada analisis antar individu, tetapi tidak ditemukan pada analisis dalam individu. Pada tingkat dalam individu, perubahan *self-esteem* secara langsung dapat memprediksi perubahan kepuasan hidup serta gejala depresi dan kecemasan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan *self-esteem* pada seorang remaja dapat menjadi tanda risiko yang lebih kuat dibandingkan perubahan kepuasan hidup, meskipun kepuasan hidup tetap dapat digunakan untuk melihat perbedaan kondisi antara satu remaja dengan remaja lainnya.

c. Depresi dan Kecemasan sebagai Luaran

Depresi dan kecemasan menjadi luaran yang banyak diteliti dalam beberapa artikel, seperti penelitian Gou et al. (2026), Han et al. (2025), dan Li et al. (2025). Pada penelitian Gou et al. (2026), sekitar 47,25% dari total efek dimediasi melalui kebutuhan psikologis dasar dan *self-esteem*. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar model yang turut berperan dalam menjelaskan gejala depresi pada remaja.

7. Aktivitas Fisik, Dukungan Sosial, dan Self-Efficacy Akademik

Li dan Hao (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih rendah pada siswa SMA. Hubungan tersebut sepenuhnya dijelaskan melalui dukungan sosial dan *self-esteem*, sedangkan pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap hasil kesehatan mental tidak signifikan.

Dukungan sosial terlihat menjadi jalur yang paling dominan. Melalui dukungan sosial saja, aktivitas fisik menjelaskan sekitar 83% efek tidak langsung terhadap kepuasan hidup dan 61% terhadap depresi. Sementara itu, jalur melalui *self-esteem* secara langsung memberikan kontribusi yang lebih kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik, terutama jika dilakukan bersama teman atau dalam kelompok, mungkin memberikan manfaat bukan hanya karena aktivitas fisiknya, tetapi juga karena dapat meningkatkan interaksi sosial dan pada akhirnya mendukung *self-esteem*.

Penelitian *longitudinal* Bai et al. (2026) pada 640 siswa SMP memberikan hasil yang sedikit berbeda. *Self-esteem* pada awal penelitian dapat memprediksi tingkat depresi yang lebih rendah enam bulan kemudian. Namun, aktivitas fisik sedang hingga berat atau *moderate-to-vigorous physical activity* (MVPA) pada awal penelitian tidak

terbukti memprediksi depresi pada tahap berikutnya. Sebaliknya, depresi pada awal penelitian justru berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik pada tahap berikutnya.

Self-esteem dan *self-efficacy* akademik menunjukkan kestabilan yang cukup kuat dari waktu ke waktu. Namun, hanya *self-esteem* yang secara signifikan dapat memprediksi penurunan gejala depresi, sedangkan *self-efficacy* akademik tidak menunjukkan hubungan yang sama.

Kedua penelitian tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan perbedaan metode analisis yang digunakan. Li dan Hao (2025) menggunakan model mediasi berantai, sedangkan Bai et al. (2026) menggunakan *model cross-lagged* dua gelombang. Secara umum, hasil keduanya menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan depresi kemungkinan berjalan dua arah. Manfaat aktivitas fisik juga tampaknya berkaitan dengan faktor psikososial, terutama dukungan sosial dan *self-esteem*.

8. Implikasi Praktis

Temuan dalam telaah ini dapat diterjemahkan menjadi beberapa langkah praktis, dengan catatan bahwa sebagian besar bukti bersifat asosiatif sehingga setiap program perlu dievaluasi efektivitasnya sebelum diterapkan secara luas. Pada tingkat sekolah, skrining *self-esteem* dan tekanan psikologis dapat dilakukan secara berkala oleh guru bimbingan konseling, perawat sekolah, atau tenaga kesehatan puskesmas, dengan prioritas pada remaja yang mengalami perundungan, tekanan akademik, atau penyakit kronis (Simsek et al., 2025; Li J. et al., 2025). Remaja dengan hasil skrining yang mengkhawatirkan perlu mendapat tindak lanjut berupa konseling dan jalur rujukan yang jelas ke layanan kesehatan jiwa.

Program pencegahan perundungan sebaiknya tidak berhenti pada sanksi bagi pelaku, tetapi juga memuat penguatan resiliensi bagi korban, karena resiliensi memediasi sebagian dampak viktimisasi teman sebaya terhadap *self-esteem* (Simsek et al., 2025). Untuk cyberbullying, intervensi perlu menysar kesepian dan disregulasi emosi, misalnya melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi dan pengendalian impuls, sebab kedua faktor inilah yang berperan sebagai mediator, sedangkan *self-esteem* tidak (Li et al., 2026). Dengan demikian, program yang hanya berfokus pada peningkatan *self-esteem* berpotensi kurang efektif untuk korban perundungan digital.

Pada tingkat keluarga, edukasi orang tua dapat difokuskan pada cara memberikan dukungan yang dirasakan oleh remaja, karena dukungan orang tua memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *self-esteem* ($r = 0,50$) dibandingkan kesehatan mental ibu secara langsung ($r = 0,14$) (Jeong & Jang, 2025). Meski demikian, kesehatan mental ibu tetap layak diperhatikan karena memengaruhi kemampuan ibu memberikan dukungan. Layanan kesehatan primer dan kegiatan sekolah yang melibatkan orang tua dapat memuat penapisan kesehatan mental pengasuh serta pelatihan pola asuh yang positif, mengingat pola asuh yang negatif memperburuk dampak perundungan (Qi et al., 2025).

Dalam hal aktivitas fisik, program yang dilakukan secara berkelompok, seperti olahraga tim di sekolah, lebih menjanjikan karena manfaatnya berjalan melalui dukungan sosial dan *self-esteem* (Li & Hao, 2025). Namun, karena gejala depresi dapat menurunkan aktivitas fisik pada tahap berikutnya (Bai et al., 2026), remaja

yang sudah memiliki gejala depresi memerlukan pendampingan dan target yang bertahap agar tidak berhenti di tengah program. Selain itu, rancangan program dapat mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Gou et al., 2026), serta stabilitas *self-esteem* dari hari ke hari, meskipun bukti mengenai hal terakhir masih awal (Borzikowsky et al., 2026).

Pada tingkat kebijakan, temuan ini mendukung integrasi program kesehatan mental remaja ke dalam kebijakan sekolah dan layanan kesehatan remaja, termasuk pelatihan guru dan tenaga kesehatan untuk mengenali tanda awal masalah, penyediaan protokol penanganan perundungan, dan koordinasi antara sekolah, keluarga, serta fasilitas kesehatan. Karena faktor risiko dan protektif bekerja pada beberapa tingkat sekaligus, intervensi yang terpadu lebih sesuai daripada intervensi tunggal.

9. Keterbatasan Studi dan Implikasinya terhadap Generalisasi Temuan

Keterbatasan utama telaah ini adalah dominasi studi dari Asia Timur. Berdasarkan Tabel 1, tujuh dari 12 artikel dilakukan pada remaja Tiongkok dan satu pada remaja dari keluarga multikultural di Korea Selatan, sehingga sekitar dua pertiga artikel berasal dari kawasan yang sama. Artikel lainnya berasal dari Vietnam, Turki, dan satu studi *daily diary* dengan sampel kecil ($n = 70$). Tidak ada studi dari Indonesia, dan bukti dari wilayah lain di luar kawasan tersebut sangat terbatas.

Dominasi ini berimplikasi pada generalisasi temuan, karena beberapa faktor yang ditemukan sangat bergantung pada konteks budaya. Pengaruh nilai-nilai tradisional terhadap kesehatan mental (Jia & Zhang, 2025) dan peran identitas nasional (Yang et al., 2025) dikaji pada konteks Tiongkok, sehingga besaran dan arah hubungannya belum tentu sama pada masyarakat dengan sistem nilai yang berbeda. Hal yang sama berlaku untuk hubungan antara dukungan orang tua, kesehatan mental ibu, dan *self-esteem*, yang diteliti pada keluarga multikultural di Korea Selatan (Jeong & Jang, 2025). Selain itu, tekanan akademik dan norma pengasuhan di Asia Timur dapat berbeda dari konteks lain, sehingga makna dan cara pengukuran *self-esteem* juga mungkin tidak setara antarbudaya. Perbedaan koefisien yang dilaporkan, seperti nilai β dan r , sebaiknya tidak langsung dijadikan patokan di negara lain.

Bagi Indonesia, perbedaan struktur keluarga, nilai sosial dan keagamaan, sistem pendidikan, penggunaan teknologi digital, stigma terhadap masalah kesehatan mental, serta akses terhadap layanan dapat memengaruhi kerja faktor-faktor yang ditelaah. Hal tersebut baru merupakan kemungkinan yang perlu diuji, bukan temuan dari artikel yang ditelaah. Oleh karena itu, rekomendasi pada bagian implikasi praktis sebaiknya diadaptasi secara budaya dan diuji dalam penelitian di Indonesia sebelum diterapkan secara luas.

Keterbatasan lain adalah sebagian besar studi menggunakan desain potong lintang sehingga arah hubungan tidak dapat dipastikan, seperti pada hubungan timbal balik antara aktivitas fisik dan depresi (Bai et al., 2026). Pencarian juga hanya dilakukan pada dua basis data (PubMed dan Wiley), terbatas pada artikel berbahasa Inggris yang terbit pada tahun 2025-2026, sehingga studi yang relevan dari kawasan lain atau yang diterbitkan dalam bahasa lain mungkin tidak terjangkau. Populasi dan instrumen yang beragam pada tiap studi juga menyulitkan perbandingan langsung antarhasil.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kepercayaan diri (*self-esteem*) dan kesehatan mental remaja ditemukan di semua literatur terpilih, yaitu faktor individu, keluarga, teman sebaya dan lingkungan *digital*, gaya hidup dan sosial, serta budaya. Faktor individu yang ditemukan di beberapa literatur, yaitu *self-esteem*, resiliensi, kebutuhan psikologis dasar, dan disregulasi emosi, menunjukkan hubungan dengan kesehatan mental remaja, sedangkan usia, *gender*, dan tekanan akademik menunjukkan hubungan yang lemah dan belum konsisten. Faktor keluarga (dukungan orang tua dan kesehatan mental ibu), faktor teman sebaya (perundungan, *cyberbullying*, dan kesepian), serta faktor gaya hidup dan sosial (aktivitas fisik dan dukungan sosial) menunjukkan hubungan dengan *self-esteem* dan kesehatan mental remaja. *Self-esteem* berperan sebagai mediator utama pada sebagian besar hubungan, kecuali pada hubungan antara *cyberbullying* dan masalah emosional serta perilaku. Sebagian besar studi bersifat potong lintang sehingga hubungan yang ditemukan merupakan asosiasi statistik, bukan hubungan sebab-akibat. Selain itu, karena sebagian besar studi berasal dari Asia Timur, khususnya Tiongkok dan Korea Selatan, temuan ini perlu digeneralisasikan secara hati-hati ke konteks budaya lain, termasuk Indonesia.

B. SARAN

Penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kepercayaan diri bagi kesehatan mental remaja, sehingga dilakukan penanganan yang tepat, misalnya dengan skrining remaja yang memiliki *self-esteem* rendah dan tekanan psikologis tinggi di sekolah dan fasilitas kesehatan. Salah satu faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* remaja yaitu perundungan, sehingga penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan program peningkatan *self-esteem* dengan pencegahan perundungan dan *cyberbullying*, serta melibatkan keluarga melalui edukasi orang tua. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal pada populasi yang lebih beragam, termasuk di Indonesia.

Secara konkret, sekolah dan fasilitas kesehatan dapat menyusun program terpadu yang mencakup skrining berkala, pencegahan perundungan dan *cyberbullying* disertai penguatan resiliensi dan keterampilan regulasi emosi, aktivitas fisik berkelompok, serta edukasi orang tua tentang dukungan dan pola asuh positif. Pembuat kebijakan disarankan memasukkan komponen tersebut ke dalam program kesehatan remaja, menyediakan pelatihan bagi guru dan tenaga kesehatan, serta menetapkan jalur rujukan yang jelas bagi remaja yang membutuhkan penanganan lanjutan.

Bagi penelitian selanjutnya, perlu dilakukan studi pada populasi non-Asia Timur, terutama di Indonesia dan negara berkembang lainnya, dengan instrumen yang telah diuji kesetaraannya antarbudaya, serta uji intervensi untuk menilai efektivitas program yang diusulkan sebelum diterapkan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bai, D., & Liu, X. (2026). *Longitudinal associations between physical activity, academic self-efficacy, self-esteem, and depression in Chinese junior high school students*. *Acta Psychologica*, 265, Article 106688. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106688>
- Borzikowsky, C., Prignitz, M., Guldner, S., Flor, H., Nees, F., IMAC-Mind Consortium, & CoviDrug Consortium. (2026). *A longitudinal daily diary study of stress, self-esteem fluctuation, and mood variability in adolescents*. *Scientific Reports*, 16, Article 24148. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-64789-x>
- Clayton, P., Lindsay-Webb, K., Happé, F., & Hollocks, M. J. (2026). *Autism and self-esteem: A systematic review quantifying differences between autistic and non-autistic adolescents and investigating associations with mental health difficulties*. *Autism*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/13623613261433170>
- Coleman, E. S., Vance, D. E., Billings, B., & Rice, M. (2026). *A scoping review of self-esteem in the context of US adolescents with depressive symptoms and overweight and/or obesity status*. *Journal of School Health*, 96(8), Article e70200. <https://doi.org/10.1111/josh.70200>
- Gou, F., Tian, X., Ma, X., Dang, L., Zhang, Y., Zhang, M., & Gu, L. (2026). *The effect of stressful life events on adolescents with depression: The chain mediating role of basic psychological needs and self-esteem*. *BMC Psychology*, 14, Article 745. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04441-5>
- Han, Z., Chen, S., Zhou, Y., Liu, Y., & Guo, C. (2025). *The longitudinal relationship between self-esteem, life satisfaction, and depressive and anxiety symptoms among Chinese adolescents: Within- and between-person effects*. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 182. <https://doi.org/10.3390/bs15020182>
- Jeong, Y., & Jang, S. (2025). *Mediating role of parental support in the relationship between immigrant mothers' mental health and adolescents' self-esteem*. *Children*, 12(6), Article 677. <https://doi.org/10.3390/children12060677>
- Jia, Y., & Zhang, C. (2025). *Traditional values and adolescent depression: Unraveling mediating mechanisms through self-esteem*. *PLOS ONE*, 20(9), Article e0331660. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331660>
- Khadka, R., Bhatt, A., Thapa, M., Sharma, A., Joshi, M., & Mishra, D. K. (2025). *Relationship of parenting styles on depression, anxiety, stress and self-esteem of adolescents*. *PLOS ONE*, 20(12), Article e0332854. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332854>
- Khamrong, C., Thammalangka, R., Kotchawat, K., Khamrong, N., Aurpibul, L., Klaphajone, J., Teerapong, T., & Kosashunhanan, N. (2026). *Depression, anxiety, stress, self-esteem, and HIV-related stigma in adolescents and young adults living with perinatally acquired HIV in northern Thailand*. *Journal of the International Association of Providers of AIDS Care*, 25, 1-12. <https://doi.org/10.1177/23259582261451684>
- Li, H., & Hao, F. (2025). *The influence of physical activity on the mental health of high school students: The chain mediating effects of social support and self-esteem*. *Scientific Reports*, 15, Article 27537. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
- Li, J., Wu, Y., Yao, M., & Hesketh, T. (2025). *Bullying victimization and adolescent mental health: The mediating roles of parent-child relationship and self-esteem*. *BMC Psychology*, 13, Article 1390. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03723-8>
- Li, Y., Knoll, M., & Obsuth, I. (2026). *Cyberbullying victimization and adolescent emotional and conduct problems: Roles of loneliness, emotion dysregulation, and self-esteem*.

Journal of Affective Disorders, 412, Article 122151.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.122151>

Nguyen, D. T., Hua, T. D., Nguyen, T. T. T., Pham, N. H., Nguyen, H. N., Ho, C. S. H., Tran-Chi, V.-L., Lin, K., & Lin, C.-Y. (2026). *Mental health problems as mediators between self-esteem and internet addiction among adolescents. BMC Public Health*, 26, Article 1574. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27258-8>

Olibamoyo, O., Adewuya, A., Atilola, O., Fatusi, A., Akeju, K., Abodunrin, I., & Oladipo, O. (2026). *Associations between childhood trauma, emotional regulation, and self-esteem in predicting suicidal behaviour among adolescents in secondary schools in Lagos, Nigeria (SPREAD study). BMC Psychiatry*, 26, Article 169. <https://doi.org/10.1186/s12888-026-07833-4>

Qi, K., Hua, L., Tong, J., Xiong, J., Pan, Z., Li, N., Yu, Y., Xu, M., Zhao, J., Chang, W., Fang, Z., Wen, L., Zhu, L., Chen, Y., Yao, Y., & Jin, Y. (2025). *A study on sleep quality under the shadow of school bullying: The interwoven effects of depressed mood, low self-esteem, and negative parenting practices. Acta Psychologica*, 253, Article 104717. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104717>

Shang, C., Yan, F., Qiu, Y., Zhao, S., & Zhang, J. (2026). *A study on the explicit self-injurious behaviors of adolescent patients with depression, their implicit self-injurious attitudes, and their relationship with self-esteem levels. Frontiers in Public Health*, 14, Article 1876805. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1876805>

Simsek, A., Mehmed Ali, M. M., Er, S., & Kose, S. (2025). *Exploring the impact of peer victimization on self-esteem in adolescents with type 1 diabetes: The power of psychological resilience. European Journal of Pediatrics*, 184, Article 376. <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06203-8>

Sulejmani, H., & Pop-Jordanova, N. (2026). *Dimensions of self-esteem in North Macedonian youth: Self-acceptance, motivation, and emotional peace. Prilozi, Section of Medical Sciences*, 47(2), 31-42. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2026-0016>

Yang, Y., Zhan, J., & Fan, Y. (2025). *From national identity to well-being: The crucial mediating role of self-esteem in adolescents. BMC Psychology*, 13, Article 507. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02776-z>

Yu, H., Tran, J. T., Bonett, S., Wolfe, J. R., Horvath, K. J., Castel, A. D., Hightow-Weidman, L. B., Sullivan, P., & Bauermeister, J. A. (2025). *Mediation analysis of internalized homophobia, self-esteem and mental health in adolescent sexual minority men: A repeated measures study. Youth & Society*, 57(6), 1132-1157. <https://doi.org/10.1177/0044118X251338311>

Zhang, Q., Sun, X., Gao, M., Wang, L., Cao, C., Wang, B., Yan, H., & Zhang, K. (2026). *Childhood trauma is associated with mobile phone dependency through self esteem and depressive symptoms in adolescents. Discover Mental Health*, 6, Article 176. <https://doi.org/10.1007/s44192-026-00529-x>