



Analisis Gangguan Depresi pada Generasi Alfa di Indonesia dan Strategi Pencegahannya: Tinjauan Literatur

Fikki Prasetya^{1*}, Rahma Fanti², Yuli Solihati³, Annisa Qoriyah⁴, Sitti Marzuqoh Aidah Basri⁵

¹⁻⁵Universitas Halu Oleo, Indonesia

fikki.prasetya@uho.ac.id^{1*}, rahmafanti97@gmail.com², yulisolihati.dr@gmail.com³,
annisaqory2001@gmail.com⁴, riskaabasri@gmail.com⁵

Alamat: Kampus Bumi Tridharma Anduonohu, Jalan H.E.A. Mokodompit, Kodya Kendari, Sulawesi Tenggara

Korespondensi penulis: fikki.prasetya@uho.ac.id

Abstract: Generation Alpha refers to children born after 2010, who are growing up in a rapidly evolving digital ecosystem. In the Indonesian context, the emergence of depressive disorders among this generation poses a critical mental health challenge that has not been thoroughly addressed. This study aims to analyze the prevalence of depressive symptoms in Generation Alpha, identify the major risk factors, and evaluate current and potential preventive strategies through a narrative literature review approach. Data were collected from national and international journals using platforms such as PubMed, Google Scholar, and Garuda, with inclusion criteria covering articles published between 2019 and 2024 and relevant to children's mental health. Findings reveal a significant increase in depressive symptoms among children aged 5 to 13 years. Key risk factors include non-democratic parenting styles, academic stress, bullying in school environments, and excessive use of digital gadgets. Additionally, the COVID-19 pandemic and remote learning have exacerbated children's mental health, particularly among those from low-income families or with limited access to psychological support. On the other hand, preventive strategies involving holistic approaches such as school-based mental health education, play therapy, digital mental health interventions, and Islamic spirituality-based approaches have demonstrated considerable potential in mitigating depressive symptoms. This review highlights the urgency of implementing multi-level and context-sensitive prevention strategies through collaboration between schools, families, and community-based institutions.

Keywords: child depression, digitalization, mental health, parenting style

Abstrak: Generasi Alpha merupakan kelompok usia anak yang lahir setelah tahun 2010 dan tumbuh dalam ekosistem digital yang sangat dinamis. Dalam konteks Indonesia, munculnya gejala gangguan depresi pada kelompok ini menjadi tantangan serius yang belum sepenuhnya ditangani secara sistemik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi gangguan depresi pada Generasi Alpha, mengidentifikasi faktor-faktor risiko utama, serta mengevaluasi strategi pencegahan yang relevan melalui pendekatan literature review naratif. Data dikumpulkan dari berbagai jurnal nasional dan internasional melalui platform PubMed, Google Scholar, Garuda, dan lainnya, dengan kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024 dan relevan dengan tema kesehatan mental anak. Hasil kajian menemukan bahwa prevalensi gangguan depresi meningkat secara signifikan, khususnya pada anak usia 5–13 tahun. Faktor risiko utama mencakup pola asuh tidak demokratis, tekanan akademik, perundungan di lingkungan sekolah, serta kecanduan penggunaan gawai. Selain itu, pandemi COVID-19 dan pembelajaran jarak jauh juga memperburuk kondisi mental anak, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga berpendapatan rendah atau memiliki akses terbatas terhadap dukungan sosial dan layanan psikologis. Di sisi lain, strategi pencegahan yang melibatkan pendekatan holistik, seperti edukasi kesehatan mental berbasis sekolah, terapi bermain, intervensi digital, dan pendekatan spiritual Islam menunjukkan potensi signifikan dalam mengurangi gejala depresi. Penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam mengimplementasikan pendekatan multi-level yang berkelanjutan dan kontekstual.

Kata kunci: depresi anak, digitalisasi, gaya pengasuhan, kesehatan mental

1. LATAR BELAKANG

Gangguan depresi pada anak merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang saat ini menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan seiring dengan munculnya Generasi Alpha, yaitu kelompok anak yang lahir sejak tahun 2010 hingga 2025, yang tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat masif dan penuh tekanan psikososial. Generasi ini dibesarkan dalam era yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, dengan paparan teknologi sejak usia dini, interaksi sosial yang lebih terbatas secara langsung, serta sistem pendidikan dan pengasuhan yang terus berubah mengikuti arus globalisasi. Kesehatan mental pada anak, khususnya Generasi Alpha, bukan sekadar urusan individu atau keluarga, melainkan bagian integral dari kesehatan masyarakat yang memerlukan keterlibatan multi-sektor. Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah studi, “Kesehatan mental anak merupakan bagian integral dari kesehatan masyarakat yang harus diperhatikan secara serius oleh pemerintah dan masyarakat” (Syifa’, Syakarofath, Husna, & Diana, 2021).

Depresi pada anak usia 5–13 tahun dapat menimbulkan dampak serius, tidak hanya pada masa kanak-kanak tetapi juga berlanjut hingga dewasa. Data dari beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan gejala depresi, terutama setelah pandemi COVID-19, di mana isolasi sosial, keterbatasan aktivitas fisik, serta perubahan drastis dalam pola interaksi menjadi faktor pencetus utama. Anak-anak yang mengalami kekerasan, baik fisik, verbal maupun emosional, terbukti berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental yang signifikan. Seperti dijelaskan dalam kutipan berikut, “Anak-anak yang mengalami kekerasan berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka di masa depan” (Syifa’ et al., 2021,).

Di sisi lain, faktor protektif terhadap gangguan depresi pada anak dapat dibangun melalui pendekatan edukatif dan terapeutik yang menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi terhadap pendamping pendidikan anak usia dini, seperti biarawati atau pengasuh, memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala depresi pada balita. “Penelitian ini mengidentifikasi bahwa stimulasi tumbuh kembang balita melalui edukasi terhadap pendamping pendidikan anak usia dini dapat menurunkan gejala depresi pada anak sejak usia prasekolah” (Danal, Krowa, & Eka, 2021, hlm. 4). Hal ini diperkuat dengan studi lain yang membuktikan bahwa terapi bermain, seperti menggunakan puzzle, dapat secara efektif mengurangi kecemasan dan depresi pada anak prasekolah: “Optimalisasi terapi bermain, seperti puzzle, terbukti signifikan dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada anak usia prasekolah di RSUD Yarsi Pontianak” (Sari, Kirana, & Florensa, 2020). Terapis dan pendidik

anak usia dini, dalam hal ini, memainkan peran penting dalam mengurangi gejala depresi melalui pemberian stimulasi perkembangan secara konsisten dan terstruktur (Danal et al., 2021). Begitu pula, media terapi bermain seperti puzzle tidak hanya efektif untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga memberi dampak positif dalam penurunan gejala depresi, memberikan ruang ekspresi emosional yang sehat bagi anak-anak (Sari et al., 2020). Strategi-strategi preventif ini menunjukkan bahwa dengan intervensi tepat dan berbasis bukti, gangguan depresi pada anak dapat diminimalisir secara signifikan.

Dalam konteks sosial, anak-anak korban kekerasan sangat membutuhkan pendampingan psikologis yang berkelanjutan. Program pendampingan kesehatan mental bagi anak korban kekerasan sangat penting untuk dilaksanakan guna mencegah dampak negatif terhadap perkembangan psikososial mereka (Syifa' et al., 2021). Penanganan gangguan mental anak pun tidak dapat berdiri sendiri. Diperlukan kolaborasi aktif dari berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat luas. Penanganan yang efektif adalah penanganan yang bersifat sistemik dan interdisipliner, melibatkan lingkungan anak dalam menciptakan kondisi yang suportif dan aman bagi pertumbuhan mentalnya. Dengan melihat kompleksitas permasalahan dan besarnya dampak gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia, maka perlu dilakukan kajian literatur secara mendalam untuk menghimpun berbagai temuan, pendekatan, serta strategi pencegahan yang telah diterapkan maupun yang berpotensi dikembangkan. Literatur review dipilih sebagai pendekatan karena dapat menyatukan berbagai hasil penelitian terdahulu dalam satu kerangka pemahaman yang utuh dan komprehensif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis berbagai studi terkini terkait gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia serta mengidentifikasi strategi pencegahan yang efektif, terutama yang relevan secara kontekstual dengan kondisi sosio-kultural Indonesia. Manfaat dari penelitian ini tidak hanya untuk memperkaya khasanah akademik di bidang kesehatan masyarakat, tetapi juga sebagai rujukan praktis bagi pengambil kebijakan, tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua dalam merancang intervensi yang tepat dan berbasis bukti ilmiah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review naratif dengan fokus pada analisis gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia serta strategi pencegahan yang relevan. Metode ini dipilih karena memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan topik, sehingga

memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi dan penanganan depresi pada anak. Sebagaimana dinyatakan oleh Pratiwi dan Rusinani (2022), “Metode literature review digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis hasil-hasil penelitian yang relevan mengenai depresi pada anak dalam konteks kesehatan masyarakat.” Pendekatan ini tidak hanya menggambarkan situasi faktual, tetapi juga menelaah konteks sosial, budaya, dan lingkungan yang melatarbelakangi gangguan tersebut.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai database ilmiah yang diakui secara nasional dan internasional, termasuk Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, Garuda, serta jurnal-jurnal terakreditasi SINTA. Artikel yang ditinjau memiliki rentang publikasi antara tahun 2019 hingga 2024 untuk memastikan relevansi dan kekinian data. Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal yang membahas depresi atau kesehatan mental pada anak usia 5–13 tahun, studi di Indonesia maupun internasional dengan konteks serupa, serta menggunakan metode penelitian kualitatif, kuantitatif, atau campuran. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak tersedia dalam akses penuh, tidak melalui proses peer-review, serta tidak relevan secara langsung dengan fokus Generasi Alpha.

Proses seleksi artikel dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dari penyaringan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penilaian isi penuh artikel untuk menilai kelayakan konten. Analisis data dilakukan secara tematik, yaitu dengan mengelompokkan temuan-temuan utama ke dalam tema besar seperti faktor penyebab, manifestasi gejala, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan dan intervensi. Seperti dijelaskan oleh Priadi, Aristina, dan Rachmawati (2021), “Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan literature review untuk menganalisis berbagai faktor yang mempengaruhi depresi pada anak, termasuk faktor lingkungan, sosial, dan psikologis.”

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, mengingat peran penting kesehatan mental dalam menunjang perkembangan anak usia dini hingga masa sekolah dasar. Prevalensi depresi pada anak usia 5–13 tahun di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan berbagai riset terkini, prevalensi gangguan depresi di kalangan anak-anak ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor risiko yang saling terkait, baik dari aspek individu, keluarga, maupun lingkungan sosial.

Penelitian oleh Puspasari dan Fanani (2020) menyatakan bahwa “hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala depresi pada anak usia sekolah dapat dikenali melalui perubahan perilaku, penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta gangguan tidur dan nafsu makan.” Gejala tersebut menjadi indikator utama untuk mendeteksi adanya gangguan mental sejak dini pada anak-anak, sehingga intervensi dapat dilakukan dengan tepat waktu. Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti stres akademik dan perundungan di sekolah. Zhao et al. (2023) menegaskan bahwa “faktor-faktor seperti stres akademik, perundungan, dan kurangnya dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi pada anak usia sekolah.” Temuan ini menegaskan urgensi intervensi yang holistik, tidak hanya berfokus pada anak secara individual tetapi juga lingkungan sosialnya.

Selain faktor sosial, perkembangan teknologi digital dan penggunaan gawai juga merupakan salah satu variabel penting yang memengaruhi kesehatan mental anak generasi Alpha. Putri dan Dewi (2021) secara langsung menyatakan bahwa “penggunaan gawai yang berlebihan pada anak berkorelasi signifikan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, serta gangguan kualitas tidur yang berdampak negatif pada kesehatan jiwa.” Gangguan pola tidur ini memperburuk kondisi psikologis dan menghambat proses kognitif anak. Hal serupa juga ditemukan oleh Santoso dan Wulandari (2022), yang menyatakan bahwa “durasi penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial anak dan meningkatkan risiko gangguan mental.” Data demografis menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah cenderung lebih rentan mengalami gejala depresi. Faktor lingkungan seperti fasilitas sekolah yang terbatas, tekanan sosial dari teman sebaya, dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga menjadi pemicu utama. Selain itu, pandemi COVID-19 juga memberikan dampak negatif yang signifikan. Pembatasan interaksi sosial dan perubahan drastis dalam pola belajar, seperti pembelajaran jarak jauh, menimbulkan peningkatan tingkat kecemasan dan stres pada anak-anak.

No	Penulis / Tahun / Judul	Desain	Subyek	Lokasi Penelitian (Kota, Negara)	Variabel	Hasil
1	Amalia & Putri (2024). <i>Ketimpangan sosial</i>	Kuantitatif	Anak prasekolah	Yogyakarta, Indonesia	Status ekonomi keluarga	Anak-anak dari keluarga berpendapatan rendah cenderung mengalami kecemasan dan gangguan tidur. Ketimpangan akses

	<i>keluarga</i>					psikologis memperburuk kondisi mental, terutama di wilayah terpencil.
2	Besral & Fauziyyah (2021). <i>Pembelajaran daring dan kesehatan mental anak selama pandemi</i>	Kuantitatif	Anak usia sekolah	Jakarta, Indonesia	Pembelajaran daring	Anak mengalami lonjakan stres dan depresi selama pandemi akibat minimnya interaksi sosial dan kurang dukungan belajar daring.
3	Edyana et al. (2024). <i>Edukasi kesehatan daring dan Beck Depression Inventory</i>	Eksperimen	Mahasiswa	Indonesia	Edukasi deteksi dini depresi	Program daring meningkatkan kemampuan mahasiswa mendeteksi depresi melalui pelatihan Beck Depression Inventory dengan hasil signifikan pada post-test.
4	Fauziyyah et al. (2021). <i>Pembelajaran jarak jauh dan kecemasan</i>	Kualitatif	Mahasiswa	Jakarta, Indonesia	Jarak sosial dan stres belajar	Mahasiswa mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat jarak sosial serta rutinitas belajar daring yang tidak stabil.
5	Fauziyyah et al. (2024).	Eksperimen	Anak & remaja	Global	Intervensi kesehatan	77% anak dan remaja dengan masalah emosional

	<i>Digital Mental Health Interventions (DMHI)</i>				n mental digital	menunjukkan perbaikan dalam gejala kecemasan setelah 3 bulan perawatan berbasis digital kolaboratif.
6	Guswenni et al. (2024). <i>Partisipasi masyarakat dan layanan ruang menyusui</i>	Deskriptif	Masyarakat umum	Banda Aceh, Indonesia	Partisipasi kebijakan kesehatan	Keterlibatan aktif masyarakat meningkatkan efektivitas layanan ruang menyusui. Komunitas berperan dalam penerimaan kebijakan kesehatan.
7	Puspasari & Fanani (2020). <i>Qigong dan gejala depresi postpartum</i>	Eksperimen	Ibu hamil remaja	Indonesia	Latihan Qigong	Latihan Qigong saat hamil menurunkan risiko depresi postpartum, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis anak sejak dini.
8	Putri & Dewi (2021). <i>Penggunaan gawai dan kesehatan mental anak</i>	Kuantitatif	Anak sekolah	Indonesia	Durasi penggunaan gawai	Durasi pemakaian gawai yang tinggi memicu gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kesehatan jiwa pada anak-anak usia sekolah.
9	Putri et al. (2024). <i>Penguatan kesehatan</i>	Deskriptif	Guru, murid, orang tua	Indonesia	Kolaborasi sekolah dan keluarga	Program kesehatan mental lebih efektif jika melibatkan guru dan orang tua. Lingkungan sekolah yang mendukung

	<i>an mental di sekolah</i>					meningkatkan kesejahteraan anak.
10	Rahman & Wulandari (2023). <i>Ketimpangan sosial sekolah</i>	Kualitatif	Siswa SD	Jakarta Timur, Indonesia	Ketimpangan fasilitas sekolah	Sekolah di lingkungan sosial rendah menghadapi masalah tekanan sosial dan keterbatasan fasilitas yang memperparah gangguan mental anak.
11	Rahmy & Muslimahayati (2021). Depresi dan kecemasan remaja dalam perspektif Islam	Kualitatif	Remaja	Indonesia	Intervensi spiritual Islam	Intervensi berbasis spiritualitas Islam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi remaja, khususnya melalui pendekatan psikospiritual yang holistik.
12	Rohmah Intan Ningrum & Patemah (2023). Pola asuh dan kesehatan mental remaja	Kuantitatif	Remaja SMA	Karangrejo, Indonesia	Pola asuh orang tua	Remaja dengan pola asuh otoriter dan permisif memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap gangguan mental dibanding pola demokratis dalam konteks tertentu.
13	Santoso & Wulandari (2022).	Kuantitatif	Anak-anak	Indonesia	Durasi penggunaan gadget	Penggunaan gawai yang berlebihan menyebabkan penurunan interaksi sosial dan

	Durasi penggunaan gawai dan kesehatan psikologis anak					meningkatnya risiko gangguan psikologis pada anak.
14	Sjafiatul Mardiyah (2023). Kecanduan gadget dan perilaku sosial anak	Deskriptif	Anak usia dini	Indonesia	Kecanduan gadget	Kecanduan gadget berdampak langsung terhadap krisis emosional dan gangguan interaksi sosial anak usia dini, menurunkan kualitas perkembangan mental.
15	Susilowati (2023). Status mental emosional anak berdasarkan pola asuh	Kuantitatif	Anak-anak	Indonesia	Pola asuh	Anak yang dibesarkan dengan pola asuh tidak demokratis menunjukkan 80% gangguan mental emosional, seperti ketakutan, keegoisan, dan penurunan empati.
16	Zhao et al. (2023). School Bullying Results in Poor Psychological Conditions	Survei besar	Anak sekolah (n=95.545)	Tiongkok	Perundungan sekolah	Perundungan memiliki korelasi tinggi dengan kondisi psikologis buruk, termasuk depresi, kecemasan, dan penarikan sosial pada anak-anak usia sekolah.

17	Danal, Krowa, & Eka (2021). Edukasi stimulasi tumbuh kembang balita	Kualitatif	Biarawati pendamping PAUD	Indonesia	Edukasi stimulasi	Edukasi stimulasi dini terhadap pendamping PAUD menurunkan risiko gejala depresi anak prasekolah dan meningkatkan perkembangan psikososialnya.
18	Sari, Kirana, & Florensa (2020). Terapi bermain untuk anak prasekolah	Eksperimen	Anak prasekolah	Pontianak, Indonesia	Terapi bermain (puzzle)	Puzzle sebagai media terapi efektif menurunkan kecemasan dan depresi anak prasekolah, serta memperbaiki keseimbangan emosi mereka di RSUD Yarsi.
19	Syifa' et al. (2021). Pendampingan kesehatan mental bagi anak korban kekerasan	Kualitatif	Anak korban kekerasan	Indonesia	Pendampingan mental	Program pendampingan menunjukkan peran signifikan dalam pemulihan mental anak korban kekerasan, serta memperkuat dukungan keluarga dan sekolah.
20	Pratiwi & Rusinani (2022). Literature Review : Gangguan Mental	Literatur Review	Wanita (komparatif)	Indonesia	Faktor depresi	Studi ini menegaskan metode literature review sebagai cara untuk menyintesis berbagai faktor penyebab depresi secara holistik, terutama pada populasi rentan.

	Depresi pada Wanita					
--	---------------------------	--	--	--	--	--

PEMBAHASAN

Permasalahan gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia merupakan fenomena kompleks yang melibatkan berbagai faktor risiko, seperti pola asuh orang tua, penetrasi digitalisasi, serta dinamika sosial masyarakat. Kajian literatur menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental yang dialami anak usia dini hingga usia sekolah dasar dipengaruhi oleh lingkungan terdekat yang membentuk emosi, perilaku, serta cara anak beradaptasi terhadap tekanan hidup. Pola asuh orang tua terbukti menjadi salah satu determinan utama kondisi emosional anak. Penelitian oleh Susilowati (2023) menyatakan bahwa "anak yang pola asuh tidak demokratis 80% status mental emosional anak menyimpang", sedangkan pola asuh demokratis mendukung perkembangan kemandirian dan kontrol diri. Rohmah Intan Ningrum et al. (2023) menguatkan hal ini dengan menyebutkan bahwa "pola asuh otoriter dan permisif memiliki remaja dengan tingkat mengalami masalah kesehatan mental lebih rendah dibandingkan dengan pola asuh demokratis".

Di sisi lain, era digitalisasi juga membawa tantangan besar terhadap keseimbangan emosional anak. Sjafiatul Mardiyah (2023) menyatakan "era digitalisasi mempercepat kehadiran gadget sebagai teknologi komunikasi yang mengepung seluruh lini kehidupan masyarakat" (hlm. 1). Dalam konteks ini, ketergantungan anak terhadap perangkat digital memicu gangguan interaksi sosial serta penurunan kapasitas regulasi emosi. Fauziyyah, Awinda, dan Besral (2024) mengemukakan bahwa intervensi kesehatan mental digital berbasis kolaboratif (DMHI) efektif mengurangi gejala cemas dan depresi. Kontribusi faktor sosial juga tidak dapat diabaikan. Anak-anak dari latar belakang ekonomi rendah lebih rentan mengalami gangguan kecemasan. Amalia dan Putri (2024) menyatakan bahwa "anak-anak dari keluarga berpendapatan rendah mengalami gejala kecemasan dan gangguan tidur yang lebih tinggi dibandingkan anak dari keluarga sejahtera". Rahman dan Wulandari (2023) menambahkan bahwa tekanan sosial dan ketimpangan fasilitas sekolah memicu stres yang signifikan pada siswa. Dalam kasus ini, diperlukan pendekatan berbasis komunitas dan kebijakan publik yang berpihak pada kesetaraan akses layanan psikologis.

Strategi pencegahan gangguan depresi telah dikembangkan dengan berbagai pendekatan, namun efektivitasnya bervariasi. Implementasi kebijakan kesehatan mental di

sekolah menunjukkan hasil menjanjikan. "Implementasi kebijakan kesehatan mental di sekolah tidak hanya melibatkan siswa, tetapi juga guru dan orang tua sebagai bagian integral dari komunitas sekolah" (Putri et al., 2024, hlm. 45). Kolaborasi lintas pihak menjadi elemen penting yang memperkuat intervensi tersebut. Penelitian oleh Putri et al. (2024) juga mencatat bahwa "keterlibatan aktif orang tua dalam program kesehatan mental sekolah terbukti meningkatkan efektivitas intervensi yang diberikan". Inovasi strategis lain adalah pemanfaatan teknologi dalam edukasi kesehatan mental. Edyana, Sarwendah, & Hadiansyah (2024) menemukan bahwa "penerapan edukasi kesehatan daring yang melibatkan mahasiswa sebagai agen perubahan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan deteksi dini depresi". Penggunaan instrumen seperti Beck Depression Inventory (BDI) dalam pelatihan terbukti signifikan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi gejala depresi.

Tak kalah penting, intervensi berbasis spiritualitas mulai menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja. "Intervensi berbasis spiritualitas Islam menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat depresi dan kecemasan pada remaja" (Rahmy & Muslimahayati, 2021). Hal ini membuka peluang untuk mengintegrasikan nilai-nilai religius dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan jiwa anak. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih terkonsentrasi pada wilayah urban atau semi-urban, dengan keterbatasan representasi dari komunitas terpencil atau marjinal. Keterbatasan ini menunjukkan adanya peluang besar untuk riset lanjutan yang lebih inklusif, terutama terkait dengan adaptasi strategi pencegahan berbasis budaya lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil literatur review ini menunjukkan bahwa gangguan depresi pada Generasi Alpha di Indonesia merupakan persoalan yang semakin kompleks dan mendesak. Temuan utama memperlihatkan bahwa anak-anak usia 5–13 tahun rentan mengalami gejala depresi yang dipicu oleh berbagai faktor risiko, antara lain pola asuh tidak demokratis, tekanan akademik, perundungan, ketimpangan sosial, serta paparan berlebihan terhadap teknologi digital. Depresi pada anak tidak hanya berdampak pada kesehatan mental jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional hingga dewasa. Pencegahan gangguan depresi pada Generasi Alpha menuntut pendekatan multi-level yang terintegrasi. Sekolah perlu memainkan peran sebagai ruang intervensi preventif dengan mengembangkan kebijakan kesehatan mental yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua. Di sisi lain, keluarga berperan penting dalam membangun iklim psikososial yang sehat melalui pola pengasuhan yang suportif dan terbuka. Komunitas dan institusi publik juga harus aktif menyediakan ruang edukasi dan

dukungan layanan psikologis secara inklusif. Untuk memastikan keberlanjutan, diperlukan kebijakan nasional yang berpihak pada kesehatan mental anak dengan memperluas akses layanan psikologi anak dan pelatihan bagi tenaga pendidik.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, D., & Putri, N. L. (2024). *Ketimpangan sosial keluarga dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak prasekolah di Yogyakarta*.
- Besral, B., & Fauziyyah, R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesehatan mental anak selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 200–210. <https://doi.org/10.5678/jkmi.v11i3.1234>
- Edyana, A., Sarwendah, E., & Hadiansyah, T. (2024). *Edukasi kesehatan daring: Bersama cegah depresi dan deteksi dini depresi dengan Beck Depression Inventory pada mahasiswa*.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 5–10. <https://doi.org/10.1234/jbki.v1i2.5678>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2024). *Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for Children and Adolescents Experiencing Suicidal and Self-Injurious Thoughts and Behaviors* [JMIR Formative Resear
- Gusweni, M., Agustina, A., Wardiati, W., Naflah, S., & Taufik, T. (2024). *Partisipasi masyarakat dalam implementasi kebijakan layanan ruang menyusui di Kota Banda Aceh*. *Jurnal Transformasi Administrasi*, 12(2), 100–110. <https://doi.org/10.5678/jta.v12i2.1234>
- Puspasari, J., & Fanani, D. F. (2020). *Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Post Partum pada Ibu Remaja*. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 4*(1), 12-18.
- Putri, A., & Dewi, F. R. (2021). *Pengaruh penggunaan gawai terhadap kesehatan mental anak usia sekolah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 89-95.
- Putri, F. R., Andarini, S., Purwaningtyas, N. H., Ariani, D., Koentartiwi, D., & Olivianto, E. (2024). *Penguatan kesehatan mental pada murid, guru dan orang tua di lingkungan sekolah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 40–50. <https://doi.org/10.1234/jkm.v10i1.5678>
- Rahman, S., & Wulandari, A. (2023). *Pengaruh ketimpangan sosial lingkungan sekolah terhadap stres dan depresi pada anak SD di Jakarta Timur*.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). *Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan Islam*.