

## KESEHATAN MENTAL GENERASI ALPHA: SCOPING REVIEW

Isnaeni Anggun Sari<sup>1\*</sup>, Muhammad Zulfa Alfaruqy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang,  
Jalan Tirto Agung, Pedalangan, Banyumanik, Kota Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, Indonesia

\*[isnaenianggun.ia@gmail.com](mailto:isnaenianggun.ia@gmail.com)

### Abstrak

Generasi Alpha merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam lingkungan digital sejak usia dini, sehingga menghadapi dinamika perkembangan psikologis yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Paparan teknologi yang intens, perubahan pola interaksi sosial, serta tuntutan perkembangan anak dan remaja awal berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental generasi ini. Oleh karena itu, *scoping review* ini bertujuan untuk memahami gambaran kesehatan mental Generasi Alpha berdasarkan bukti empiris yang tersedia dalam literatur ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* dengan mengacu pada pedoman PRISMA-ScR. Pencarian literatur dilakukan pada basis data Scopus dan ProQuest menggunakan kerangka PCC (Population: Generasi Alpha; Concept: kesehatan mental; Context: berbagai negara). Proses seleksi meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi artikel. Dari 59 artikel yang teridentifikasi, 4 artikel empiris memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara naratif. Hasil *scoping review* menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, meliputi hambatan struktural dalam akses layanan kesehatan mental, pola ekspresi emosi yang dimediasi oleh bahasa dan budaya digital, paparan media sosial dan konten komersial, serta dinamika *psychological well-being* dalam konteks sekolah dan perkembangan remaja awal. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional dan kontekstual. Integrasi teori perkembangan remaja, *self-determination theory*, dan konsep *eudaimonic well-being* memberikan kerangka teoretis yang relevan untuk memahami kesejahteraan psikologis Generasi Alpha di era digital.

**Kata kunci:** generasi alpha; kesehatan mental; lingkungan digital; perkembangan remaja; scoping review

### Abstract

Generation Alpha is the first generation to grow up entirely within a digital environment from early childhood, thereby facing psychological developmental dynamics that differ from those of previous generations. Intensive exposure to technology, changes in patterns of social interaction, and the developmental demands of childhood and early adolescence may influence the mental health conditions of this generation. Therefore, this scoping review aims to understand the overall landscape of mental health among Generation Alpha based on empirical evidence available in the scholarly literature. This study employed a scoping review methodology following the PRISMA-ScR guidelines. Literature searches were conducted in the Scopus and ProQuest databases using the PCC framework (Population: Generation Alpha; Concept: mental health; Context: various countries). The selection process included the stages of identification, screening, eligibility assessment, and article inclusion. Of the 59 articles identified, 4 empirical studies met the inclusion criteria and were analyzed narratively. The results indicate that the mental health of Generation Alpha is shaped by the interaction of multiple factors, including structural barriers to accessing mental health services, patterns of emotional expression mediated by digital language and culture, exposure to social media and commercial content, and the dynamics of psychological well-being within school contexts and early adolescent development. These findings underscore that the mental health of Generation Alpha should be understood as a multidimensional and contextual phenomenon. The integration of adolescent developmental theory, self-determination theory, and the concept of eudaimonic well-being provides a relevant theoretical framework for understanding the psychological well-being of Generation Alpha in the digital era.

**Keywords:** generation alpha; mental health; digital environment; adolescent development; scoping review

## PENDAHULUAN

Dalam satu dekade terakhir, isu kesehatan mental anak dan remaja mengalami peningkatan perhatian yang signifikan baik dalam literatur ilmiah maupun dalam agenda kebijakan publik global. Laporan epidemiologis menunjukkan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan regulasi emosi pada populasi usia muda, khususnya pada kelompok yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang sangat terdigitalisasi (Polanczyk et al., 2015; World Health Organization [WHO], 2021). Fenomena ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan Generasi Alpha, yaitu generasi anak dan remaja yang sejak lahir telah terpapar teknologi digital, media sosial, dan arus informasi yang cepat serta masif. Paparan ini tidak hanya memengaruhi pola belajar dan interaksi sosial, tetapi juga cara individu memahami diri, mengelola emosi, dan memaknai pengalaman psikologisnya (Odgers & Jensen, 2020). Oleh karena itu, kesehatan mental Generasi Alpha menjadi isu krusial yang memerlukan kajian ilmiah yang sistematis, kontekstual, dan berbasis bukti.

Generasi Alpha umumnya didefinisikan sebagai individu yang lahir sejak sekitar tahun 2010 hingga pertengahan dekade 2020-an, yang menjadikannya generasi pertama yang sepenuhnya tumbuh dalam era digital dan pasca-revolusi teknologi mobile (McCrindle & Fell, 2020). Karakteristik utama Generasi Alpha meliputi keterhubungan digital yang sangat tinggi, paparan teknologi sejak usia dini, serta pengalaman sosial yang banyak dimediasi oleh layar dan platform daring. Studi-studi awal menunjukkan bahwa Generasi Alpha cenderung terbiasa dengan stimulasi visual yang cepat, personalisasi konten, dan interaksi instan, yang membedakannya secara signifikan dari generasi sebelumnya (Twenge, 2017; McCrindle & Fell, 2020). Dalam perspektif perkembangan, Generasi Alpha saat ini berada pada fase anak dan remaja awal, yakni periode krusial bagi pembentukan identitas, regulasi emosi, serta dasar kesejahteraan psikologis jangka panjang (Erikson, 1968; Steinberg, 2014). Karakteristik generasional ini menjadikan Generasi Alpha kelompok yang sangat relevan untuk dikaji dalam konteks kesehatan mental.

Kesehatan mental dalam psikologi tidak dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. WHO (2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Dalam psikologi perkembangan, kesehatan mental anak dan remaja dipandang sebagai hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara dinamis (Cicchetti & Toth, 2009). Selain itu, pendekatan *eudaimonic well-being* menekankan pentingnya dimensi seperti *personal growth*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* sebagai indikator kesejahteraan psikologis jangka panjang (Ryff, 1989, 2014). Oleh karena itu, kajian kesehatan mental Generasi Alpha perlu mengintegrasikan perspektif klinis dan perkembangan secara simultan.

Sejumlah penelitian mulai mengeksplorasi kesehatan mental Generasi Alpha dengan fokus pada dampak lingkungan digital. Studi-studi dalam psikologi dan ilmu perkembangan menunjukkan bahwa paparan media sosial dan teknologi digital yang intens berkaitan dengan peningkatan risiko kecemasan, gangguan tidur, serta kesulitan regulasi emosi pada anak dan remaja (Twenge et al., 2018; Odgers & Jensen, 2020). Selain itu, literatur juga menyoroti peran media sosial dalam membentuk proses *social comparison* dan pencarian validasi sosial, yang dapat memengaruhi harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Nesi & Prinstein, 2015).

Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha tidak dapat dilepaskan dari konteks digital yang membentuk pengalaman sehari-hari mereka.

Di luar aspek media digital, penelitian lain menyoroti isu struktural seperti akses terhadap layanan kesehatan mental dan peran otonomi remaja dalam pencarian bantuan. Studi-studi pada populasi remaja menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai privasi, kerahasiaan, dan keterlibatan orang tua sering kali menjadi hambatan utama dalam mengakses dukungan kesehatan mental (Gulliver et al., 2010; Rickwood et al., 2007). Temuan ini relevan bagi Generasi Alpha yang berada pada fase perkembangan di mana kebutuhan akan otonomi psikologis semakin meningkat. Dalam kerangka *self-determination theory*, pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dipandang sebagai prasyarat utama bagi kesejahteraan psikologis (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Namun demikian, kajian yang secara eksplisit mengaitkan isu-isu tersebut dengan Generasi Alpha masih relatif terbatas dan tersebar.

Meskipun jumlah penelitian terkait Generasi Alpha dan kesehatan mental terus bertambah, literatur yang ada masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Pertama, banyak studi yang mencampuradukkan karakteristik Generasi Alpha dengan Generasi Z, sehingga batas generasional menjadi kabur (McCrinkle & Fell, 2020). Generasi Z merupakan generasi sebelum Generasi Alpha yang lahir antara 1995 hingga 2010 (Alfaruqy, 2022). Kedua, penelitian yang ada cenderung terfragmentasi, dengan fokus sempit pada satu aspek tertentu, seperti penggunaan gawai atau media sosial, tanpa mengintegrasikannya dengan tugas-tugas perkembangan dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Ketiga, hingga saat ini masih sangat terbatas kajian yang secara sistematis memetakan bukti empiris lintas metode dan konteks mengenai kesehatan mental Generasi Alpha. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menyajikan gambaran komprehensif dan terstruktur mengenai bagaimana kesehatan mental Generasi Alpha dipahami dan diteliti dalam literatur ilmiah.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: *bagaimana gambaran kesehatan mental Generasi Alpha berdasarkan bukti empiris yang tersedia dalam literatur ilmiah?* Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk memetakan karakteristik studi, tema-tema utama, serta konteks sosial dan perkembangan yang membentuk kesehatan mental Generasi Alpha. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan metode *scoping review*, yang sesuai untuk mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mensintesis literatur yang masih berkembang dan heterogen (Arksey & O'Malley, 2005; Peters et al., 2020). Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada penguatan kerangka konseptual mengenai kesehatan mental Generasi Alpha, sementara secara praktis, temuan *scoping review* ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan, layanan kesehatan mental, dan intervensi yang lebih sensitif terhadap kebutuhan perkembangan generasi ini di era digital.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pedoman PRISMA Extention for Scoping Review (Peters et al., 2020). *Scoping review* ini akan menjawab pertanyaan: Bagaimana gambaran kesehatan mental Generasi Alpha? Guna menjawab pertanyaan tersebut, maka peneliti menggunakan kerangka kerja PCC (Population, Concept, Context) yang disarankan oleh Munn et al. (2018). Populasi dalam *scoping review* ini adalah generasi Alpha. Konsep yang review ialah kesehatan mental atau mental health. Adapun konteks dalam *scoping review* adalah berbagai negara di dunia. Identifikasi penelitian yang relevan dilakukan pada basis data multidisiplin, yaitu Scopus dan

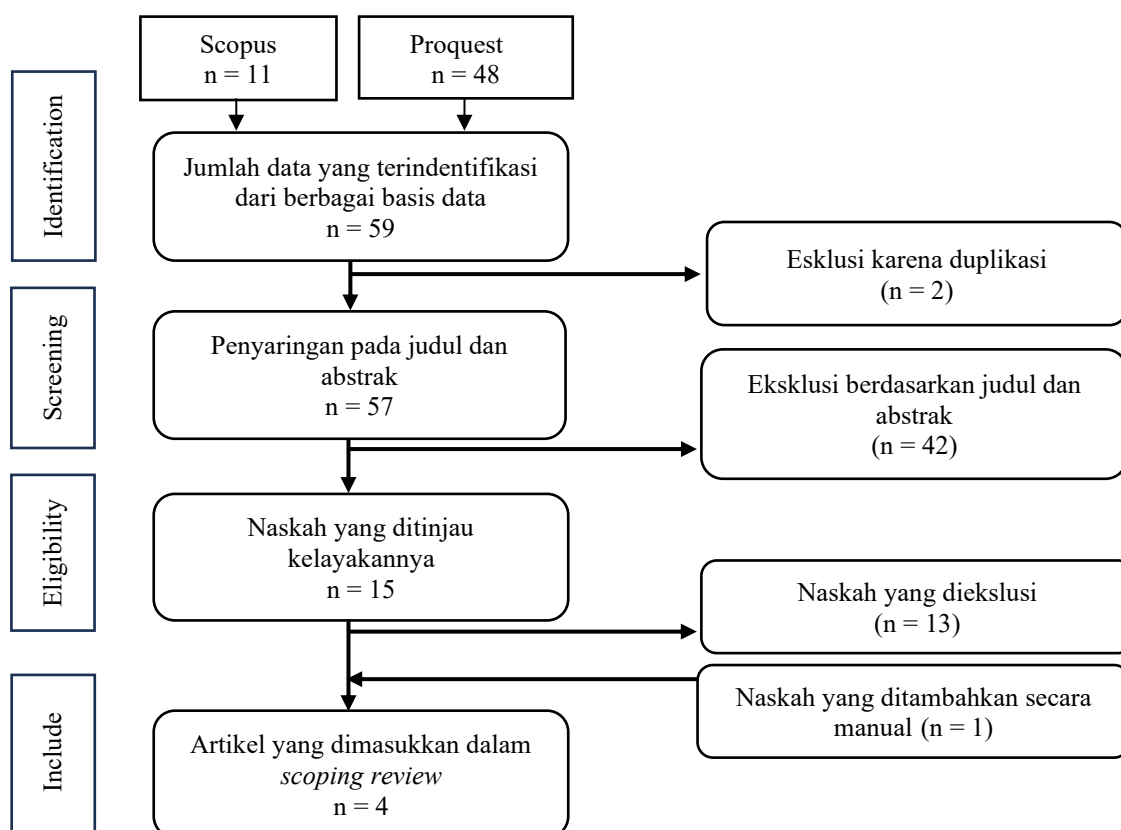
ProQuest. Pencarian dengan *query* diterapkan pada basis data dengan penyesuaian masing-masing, tanpa ada perbedaan kerangka kerja yang esensial (lihat Tabel 1).

**Tabel 1.**

Kata Kunci dan Query

Basis Data	Query
Scopus	"generation alpha" OR "alpha generation" AND "mental health"
ProQuest	title(( "alpha generation" OR "generation alpha" AND "mental health" )) OR abstract(( "alpha generation" OR "generation alpha" AND " mental health " ))

Pencarian data dilakukan pada 6 Desember 2025. Data hasil pencarian artikel diekspor dalam file RIS dan diunggah ke Rayyan (<http://rayyan.qcri.org>). Tahap selanjutnya mengikuti alur PRISMA (lihat Gambar 1). Pertama, mengidentifikasi artikel potensial dari pencarian basis data (*identification*). Terdapat 59 artikel yang terdiri dari 11 artikel Scopus dan 48 artikel Proquest. Sebanyak 2 artikel dieksklusi karena duplikasi. Kedua, menyaring artikel berdasarkan judul dan abstrak (*screening*). Dari 57 artikel, 42 artikel dieksklusi karena tidak sesuai kriteria. Ketiga, meninjau artikel versi lengkap (*eligibility*). Dari 15 artikel, 12 artikel dieksklusi karena tidak membahas kesehatan mental. Namun, peneliti menambahkan 1 artikel secara manual yang dinilai relevan. Keempat, menetapkan artikel jurnal yang direview (*include*), yaitu sebanyak 4 artikel.



**Gambar 1.** Diagram PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
Hasil Scoping Review

Penulis (tahun)	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Subjek dan Negara	Temuan Utama
Fazel et al. (2025)	Mengkaji otonomi, consent, dan hambatan akses layanan kesehatan mental pada remaja Generasi Alpha	Survei kuantitatif (OxWell Student Survey) yang dipadukan dengan analisis kebijakan dan etika	20.844 pelajar usia 11–18 tahun; Inggris (UK)	Kekhawatiran privasi dan kerahasiaan menjadi hambatan utama akses layanan kesehatan mental. Sebanyak 72,3% remaja yang membutuhkan bantuan tidak mengakses layanan karena takut orang tua mengetahui kondisi mereka. Hambatan ini lebih tinggi pada remaja dengan self-harm, identitas gender beragam, dan lingkungan keluarga tidak stabil.
Ishita & Mamidi (2025)	Menganalisis karakteristik bahasa slang Generasi Alpha dan tantangan AI dalam menerjemahkan istilah bermuatan psikologis	Analisis linguistik komputasional; pembangunan korpus slang dan evaluasi sistem AI	>100 istilah slang dari platform digital; penilai manusia usia akhir Gen Alpha; India (konteks global digital)	Slang Generasi Alpha mencakup banyak istilah terkait kondisi mental dan emosi. Sistem AI gagal memahami konteks budaya dan psikologis slang, berpotensi menimbulkan miskomunikasi dalam ekspresi emosi dan kesehatan mental di ruang digital.
Cortés-Quesada & Vizcaíno-Verdú (2025)	Menganalisis dampak iklan dan konsumsi konten TikTok terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Alpha	Metode campuran: analisis konten kuantitatif (500 video) dan metode Delphi (kualitatif)	500 video TikTok anak + 12 psikolog; Spanyol	Konten pendek dan iklan terselubung menurunkan rentang perhatian, mendorong perilaku konsumtif dan adiktif, serta meningkatkan kecemasan pada anak. Influencer marketing menyulitkan Generasi Alpha membedakan konten komersial, berdampak negatif pada kesehatan mental.
Izzati et al. (2025)	Mendeskripsikan dimensi psychological well-being Generasi Alpha berdasarkan pengalaman sekolah	Kualitatif; wawancara mendalam semi-terstruktur	15 siswa SMP; Indonesia (Surabaya)	Dimensi <i>personal growth</i> paling berkembang, sementara <i>purpose in life</i> belum terbentuk optimal. Ketergantungan pada gawai memengaruhi fokus, relasi sosial, dan tujuan hidup. Diperlukan dukungan sekolah dan orang tua melalui literasi digital dan aktivitas bermakna.

Scoping review ini memetakan bukti empiris mengenai kesehatan mental Generasi Alpha berdasarkan empat artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Keempat studi tersebut merepresentasikan pendekatan metodologis yang beragam—kuantitatif berskala besar, kualitatif mendalam, mixed methods, serta analisis linguistik berbasis data empiris—dan mencakup konteks geografis yang berbeda, yakni Inggris, Spanyol, India (konteks digital global), dan Indonesia. Meskipun memiliki fokus penelitian yang beragam, seluruh artikel

memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kesehatan mental Generasi Alpha sebagai generasi yang tumbuh sepenuhnya dalam lingkungan digital dan berada pada fase perkembangan anak hingga remaja awal.

Secara umum, hasil scoping review menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha tidak dapat dipahami secara tunggal sebagai kondisi individual, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh struktur layanan kesehatan, praktik kebijakan, lingkungan digital, media sosial, serta tugas-tugas perkembangan psikologis yang khas pada masa remaja awal.

### ***Karakteristik Studi dan Partisipan***

Dari sisi karakteristik studi, satu penelitian menggunakan desain survei kuantitatif berskala nasional dengan jumlah partisipan yang sangat besar (Fazel et al., 2025), satu penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam (Izzati et al., 2025/2026), satu penelitian menerapkan metode campuran melalui analisis konten dan teknik Delphi (Cortés-Quesada & Vizcaíno-Verdú, 2025), dan satu penelitian menggunakan pendekatan linguistik komputasional berbasis data empiris dari platform digital (Ishita & Mamidi, 2025). Variasi metodologis ini menunjukkan bahwa kajian tentang Generasi Alpha dan kesehatan mental masih berada pada tahap pemetaan awal, dengan fokus yang tersebar pada berbagai domain kehidupan.

Partisipan penelitian umumnya berada pada rentang usia 11–18 tahun, yang merepresentasikan Generasi Alpha dalam fase transisi dari masa kanak-kanak ke remaja. Konteks ini penting karena masa remaja awal merupakan periode krusial bagi perkembangan identitas, regulasi emosi, dan pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

### ***Akses Layanan Kesehatan Mental dan Hambatan Struktural***

Tema utama pertama yang muncul secara konsisten adalah hambatan akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan isu otonomi, privasi, dan keterlibatan orang tua. Studi Fazel et al. (2025) memberikan bukti empiris paling kuat terkait isu ini melalui analisis data dari OxWell Student Survey yang melibatkan 20.844 pelajar usia 11–18 tahun di Inggris. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai privasi dan kerahasiaan informasi merupakan hambatan paling dominan bagi remaja yang ingin mengakses dukungan kesehatan mental.

Di antara responden yang melaporkan membutuhkan bantuan tambahan namun tidak mengakses layanan ( $n = 2.792$ ), sebanyak 72,3% menyatakan kekhawatiran terkait privasi dan kerahasiaan, dan lebih dari separuhnya (50,3%) secara spesifik tidak ingin orang tua mereka mengetahui kondisi mental yang dialami (Fazel et al., 2025). Hambatan ini ditemukan lebih tinggi pada kelompok remaja yang melaporkan perilaku self-harm, remaja dengan identitas gender beragam, serta mereka yang hidup dalam lingkungan keluarga yang kurang stabil.

Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha sangat dipengaruhi oleh struktur kebijakan dan praktik layanan kesehatan yang masih menempatkan otoritas orang tua sebagai pusat pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, ketidaksesuaian antara kebutuhan remaja akan privasi dan praktik layanan yang ada berpotensi menunda pencarian bantuan dan memperburuk kondisi kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian Fazel et al. (2025) menunjukkan bahwa akses layanan kesehatan mental merupakan isu krusial yang tidak terpisahkan dari diskursus tentang hak, otonomi, dan kesejahteraan psikologis Generasi Alpha.

### ***Ekspresi Emosi dan Bahasa Kesehatan Mental di Ruang Digital***

Tema kedua yang teridentifikasi adalah cara Generasi Alpha mengekspresikan kondisi emosional dan psikologis melalui bahasa digital, khususnya slang yang berkembang di platform daring. Studi Ishita dan Mamidi (2025) menunjukkan bahwa Generasi Alpha memiliki pola linguistik yang sangat terkompresi, cepat berubah, dan sangat dipengaruhi oleh budaya digital seperti gim, meme, dan media sosial. Yang relevan dengan kesehatan mental, penelitian ini mengidentifikasi bahwa sejumlah istilah slang yang populer berkaitan langsung dengan kondisi psikologis dan emosional, seperti perasaan stres, kelelahan mental, atau kebingungan identitas.

Melalui pembangunan korpus lebih dari 100 istilah slang dan evaluasi terhadap empat sistem AI penerjemah, Ishita dan Mamidi (2025) menemukan bahwa sebagian besar sistem AI gagal menangkap makna kontekstual dari istilah-istilah tersebut. Kesalahan terjemahan yang bersifat literal dan tidak sensitif terhadap konteks budaya menjadi pola dominan, terutama pada istilah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa ekspresi psikologis Generasi Alpha di ruang digital kerap tidak dipahami secara memadai oleh sistem teknologi yang semakin sering digunakan dalam moderasi konten, pendidikan, dan bahkan layanan kesehatan berbasis digital.

Dalam konteks kesehatan mental, hasil ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara cara Generasi Alpha mengekspresikan emosi dan cara sistem sosial maupun teknologi merespons ekspresi tersebut. Bahasa slang bukan sekadar fenomena linguistik, melainkan juga sarana penting bagi Generasi Alpha untuk mengartikulasikan pengalaman psikologis mereka. Ketidakhahaman terhadap bahasa ini berpotensi mengaburkan sinyal distress psikologis yang sebenarnya.

### ***Media Sosial, Iklan, dan Dampak Psikologis***

Tema ketiga berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Alpha, khususnya melalui paparan konten dan iklan di TikTok. Studi Cortés-Quesada dan Vizcaíno-Verdú (2025) menggunakan pendekatan mixed methods dengan menganalisis 500 video TikTok yang ditujukan bagi anak-anak serta melibatkan 12 psikolog melalui metode Delphi. Hasil analisis menunjukkan bahwa konten TikTok yang bersifat singkat, dinamis, dan terfragmentasi sangat selaras dengan preferensi anak, tetapi memiliki implikasi psikologis yang signifikan.

Para psikolog yang terlibat dalam studi ini menilai bahwa paparan konten semacam ini berkontribusi pada penurunan rentang perhatian, peningkatan perilaku konsumtif dan adiktif, serta meningkatnya kecemasan pada anak-anak Generasi Alpha (Cortés-Quesada & Vizcaíno-Verdú, 2025). Selain itu, iklan yang disisipkan secara halus melalui influencer menyulitkan anak untuk membedakan antara konten hiburan dan promosi komersial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pembentukan nilai diri dan kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha sangat dipengaruhi oleh ekosistem media sosial dan ekonomi perhatian. Media sosial tidak hanya menjadi ruang hiburan, tetapi juga arena pembentukan emosi, identitas, dan pola konsumsi, yang seluruhnya berpotensi berdampak pada kesehatan mental anak.

### ***Psychological Well-Being dalam Konteks Sekolah***

Tema keempat adalah kondisi psychological well-being Generasi Alpha dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah. Studi kualitatif oleh Izzati et al. (2025/2026)

yang melibatkan 15 siswa SMP di Surabaya memberikan gambaran mendalam mengenai enam dimensi psychological well-being berdasarkan model Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *personal growth* merupakan aspek yang paling menonjol, sedangkan dimensi *purpose in life* belum berkembang secara optimal pada sebagian besar partisipan.

Wawancara mendalam mengungkap bahwa ketergantungan pada gawai dan media sosial memengaruhi fokus belajar, kualitas relasi sosial, serta orientasi tujuan hidup siswa. Meskipun siswa menunjukkan kemampuan adaptasi dan perkembangan personal, mereka cenderung kesulitan dalam membangun makna jangka panjang dan tujuan hidup yang jelas (Izzati et al., 2025/2026). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa tantangan kesehatan mental Generasi Alpha tidak hanya berkaitan dengan distress psikologis, tetapi juga dengan pembentukan makna hidup dan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

### ***Catatan Penting***

Temuan scoping review ini memberikan gambaran bahwa kesehatan mental Generasi Alpha perlu dipahami sebagai fenomena perkembangan yang bersifat kontekstual, relasional, dan semakin terdigitalisasi. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Alpha menjalani masa kanak-kanak dan remaja awal dalam lingkungan sosial yang ditandai oleh keterhubungan digital yang intens, percepatan arus informasi, serta perubahan relasi kuasa antara anak, orang tua, dan institusi. Dalam kerangka ini, kesehatan mental tidak lagi dapat dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gejala psikopatologis, melainkan sebagai hasil interaksi dinamis antara kebutuhan perkembangan remaja, struktur sosial, dan ekologi digital yang membentuk pengalaman subjektif mereka.

Salah satu implikasi teoretis utama dari temuan ini adalah menguatnya peran otonomi psikologis sebagai determinan kesehatan mental pada Generasi Alpha. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson (1968), masa remaja merupakan periode krusial pembentukan identitas, yang ditandai oleh meningkatnya kebutuhan individu untuk mengambil keputusan sendiri dan mengelola ruang privatnya. Temuan lintas studi dalam scoping review ini menunjukkan bahwa ketika kebutuhan otonomi tersebut tidak selaras dengan struktur sosial atau kebijakan yang ada, risiko distress psikologis cenderung meningkat.

Kerangka *self-determination theory* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017) memberikan lensa yang relevan untuk memahami dinamika ini. Kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan merupakan kebutuhan psikologis universal yang menjadi fondasi kesejahteraan mental. Pada Generasi Alpha, kebutuhan otonomi tampak memperoleh makna khusus karena mereka tumbuh dalam budaya digital yang menekankan personalisasi, kontrol diri, dan kepemilikan atas identitas daring. Ketika sistem layanan, pendidikan, atau keluarga gagal mengakomodasi kebutuhan tersebut, muncul ketegangan antara tuntutan perkembangan dan respons lingkungan, yang dalam literatur perkembangan dikenal sebagai *developmental mismatch* (Eccles et al., 1993).

Scoping review ini juga mengindikasikan bahwa ekspresi kesehatan mental Generasi Alpha semakin banyak dimediasi oleh bahasa dan simbol digital. Dalam perspektif sosiokultural, bahasa bukan sekadar alat komunikasi, melainkan medium utama pembentukan makna dan regulasi emosi (Vygotsky, 1978). Slang digital yang digunakan Generasi Alpha berfungsi sebagai sarana untuk menamai, menyederhanakan, dan membagikan pengalaman emosional dalam ruang sosial yang cepat dan informal.

Namun, literatur tentang *emotional literacy* menekankan bahwa kesehatan mental sangat bergantung pada kemampuan lingkungan sosial untuk mengenali dan merespons ekspresi emosi secara akurat (Denham et al., 2003). Ketika ekspresi psikologis Generasi Alpha—yang sering kali bersifat kontekstual dan non-formal—tidak dipahami oleh orang dewasa, institusi, atau bahkan sistem teknologi, maka terdapat risiko bahwa sinyal distress tidak tertangkap secara memadai. Kondisi ini berpotensi memperlebar jarak antara pengalaman subjektif remaja dan dukungan yang mereka terima, sehingga memperkuat perasaan tidak dipahami atau tidak diakui, yang dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental.

Lingkungan media sosial muncul sebagai konteks penting lain dalam diskusi kesehatan mental Generasi Alpha. Literatur perkembangan saraf dan psikologi remaja menunjukkan bahwa sistem afektif berkembang lebih cepat dibandingkan sistem kontrol kognitif, sehingga remaja cenderung lebih responsif terhadap stimulus emosional dan penghargaan instan (Steinberg, 2010, 2014). Karakteristik ini membuat Generasi Alpha secara perkembangan lebih rentan terhadap desain media sosial yang berbasis ekonomi perhatian, seperti konten singkat, algoritme rekomendasi, dan umpan balik instan.

Dari perspektif teori *social comparison* (Festinger, 1954), paparan intens terhadap representasi diri yang terkurasi di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan membandingkan diri secara sosial, yang telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan gejala depresi pada remaja (Nesi & Prinstein, 2015; Odgers & Jensen, 2020). Dalam konteks Generasi Alpha, proses ini dimulai pada usia yang lebih dini, sehingga potensi dampaknya terhadap perkembangan regulasi emosi dan pembentukan identitas menjadi semakin signifikan.

Scoping review ini juga menegaskan pentingnya membedakan antara kesehatan mental sebagai ketiadaan gangguan dan *psychological well-being* sebagai keberadaan fungsi positif. Model eudaimonic well-being dari Ryff (1989, 2014) menempatkan dimensi seperti *purpose in life*, *personal growth*, dan *self-acceptance* sebagai indikator utama kesejahteraan psikologis jangka panjang. Dalam konteks Generasi Alpha, pembentukan makna hidup tampak menghadapi tantangan khusus akibat dominasi pengalaman digital yang bersifat cepat, fragmentaris, dan berorientasi pada kepuasan instan.

Literatur menunjukkan bahwa *sense of purpose* berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda (Hill et al., 2016; Bronk, 2014). Oleh karena itu, lemahnya orientasi tujuan hidup pada sebagian Generasi Alpha perlu dipahami bukan sebagai kegagalan individual, melainkan sebagai refleksi dari lingkungan perkembangan yang kurang menyediakan ruang refleksi, eksplorasi nilai, dan aktivitas bermakna secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, diskusi ini menegaskan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha menuntut kerangka teoretis yang integratif, yang menggabungkan teori perkembangan remaja, teori motivasi, literatur *psychological well-being*, serta kajian tentang media digital. Pendekatan yang terlalu berfokus pada simptom klinis berisiko mengabaikan aspek perkembangan normatif dan konteks sosial-digital yang membentuk pengalaman psikologis Generasi Alpha. Dengan demikian, integrasi teori Erikson, *self-determination theory*, dan model eudaimonic well-being memberikan fondasi konseptual yang lebih memadai untuk memahami kesehatan mental Generasi Alpha secara komprehensif dan kontekstual.

Meskipun memberikan kontribusi penting, scoping review ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, jumlah artikel empiris yang secara eksplisit membahas

kesehatan mental Generasi Alpha masih sangat terbatas, sehingga temuan yang disintesis belum sepenuhnya merepresentasikan keragaman konteks budaya, sosial, dan ekonomi global. Kedua, rentang usia partisipan dalam studi yang ditelaah sebagian masih berada pada fase transisi antara Generasi Alpha dan Generasi Z, yang berpotensi menimbulkan tumpang tindih konseptual dalam interpretasi temuan. Ketiga, variasi desain metodologis dan fokus penelitian menyebabkan kedalaman pembahasan aspek tertentu—seperti mekanisme kausal atau efektivitas intervensi—belum dapat dievaluasi secara sistematis. Keterbatasan ini sejalan dengan karakter scoping review yang bertujuan memetakan bukti awal, bukan menarik kesimpulan kausal atau generalisasi yang kuat.

## **KESIMPULAN**

Scoping review ini menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Alpha merupakan fenomena yang kompleks, multidimensional, dan tidak dapat direduksi hanya pada keberadaan atau ketiadaan gangguan psikologis. Berdasarkan sintesis empat studi empiris yang ditelaah, kesehatan mental Generasi Alpha dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara hambatan struktural dalam akses layanan kesehatan mental, pola ekspresi emosi yang dimediasi oleh bahasa digital, paparan intens terhadap media sosial dan konten komersial, serta proses pembentukan psychological well-being dalam konteks perkembangan anak dan remaja awal. Generasi Alpha tidak hanya menghadapi risiko distress psikologis akibat kecemasan, tekanan sosial, atau ketergantungan digital, tetapi juga tantangan yang lebih subtil terkait pemenuhan kebutuhan otonomi, pembentukan makna hidup, dan regulasi emosi dalam ekosistem digital yang cepat, terfragmentasi, dan sarat tuntutan perhatian. Dengan demikian, gambaran kesehatan mental Generasi Alpha yang muncul dari scoping review ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mereka sangat kontekstual, terdigitalisasi, dan dipengaruhi oleh struktur sosial serta kebijakan yang mengatur kehidupan anak dan remaja.

Dari sisi implikasi teoretis, temuan scoping review ini memperkuat relevansi teori perkembangan remaja dan kesehatan mental yang menekankan pentingnya otonomi psikologis, regulasi emosi, serta pembentukan identitas dan tujuan hidup. Integrasi antara teori perkembangan psikososial Erikson, self-determination theory, dan model eudaimonic well-being memberikan kerangka konseptual yang memadai untuk memahami dinamika kesehatan mental Generasi Alpha secara lebih komprehensif. Secara praktis, hasil ini mengindikasikan perlunya pendekatan layanan kesehatan mental, pendidikan, dan kebijakan publik yang lebih sensitif terhadap kebutuhan perkembangan Generasi Alpha, khususnya terkait privasi, hak untuk didengar, serta literasi digital dan emosional. Intervensi yang terlalu berfokus pada aspek klinis tanpa mempertimbangkan konteks digital dan perkembangan normatif berisiko tidak efektif atau bahkan memperlebar jarak antara kebutuhan remaja dan respons sistem yang tersedia.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris yang lebih terfokus dan longitudinal mengenai kesehatan mental Generasi Alpha, khususnya dengan memisahkan secara jelas karakteristik generasional mereka dari Generasi Z. Studi di masa depan juga perlu mengeksplorasi secara lebih mendalam peran lingkungan digital, bahasa emosi, serta kebijakan layanan kesehatan mental dalam membentuk kesejahteraan psikologis jangka panjang. Selain itu, diperlukan penelitian intervensi yang mengintegrasikan literasi digital, penguatan otonomi, dan pengembangan makna hidup dalam konteks sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan. Dengan demikian, agenda riset ke depan tidak hanya berkontribusi pada pengayaan teori, tetapi juga pada pengembangan praktik dan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental Generasi Alpha.

## REFERENSI

- Alfaruqy, M. Z. (2022). Generasi Z dan nilai-nilai yang dipersepsikan dari orangtuanya. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(1), 84-95. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i1.658>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(1–2), 16–25. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01979.x>
- Cortés-Quesada, J. A., & Vizcaíno-Verdú, A. (2025). Fragmented-brand consumerism on TikTok: The advertising impact on Generation Alpha. *Revista de Comunicacion*, 24(1), 109-125. <https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3659>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI110401>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 85–107). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2003). The socialization of emotional competence. In R. Kail (Ed.), *Handbook of emotional development* (pp. 614–637). Guilford Press.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage–environment fit. *American Psychologist*, 48(2), 90–101. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.90>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fazel, M., O'Connor, R., Hoare, E., Newlove-Delgado, T., Rapee, R., Ford, T., & Panayiotou, M. (2025). Adolescent consent and confidentiality in access to mental health support. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02506-4>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, Article 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Spiro, A., & Mroczek, D. K. (2016). Purpose in life and mental health. *Journal of Affective Disorders*, 189, 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.020>
- Ishita, & Mamidi, R. (2025). The evolution of Generation Alpha slang: Linguistic patterns and AI translation challenges. *Proceedings of the 63rd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics* (pp. 678–686). Association for Computational Linguistics
- Izzati, U. A., Hadi, C., & Putri, D. R. (2025). Understanding psychological well-being of Generation Alpha. *Multidisciplinary Science Journal*, 8(1), 2026121. <https://10.31893/multiscience.2026121>
- McCrinkle, M., & Fell, A. (2020). *Generation alpha*. McCrinkle Research.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms.

- Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.  
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Oggers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2007). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 6(1), 1–34. <https://doi.org/10.5172/jamh.6.1.8>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen*. Atria Books.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. WHO.