

# Kesehatan Mental dan Manajemen Stres Remaja

## A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan di mana individu mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. (*UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA*, 2014) menyatakan bahwa kesehatan jiwa mencakup perkembangan fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan individu menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan, serta berfungsi secara produktif. American Psychiatric Association (APA, 2023) menekankan bahwa kesehatan mental merupakan dasar kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis yang memungkinkan seseorang menghadapi tantangan hidup, membangun hubungan sehat, dan mengelola emosi secara efektif. Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi ketika seseorang dapat berkembang secara optimal dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual, serta berfungsi produktif dalam kehidupan.

Terdapat beberapa pendekatan untuk memahami kondisi mental yang sehat, antara lain: (1) individu berada dalam keadaan bebas dari gangguan mental, (2) mampu menghadapi stres tanpa mengalami gangguan kejiwaan, (3) berfungsi sesuai dengan kemampuan diri dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, serta (4) menunjukkan perkembangan pribadi yang positif dan berkelanjutan.

### 1. Sehat Mental Karena Tidak Mengalami Gangguan Mental

Pandangan klasik para klinisi menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental adalah mereka yang memiliki ketahanan terhadap gangguan jiwa atau tidak mengalami penyakit kejiwaan. Seseorang yang mengalami gangguan seperti neurosis, apalagi psikosis, dianggap berada dalam kondisi tidak sehat secara mental. Sebaliknya, individu yang tidak menunjukkan gejala neurosis maupun psikosis dipandang sebagai orang yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Pandangan para klinisi sebagaimana dijelaskan oleh **Vaillant (1976)** dalam (Latipun, 2019) menyatakan bahwa kesehatan mental atau psikologis ditandai oleh keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif atau ketiadaan gangguan psikologis. Sementara itu, **Kazdin** menggambarkan kesehatan mental sebagai suatu kondisi di mana tidak terdapat disfungsi dalam aspek psikologis, emosional, perilaku, maupun sosial (dalam Poutasi, 1996, dikutip oleh (Latipun, 2019)

Pandangan ini memiliki sifat dikotomis, di mana individu dikategorikan secara tegas sebagai sehat atau sakit secara psikis. Seseorang dianggap sehat bila sama sekali tidak menunjukkan gejala gangguan kejiwaan, sedangkan kehadiran gangguan, sekecil apa pun, membuat individu tersebut digolongkan sebagai sakit. Dengan kata lain, konsep sehat dan sakit mental dilihat sebagai dua kategori yang terpisah secara mutlak (bersifat nominal), tanpa ruang abu-abu di antara keduanya. Definisi "sehat" dalam hal ini mengacu pada kondisi bebas total dari gangguan psikologis.

## 2. Sehat Mental Jika Tidak Sakit Akibat Adanya Stressor

Clausen mengemukakan pandangan yang berbeda dari pendekatan klinis klasik mengenai kesehatan mental. Ia menyatakan bahwa seseorang dikatakan sehat secara mental apabila mampu mengendalikan diri dan tidak sampai mengalami gangguan meskipun menghadapi berbagai tekanan atau stresor. Definisi ini lebih menitikberatkan pada aspek individu, yakni ketahanan pribadi terhadap tekanan. Dengan demikian, seseorang yang tetap berfungsi dengan baik meskipun berada dalam situasi penuh tekanan dianggap memiliki kesehatan mental yang baik (Notosoedirdjo, 1980; Scott, 1961 dalam (Latipun, 2019).

Pandangan ini memberikan penekanan kuat pada kapasitas individu dalam merespons lingkungan sekitarnya. Meskipun definisi yang dikemukakan Clausen dianggap lebih maju dibandingkan dengan konsep dikotomis antara sehat dan sakit, namun tetap menuai sejumlah kritik, terutama berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi stresor. Kritik tersebut muncul karena setiap orang memiliki tingkat kerentanan yang berbeda terhadap stresor, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, pengalaman belajar, dan latar belakang budaya. Selain itu, variasi intensitas stresor yang dialami setiap individu juga menyulitkan dalam menilai sejauh mana seseorang mampu bertahan. Oleh karena itu,

definisi ini dinilai masih belum sepenuhnya memadai dalam menggambarkan kesehatan mental secara menyeluruh.

### 3. Sehat Mental Jika Sejalan dengan Kapasitasnya dan Selaras dengan Lingkungannya

Michael dan Kirkpatrick memandang bahwa seseorang dapat dikatakan sehat secara mental apabila ia terbebas dari gejala-gejala psikiatris dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosialnya. Definisi ini mencakup dua dimensi penting, yaitu aspek individu dan aspek lingkungan. Menurut pandangan ini, individu yang sehat mental adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dengan baik sesuai kapasitas pribadinya dan dapat hidup harmonis dengan lingkungan sekitar (Notosoedirdjo, 1980; Scott, 1961 dalam (Latipun, 2019). Dibandingkan dengan definisi sebelumnya yang bersifat dikotomis atau terlalu menitikberatkan pada individu semata, pandangan Michael dan Kirkpatrick menunjukkan kemajuan karena mempertimbangkan interaksi antara pribadi dan lingkungan. Namun demikian, definisi ini juga tidak lepas dari kritik, terutama terkait makna "hidup selaras dengan lingkungan." Sebab, jika penyesuaian diri dilakukan tanpa selektivitas dan hanya mengikuti kehendak lingkungan, maka hal tersebut justru dapat mengarah pada kondisi yang tidak sehat secara mental.

### 4. Sehat Mental Karana Tumbuh dan Berkembang secara Positif

Frank, L.K. menyusun definisi kesehatan mental yang lebih menyeluruh dengan menekankan sisi positif dari kondisi tersebut. Ia berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah mereka yang secara berkelanjutan mengalami pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan dalam kehidupannya. Selain itu, individu tersebut mampu memikul tanggung jawab, menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa mengorbankan diri sendiri atau masyarakat secara berlebihan, serta aktif berpartisipasi dalam menjaga norma sosial dan menjalankan peran sesuai dengan budaya yang dianutnya (Notosoedirdjo, 1980; Scott, 1961 dalam (Latipun, 2019)

Dari berbagai pengertian yang ada, Johada (Scott, 1961) mengemukakan tiga ciri pokok mental yang sehat:

- a. *The person displays active adjustment, or attempts at mastery of his environment, in contrast to lack of adjustment Or indiscriminate adjustment through passive acceptance of social condition.* (Individu menunjukkan kemampuan aktif dalam menyesuaikan diri atau menguasai lingkungannya, berbeda dengan orang yang tidak mampu beradaptasi

atau yang menyesuaikan diri secara pasif tanpa pertimbangan terhadap kondisi sosial yang ada.)

- b. *The person manifests unity of Personality-the maintenance of a stable integration which derives from active adjustment.* (Individu memiliki keutuhan kepribadian, yaitu integrasi yang stabil dan konsisten, yang merupakan hasil dari kemampuan menyesuaikan diri secara aktif.
- a. *The person perceives the world and himself correctly, independent of his personal needs.* (Individu mampu memahami dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya secara objektif, tanpa dipengaruhi oleh kebutuhan atau keinginan pribadinya)

Pada Kongres Kesehatan Mental di London tahun 1948, Federasi Kesehatan Mental Dunia (WFMH) merumuskan bahwa kesehatan mental mencakup dua aspek penting. Pertama, kesehatan mental dipandang sebagai suatu kondisi yang memungkinkan individu berkembang secara optimal—baik secara fisik, intelektual, maupun emosional—selama perkembangan tersebut tetap selaras dengan kondisi sosial di sekitarnya. Kedua, masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang mendukung perkembangan tersebut bagi setiap anggotanya, serta bersikap terbuka dan toleran terhadap kelompok sosial lainnya. Berdasarkan pandangan ini, jelas bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh kondisi individu semata, melainkan juga bergantung pada peran serta dan dukungan lingkungan sosial dalam menunjang perkembangan pribadi secara maksimal (WFMH, 1961).

Dengan demikian, terdapat berbagai definisi mengenai kesehatan mental yang saling melengkapi satu sama lain dari para ahli sebelumnya. Namun, merumuskan pengertian kesehatan mental secara menyeluruh bukanlah hal yang mudah. Untuk membantu memahami makna kesehatan mental, ada beberapa prinsip yang dapat dijadikan pedoman (Altrocchi, 1980; Lehtinen, 1989 dalam (Latipun, 2019)). Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan mental lebih dari sekadar ketiadaan perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa seseorang tidak bisa dianggap sehat mental hanya karena tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang atau abnormal. Pendekatan statistik dalam menentukan normalitas memiliki keterbatasan, sehingga konsep kesehatan mental sebaiknya dipandang sebagai sesuatu yang lebih positif daripada sekadar kondisi umum atau normal menurut statistik.

2. Kesehatan mental merupakan konsep ideal. Prinsip ini menekankan bahwa kesehatan mental adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai seseorang. Karena kesehatan mental bersifat kontinum, maka seseorang sebaiknya berusaha mencapai kondisi mental yang paling optimal dan terus berupaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.
3. Kesehatan mental merupakan bagian penting dan karakteristik dari kualitas hidup. Prinsip ini menunjukkan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya dapat dilihat dari kondisi kesehatan mentalnya. Kualitas hidup tidak akan tercapai sepenuhnya jika kesehatan mental seseorang tidak terjaga, dan sebaliknya, peningkatan kualitas hidup juga harus diiringi dengan peningkatan kesehatan mental (Latipun, 2019)

Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan (Pinilih et al., 2020), seseorang yang memiliki kesehatan jiwa yang baik dapat dikenali melalui beberapa ciri utama. Kesehatan jiwa yang sehat, sebagai dasar penting bagi kesejahteraan individu, terdiri dari tiga komponen utama, yaitu::

1. Kesehatan Jiwa yang Menerima Diri Sendiri

Dalam aspek ini, individu yang memiliki kesehatan jiwa yang baik mampu menerima dirinya apa adanya. Hal ini meliputi kemampuan untuk menghadapi berbagai emosi, baik yang negatif maupun positif, secara seimbang. Mereka juga memiliki rasa percaya diri yang sehat, tanpa sikap merendahkan diri maupun sombong, serta mampu menerima kondisi hidupnya dengan baik. Individu yang sehat secara jiwa menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan, dan hal tersebut merupakan bagian alami dari kehidupan..

2. Kesehatan Jiwa yang Berkaitan dengan Orang Lain

Kesehatan jiwa yang baik juga terlihat dari kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini mencakup kemampuan untuk saling memberi dan menerima kasih sayang secara tulus, tanpa adanya perilaku curang atau pengkhianatan. Selain itu, individu yang sehat secara jiwa memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap orang lain, menghargai pendapat serta pandangan mereka, dan mampu berperan aktif serta memberikan kontribusi dalam komunitas sosialnya. Mereka menyadari pentingnya saling mendukung dalam menjalin hubungan antarpribadi.

### 3. Kesehatan Jiwa yang Terarah dan Bertanggung Jawab

Aspek ketiga dari kesehatan jiwa yang baik meliputi kemampuan seseorang untuk menjalani hidup dengan tujuan yang jelas. Ini mencakup memiliki sasaran hidup yang realistis, kemampuan dalam membuat keputusan yang tepat, kesadaran akan tanggung jawab atas tindakan dan pilihan yang diambil, serta kemampuan untuk menjalani pekerjaan dengan rasa puas dan bahagia. Individu yang sehat secara jiwa biasanya memiliki visi yang terarah mengenai tujuan hidupnya dan berkomitmen untuk mencapainya dengan tekad dan semangat yang tinggi. (Gustaman, 2023)

Kesehatan mental penting untuk remaja karena masa remaja adalah periode krusial dalam perkembangan kehidupan seseorang. Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang bisa menjadi sumber stres atau tekanan. Berikut beberapa alasan mengapa kesehatan mental sangat penting bagi remaja:

#### 1. Fondasi Perkembangan Seumur Hidup

Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan identitas diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun keterampilan sosial dan emosional yang akan berguna sepanjang hidup mereka. Menurut American Psychological Association (APA, 2020), kesehatan mental mendukung kemampuan remaja dalam mengelola stres, membentuk jati diri, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan hidup. Remaja yang memiliki ketahanan mental (resiliensi) yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan lebih sedikit terpengaruh oleh perilaku negatif. (AMERICAN PSYCHOLOGICAL & ASSOCIATION, 2020)

#### 2. Pencegahan Masalah Psikologis di Masa Depan

Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berat sering kali mulai muncul pada masa remaja. Penanganan yang dilakukan sejak dini sangat penting untuk mencegah kondisi tersebut berkembang menjadi masalah yang lebih serius di kemudian hari. Berdasarkan laporan UNICEF (2021), gangguan kesehatan mental yang tidak mendapatkan penanganan pada masa remaja dapat berdampak negatif pada produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup hingga usia dewasa. UNICEF juga menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar, pendidikan yang memadai, serta akses terhadap layanan kesehatan mental bagi para remaja. (UNICEF, 2021)

#### 3. Pengaruh terhadap Prestasi Akademik dan Produktivitas

Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu fokus, berkonsentrasi, dan belajar dengan efektif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses belajar serta menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Kesehatan mental yang positif sangat mendukung keberhasilan remaja baik di bidang akademik maupun sosial. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2022), kesehatan mental yang sehat memungkinkan remaja untuk berpikir jernih, belajar secara optimal, membangun hubungan yang sehat, serta mengambil keputusan yang tepat. Dengan kesehatan mental yang baik, remaja juga lebih berpeluang meraih kesuksesan di sekolah dan menghindari perilaku berisiko. (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)., 2024)

#### 4. Membangun Hubungan Sosial yang Sehat

Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menjalin dan mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosialnya.

#### 5. Ketahanan Menghadapi Tekanan Hidup

Kesehatan mental yang baik membantu remaja mengembangkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, mengelola emosi, dan mengambil keputusan dengan bijak.

#### 6. Mengurangi Risiko Perilaku Negatif

Remaja yang tidak mendapatkan dukungan kesehatan mental berisiko lebih tinggi terlibat dalam perilaku negatif seperti penyalahgunaan zat, kekerasan, dan bahkan percobaan bunuh diri.

### **B. Tanda-Tanda Kesehatan Mental yang Baik**

Kesehatan mental yang baik tercermin dari kemampuan individu dalam berpikir secara jernih, berperilaku adaptif, serta mengelola emosi secara seimbang. Ketika fungsi-fungsi tersebut berjalan dengan optimal, individu cenderung mampu menjalin relasi sosial yang positif, menunjukkan produktivitas dalam berbagai aktivitas, mengembangkan potensi diri secara maksimal, serta merespons stres dengan cara yang tepat.

Selain itu, kondisi mental yang sehat juga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan dengan rasa tenang, menghargai keberadaan orang lain, dan menunjukkan sikap

empati dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengenali indikator-indikator kesehatan mental yang positif.

Menurut (Alodokter, 2025), terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan mental, seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengelola stres secara efektif, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Namun, setelah menerapkan berbagai strategi tersebut, diperlukan pemahaman mengenai tanda-tanda yang menunjukkan bahwa upaya tersebut telah memberikan hasil yang positif. Berikut ini merupakan beberapa ciri yang dapat digunakan sebagai indikator kesehatan mental yang baik.

### **Ciri-Ciri Individu dengan Kesehatan Mental yang Baik**

(Sumber: (Alodokter, 2025))

#### **1. Memiliki Sikap Syukur dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mensyukuri segala sesuatu dalam hidupnya, baik dalam kondisi yang menyenangkan maupun menantang. Sikap ini menunjukkan kemampuan untuk fokus pada hal-hal positif di masa kini dan mengurangi kecenderungan untuk berpikir berlebihan (overthinking).

#### **2. Optimisme dan Kepercayaan Diri yang Stabil**

Seseorang yang memiliki kesehatan jiwa yang optimal tetap percaya diri dan optimis meskipun menghadapi berbagai tekanan. Ia tidak ragu untuk mencoba hal baru dan tetap teguh walau menghadapi keraguan dari orang lain.

#### **3. Kemampuan Mengapresiasi Hal-Hal Sederhana**

Kesehatan mental yang baik tercermin dari kemampuan menikmati kegiatan sederhana, seperti berolahraga ringan, berbincang dengan orang terdekat, atau melakukan aktivitas rumah tangga, serta merasakan makna dan kebahagiaan dalam kegiatan tersebut.

#### **4. Tidak Menyalahkan Diri Secara Berlebihan**

Individu yang sehat mentalnya mampu menerima bahwa tidak semua kejadian negatif merupakan akibat dari kesalahan pribadi. Ia dapat memaafkan diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, serta menyadari bahwa dirinya memiliki nilai dan harga diri.

#### **5. Kemampuan Merancang dan Mencapai Tujuan Hidup**



Kesehatan jiwa juga ditandai dengan kemampuan untuk menetapkan tujuan hidup yang realistis, merencanakan langkah-langkah pencapaian, dan menunjukkan komitmen untuk mencapainya meskipun menghadapi kesulitan.

#### **6. Kecenderungan untuk Menolong Sesama**

Individu yang sehat secara mental tidak hanya berfokus pada diri sendiri, tetapi juga menunjukkan kepedulian terhadap orang lain melalui tindakan membantu atau memberikan dukungan kepada orang-orang di sekitarnya.

#### **7. Peduli terhadap Kebutuhan Pribadi**

Meskipun senang membantu orang lain, seseorang dengan kesehatan mental yang baik tetap memprioritaskan pemenuhan kebutuhan pribadinya terlebih dahulu. Hal ini merupakan bentuk kesadaran diri bahwa seseorang tidak dapat memberikan bantuan maksimal jika belum merasa cukup secara pribadi.

#### **8. Memiliki Batasan dalam Interaksi Sosial**

Mampu menetapkan batasan (boundaries) yang sehat dalam berinteraksi—baik dengan keluarga, teman, maupun kolega—menunjukkan kesehatan mental yang baik. Kemampuan untuk berkata "tidak" tanpa rasa takut atau bersalah menunjukkan integritas dan kemandirian pribadi.

#### **9. Tidak Iri terhadap Kesuksesan Orang Lain**

Seseorang yang sehat secara psikologis mampu menghargai pencapaian orang lain tanpa merasa iri. Ia fokus pada tujuan pribadi dan merasa bahagia atas kesuksesan individu lain, yang menunjukkan kestabilan emosi dan rasa percaya diri yang kuat.

#### **10. Menjalani Gaya Hidup Sehat**

Penerapan pola hidup sehat seperti berolahraga secara teratur, menjaga pola tidur, dan mengonsumsi makanan bergizi menunjukkan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, serta sebagai upaya pencegahan terhadap stres dan gangguan mental lainnya.

### **C. Apa Itu Stres?**

#### **1. Definisi Stress**

Beberapa tokoh ternama telah memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan konsep stres, di antaranya Hans Selye serta Lazarus dan Folkman (1984). Meskipun

pemikiran mereka dikemukakan sejak beberapa dekade yang lalu, konsep tersebut masih relevan dan banyak digunakan hingga saat ini. Selain itu, pandangan mengenai stres juga dikemukakan oleh Severin dan Severin (2002). Lembaga internasional seperti American Psychological Association (APA, 2024) dan World Health Organization (WHO, 2023) turut memberikan definisi serta penjelasan terkait stres. Uraian berikut akan memaparkan berbagai definisi stres dari para ahli dan lembaga tersebut.

a. Hans Selye

Hans Selye mendefinisikan stres sebagai suatu bentuk ketegangan nonspesifik dalam tubuh yang muncul akibat perubahan fungsi fisiologis, yang kemudian memicu pelepasan hormon stres (Stanojlović et al., 2022). Ia memperkenalkan istilah *General Adaptation Syndrome* untuk menggambarkan respons tubuh terhadap stres, yang kini dikenal sebagai *biological stress*. Konsep ini pertama kali dipublikasikan pada tahun 1936 (Szabo et al., 2017).

Menurut Selye, stres memicu respons fisiologis yang dikenal sebagai *fight or flight response*—suatu mekanisme adaptif tubuh saat menghadapi ancaman. Ketika individu dihadapkan pada stresor, terjadi perubahan fungsi tubuh melalui pelepasan hormon-hormon tertentu. Proses ini bermula dari hipotalamus, bagian otak yang mengatur berbagai fungsi dasar seperti rasa lapar, haus, dorongan seksual, dan pengaturan suhu tubuh. Hipotalamus akan mengirimkan sinyal berupa neurohormon ke kelenjar pituitari, yang berperan sebagai kelenjar utama dalam sistem endokrin.

Sebagai respons terhadap sinyal dari hipotalamus, kelenjar pituitari akan melepaskan hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang kemudian merangsang kelenjar adrenal (yang terletak di atas ginjal) untuk menghasilkan hormon kortikosteroid. Hormon ini memiliki berbagai efek terhadap tubuh; di satu sisi bermanfaat seperti mengurangi peradangan, namun di sisi lain juga dapat menimbulkan risiko seperti peningkatan tekanan darah, retensi cairan, serta penurunan fungsi kekebalan tubuh.

Dalam situasi stres, tubuh memproduksi sejumlah besar hormon kortikosteroid, terutama kortisol. Produksi hormon ini dapat menghambat kemampuan sistem imun dalam melawan penyakit dan menangkal infeksi. Selain itu, kortikosteroid juga mendorong proses katabolisme, yakni pemecahan jaringan tubuh untuk meningkatkan

kadar glukosa dalam darah. Peningkatan glukosa ini penting sebagai sumber energi utama bagi otot, sehingga tubuh dapat merespons situasi berbahaya secara optimal.

Kelenjar adrenal, selain memiliki bagian luar (korteks adrenal), juga memiliki bagian dalam yang disebut medula adrenal. Hipotalamus memberikan pengaruh langsung terhadap medula ini. Medula adrenal menghasilkan hormon stres yang disebut katekolamin, yang meliputi epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin. Epinefrin berperan dalam mempercepat denyut jantung, meningkatkan laju pernapasan, dan mengalihkan aliran darah dari organ-organ viseral ke otak serta otot rangka. Sementara itu, norepinefrin bekerja dengan meningkatkan tekanan darah melalui penyempitan pembuluh darah kecil (vasokonstriksi) dan mempercepat pernapasan. Mekanisme fisiologis ini merupakan bagian dari reaksi *fight or flight*, yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi atau melarikan diri dari ancaman secara efisien.

Ketika individu mengalami stres kronis, kadar katekolamin dalam darah cenderung meningkat secara signifikan. Hal ini dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi dan mempercepat detak jantung. Selain itu, katekolamin dapat menghambat fungsi sistem pencernaan, yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan seperti diare atau konstipasi. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman, mudah tersinggung, marah, hingga perilaku agresif. Stres berkepanjangan yang memicu produksi katekolamin berlebih juga dapat menurunkan efektivitas sistem imun. Hal ini terjadi karena katekolamin mengganggu proliferasi limfosit—komponen penting dalam sistem kekebalan tubuh—dan mendorong peningkatan sel penekan-T, yang pada gilirannya menghambat respons kekebalan. Akibatnya, risiko individu terhadap infeksi dan bahkan kanker pun meningkat.

Hans Selye menjelaskan bahwa respons tubuh terhadap stres dapat dibagi menjadi tiga tahapan dalam *General Adaptation Syndrome* (GAS). Tahap pertama, *alarm reaction*, merupakan fase awal ketika tubuh memobilisasi energi untuk menghadapi ancaman. Tahap kedua adalah *resistance*, yaitu fase di mana tubuh berusaha melakukan adaptasi secara menyeluruh terhadap stresor yang dihadapi. Tahap ketiga, *exhaustion*, ditandai dengan kelelahan atau penurunan fungsi organik akibat tekanan yang berkepanjangan. Menurut Selye, dampak dari stresor sangat dipengaruhi oleh tingkat

intensitas tuntutan yang diberikan serta kapasitas adaptif tubuh individu dalam meresponsnya (Rochette et al., 2023).

Hans Selye mengklasifikasikan stres menjadi dua jenis utama, yakni *eustress* dan *distress* (Szabo et al., 2012). Tidak semua respons terhadap stres bersifat negatif, karena perbedaan persepsi individu dan reaksi emosional terhadap stresor turut memengaruhi dampaknya. Stres dikategorikan sebagai *distress* apabila timbul akibat pengalaman negatif atau tidak menyenangkan. Sebaliknya, jika stresor disertai dengan emosi positif dan memberikan dorongan motivasi, maka dinamakan *eustress* (Szabo et al., 2012).

Selye menekankan bahwa stres bukan semata-mata tentang peristiwa yang dialami seseorang, melainkan lebih pada bagaimana individu tersebut memberikan respons terhadap peristiwa tersebut (Szabo et al., 2012). Ia bahkan menggambarkan stres sebagai "bumbu kehidupan", yang berarti bahwa stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika kehidupan sehari-hari (Rochette et al., 2023). Meskipun konsep ini pertama kali diperkenalkan lebih dari delapan dekade lalu, pemikiran Selye tetap relevan hingga saat ini dan masih banyak digunakan dalam berbagai studi ilmiah (Rochette et al., 2021).

b. Lazarus & Folkman

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres merupakan hasil dari interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya, yang dinilai oleh individu sebagai melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki dan berpotensi mengancam kesejahteraannya. Mereka menyatakan bahwa banyak teori sebelumnya telah menguraikan stres baik sebagai *stimulus* maupun sebagai *respons*. Dalam pendekatan stres sebagai stimulus, stres dipandang sebagai peristiwa eksternal—misalnya bencana alam, penyakit, atau pemutusan hubungan kerja (PHK)—yang dianggap secara universal sebagai pengalaman yang penuh tekanan, tanpa mempertimbangkan perbedaan persepsi antarindividu terhadap peristiwa tersebut. Sementara itu, pendekatan stres sebagai respons lebih menyoroti reaksi internal individu terhadap tekanan, seperti munculnya perasaan tertekan atau gelisah.

Lazarus dan Folkman (1984) mengkritik keterbatasan dari kedua pendekatan tersebut karena stimulus dianggap "stresful" hanya jika telah menimbulkan respons stres. Oleh karena itu, mereka menawarkan definisi stres yang lebih komprehensif,

yakni sebagai relasi antara individu dan lingkungannya yang melibatkan penilaian kognitif (cognitive appraisal). Dalam pendekatan ini, stres tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi juga sangat tergantung pada karakteristik dan kerentanan individu (organism's susceptibility).

Konsep stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman dikenal sebagai *transactional model of stress*, yang berlandaskan pada proses penilaian kognitif individu terhadap stimulus lingkungan. Model ini menekankan bahwa suatu situasi hanya akan dipersepsikan sebagai stresor apabila individu menilai situasi tersebut sebagai ancaman atau beban yang melebihi kapasitas adaptifnya.

c. Severin & Severin

Menurut Severin dan Severin (2002), stres dipahami sebagai pengalaman subjektif yang mencakup tiga unsur utama, yaitu situasi eksternal, persepsi individu terhadap situasi tersebut, serta respons atau reaksi yang ditimbulkan sebagai akibat dari persepsi tersebut. Reaksi terhadap stres dapat berupa perubahan perilaku atau kondisi psikofisiologis individu yang muncul ketika seseorang berada dalam keadaan penuh tekanan.

Lebih lanjut, Severin dan Severin menjelaskan bahwa apabila individu mengalami tingkat stres yang melebihi batas toleransi atau ambang stresnya, maka akan timbul gejala stres. Ambang stres atau toleransi stres didefinisikan sebagai jumlah tekanan yang masih dapat ditangani individu dalam periode tertentu tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental.

Ketika ambang ini terlampaui, seseorang dapat mengalami berbagai manifestasi stres, baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik dapat meliputi kelelahan, pernapasan cepat dan dangkal, peningkatan denyut jantung, gangguan pencernaan, ketegangan otot, kelelahan ekstrem, dan nyeri dada. Sementara itu, gejala psikologis yang umum terjadi meliputi gangguan tidur, penurunan hasrat seksual, kesulitan berkonsentrasi, perubahan pola makan (baik kehilangan selera makan maupun makan berlebihan), mudah tersinggung, serta perasaan tertekan atau cemas.

d. World Health Organization (2023)

Berikut ini definisi stres dari World Health Organization. "*Stress can be defined as a state of worry or mental tension caused by a difficult situation. Stress is a natural*

*human response that prompts us to address challenges and threats in our lives. Everyone experiences stress to some degree. The way we respond to stress, however, makes a big difference to our overall well-being (World Health Organization, 2023)”*

Menurut World Health Organization (2023), stres diartikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan psikologis yang muncul akibat situasi yang dianggap menantang atau sulit. Stres merupakan respons alami manusia terhadap tekanan atau ancaman yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu pada dasarnya mengalami stres dalam berbagai tingkat, namun perbedaan utama yang memengaruhi kesejahteraan seseorang terletak pada bagaimana individu tersebut merespons stres tersebut.

Definisi ini menunjukkan bahwa stres merupakan pengalaman universal dalam kehidupan manusia. Akan tetapi, respons terhadap stres sangat bergantung pada persepsi individu terhadap situasi stresor serta strategi penanggulangan stres (coping) yang digunakan. Penilaian kognitif terhadap situasi dan pemilihan strategi coping yang adaptif berperan penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan psikologis seseorang. Respons yang konstruktif terhadap stres dapat mendukung kesejahteraan mental yang baik, sedangkan respons yang maladaptif dapat memperburuk kondisi psikologis individu.

e. American Psychological Association (2024)

American Psychological Association (2024) mendefinisikan stres sebagai respons alami terhadap tekanan hidup sehari-hari. Namun demikian, stres dapat menjadi tidak sehat apabila mengganggu fungsi normal individu dalam menjalankan aktivitas hariannya. Stres melibatkan perubahan yang dapat memengaruhi hampir seluruh sistem tubuh, termasuk aspek emosional dan perilaku individu. Perubahan ini berkontribusi langsung terhadap timbulnya gangguan psikologis maupun fisiologis, sehingga berdampak pada kesehatan mental, kesehatan fisik, serta menurunkan kualitas hidup seseorang.

Definisi ini menegaskan bahwa stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman manusia, tetapi pengelolaan stres menjadi krusial agar tidak menimbulkan konsekuensi negatif. Ketidakmampuan individu dalam mengelola stres

secara adaptif dapat memicu gangguan emosional, perubahan perilaku, gangguan kesehatan tubuh, hingga penurunan kualitas hidup secara menyeluruh.

Stanojlović et al. (2022), melalui tinjauan terhadap berbagai literatur tentang stres, menyatakan bahwa stres tidak dapat dirumuskan dalam definisi yang sederhana karena konsepnya terus berkembang mengikuti dinamika zaman. Dalam pandangan kontemporer, konsep stres masih berakar pada pemikiran Selye, namun telah mengalami perluasan makna. Stres dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor lingkungan dan predisposisi genetik individu. Respons terhadap tantangan sehari-hari dan peristiwa penuh tekanan sangat individualistik, dipengaruhi oleh pengalaman stres sebelumnya, kondisi komorbid, serta kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan fisik serta emosional. Di era modern, stres telah dikenali sebagai salah satu faktor utama penyebab penyakit, terutama penyakit jantung dan gangguan sistem imun.

### **Pandangan mengenai stres sebelum Selye**

Sebelum Hans Selye mengembangkan teori stres secara sistematis, sejumlah tokoh telah merumuskan konsep-konsep dasar mengenai respons tubuh terhadap tekanan lingkungan. Claude Bernard (1865–1961), seorang fisiolog yang dikenal sebagai bapak ilmu kedokteran eksperimental, memperkenalkan konsep *milieu intérieur*, yakni stabilitas lingkungan internal yang dijaga secara konstan oleh tubuh sebagai respons terhadap tekanan eksternal (Stanojlović, 2022). Konsep ini menjadi dasar dari gagasan homeostasis.

Gagasan Bernard kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Walter B. Cannon (1871–1945) yang memperkenalkan istilah *homeostasis* dan menjelaskan mekanisme biologisnya melalui aktivasi sistem saraf otonom dan sistem umpan balik negatif. Cannon juga mencetuskan istilah *fight-or-flight response* untuk menggambarkan respons akut terhadap ancaman, yaitu reaksi stres yang mempersiapkan organisme untuk melawan atau melarikan diri dari bahaya melalui pelepasan katekolamin seperti adrenalin (Stanojlović, 2022).

Sementara itu, Robert M. Yerkes dan John D. Dodson (1908) mengusulkan *Yerkes-Dodson Law*, yang menggambarkan hubungan antara tingkat stres (arousal) dan performa individu dalam bentuk kurva U terbalik. Hukum ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat stres optimal yang mendukung performa maksimal, dan bahwa stres yang terlalu rendah

atau terlalu tinggi dapat menurunkan efektivitas (Stanojlović, 2022). Ketiganya menjadi fondasi awal dalam pengembangan teori stres yang kemudian disempurnakan oleh Selye.

### **Stres di Level Fisik dan Psikologis**

Stres dapat muncul pada berbagai tingkat, mulai dari tingkat fisik atau lingkungan, seperti stres oksidatif yang terjadi pada organisme bersel tunggal, hingga stres kimia yang terjadi dalam sistem hormonal dan neuron otak pada organisme yang lebih kompleks. Selain itu, stres juga bisa berupa pengalaman psikologis, seperti stres kronis yang disebabkan oleh kondisi kemiskinan (Breitenbach et al., 2021). Kesamaan dari berbagai tingkat stres ini terletak pada respons tubuh terhadap sumber stres, baik yang berasal dari dalam maupun luar tubuh, yang dikenal sebagai respons terhadap stres (Breitenbach et al., 2021).dalam (Dr. Evany Victoriana, 2025)

## **2. Penyebab stres pada remaja**

Menurut Nasution (2007)dalam (Daryaswanti et al., 2024)sumber stress yang dialami remaja adalah:

### *a. Biological stress*

Pada umumnya, perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, yaitu pada usia 12–14 tahun untuk remaja perempuan dan 13–15 tahun untuk remaja laki-laki. Tubuh remaja mengalami perubahan yang pesat, sehingga remaja sering merasa seolah-olah semua orang memperhatikan dirinya. Munculnya jerawat juga dapat menyebabkan stres, terutama bagi mereka yang memiliki pandangan sempit mengenai standar kecantikan ideal. Di sisi lain, remaja juga menghadapi kesibukan di sekolah, pekerjaan, dan kegiatan sosial, yang dapat menyebabkan kekurangan tidur dan akhirnya menimbulkan stres (Nasution, 2007, dalam (Daryaswanti et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan hormon yang cukup besar, yang seringkali berdampak pada perubahan suasana hati. Menurut McLaughlin (2020)dalam (Daryaswanti et al., 2024). , perubahan hormon saat pubertas dapat memicu stres karena menimbulkan perasaan kebingungan dan ketidakstabilan emosional.

### *b. Family stress*



Salah satu penyebab utama stres pada remaja berasal dari hubungan dengan orang tua, di mana remaja berkeinginan untuk mandiri dan merdeka, namun di sisi lain mereka tetap mengharapkan perhatian dari orang tua.

c. *School stress*

Tekanan akademik cenderung meningkat terutama pada dua tahun terakhir di sekolah, di mana remaja berusaha keras untuk meraih nilai tinggi atau meraih prestasi dalam bidang olahraga agar tidak mengalami kegagalan. Kondisi ini berpotensi memicu stres pada remaja (Nasution, 2007, dalam (Daryaswanti et al., 2024). Selain itu, remaja sering kali menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti ujian, tugas, serta ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan guru. (Santrock, 2021b) menyatakan bahwa tekanan akademik dapat menimbulkan rasa cemas pada remaja, khususnya ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut.

d. *Peer stress*

Stres yang berkaitan dengan kelompok teman sebaya umumnya meningkat pada pertengahan masa sekolah. Remaja yang merasa tidak diterima oleh teman-temannya cenderung mengalami tekanan emosional, menjadi lebih tertutup, dan memiliki harga diri yang rendah (Santrock, 2021). Beberapa remaja kemudian melakukan perilaku berisiko seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat terlarang untuk mendapatkan penerimaan sosial (Nasution, 2007 dalam (Daryaswanti et al., 2024). Meskipun remaja tersebut percaya bahwa alkohol, rokok, dan obat-obatan bisa membantu mengurangi stres, secara psikologis hal tersebut tidak efektif dalam mengatasi stres yang sesungguhnya (Santrock, 2021b)

e. *Social stress*

Remaja sering kali tidak memperoleh ruang dalam lingkungan orang dewasa karena mereka tidak diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya secara bebas. Selain itu, tekanan dari masyarakat dan lingkungan sosial juga dapat menjadi sumber stres. Minimnya interaksi sosial yang bermakna serta tidak adanya pengakuan dari lingkungan sekitar menjadi pemicu stres yang berasal dari luar diri individu. Bagi mahasiswa, lingkungan kampus dapat menjadi faktor signifikan penyebab stres. Hal ini dapat disebabkan oleh beban akademik yang dirasa terlalu berat, nilai ujian yang tidak

memuaskan, tugas yang menumpuk, serta harapan tinggi dari orang tua dan tekanan sosial dari lingkungan pergaulan. Nasution (2007) dalam (Daryaswanti et al., 2024)

Konflik dengan teman, tekanan dari kelompok sebaya, atau kesulitan dalam hubungan percintaan juga dapat menjadi sumber stres. "Hubungan sosial yang tidak harmonis dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja" (Frydenberg, 2017 dalam (Daryaswanti et al., 2024)

Interaksi sosial yang bermasalah, seperti konflik dengan teman, tekanan dari kelompok sebaya, serta dinamika dalam hubungan percintaan, dapat menjadi pemicu stres pada remaja. Ketidakharmonisan dalam relasi sosial berpotensi mengganggu kestabilan emosional mereka, mengingat remaja berada pada tahap perkembangan yang sensitif terhadap penerimaan sosial dan afeksi (Santrock, 2021a)

f. Tekanan dari media sosial

Paparan yang terlalu sering terhadap media sosial berisiko meningkatkan tingkat stres pada remaja, khususnya ketika mereka merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tidak realistis. Aktivitas seperti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat memicu perasaan tidak cukup atau tidak berharga. (Twenge, 2019) menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperburuk stres karena memunculkan perbandingan sosial yang tidak sehat di kalangan remaja.

3. Dampak Stress pada Remaja

Stres yang tidak ditangani secara tepat dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada remaja, di antaranya::

a. Masalah emosional

Remaja yang mengalami stres cenderung menunjukkan gejala kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur. Menurut (American Psychological Association., 2020a), stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan suasana hati (mood disorders) di kalangan remaja.

b. Penurunan Kinerja Akademik

Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan proses belajar, sehingga berdampak pada prestasi akademik. (Santrock, 2021a)

mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami stres kerap menunjukkan penurunan performa akademik akibat ketidakmampuan mereka untuk fokus).

c. Perilaku tidak sehat

Sebagian remaja mungkin merespons stres dengan perilaku maladaptif, seperti mengonsumsi zat terlarang atau makan secara berlebihan. (Frydenberg, 2017) menjelaskan bahwa stres dapat mendorong munculnya mekanisme koping yang merugikan, termasuk penyalahgunaan alkohol dan narkoba

4. Tanda-Tanda Remaja Mengalami Stres

a. Perubahan Emosional

Remaja yang mengalami stres sering menunjukkan perubahan emosional yang signifikan, seperti mudah marah, cemas, atau merasa tertekan. Mereka mungkin juga menunjukkan gejala depresi, seperti kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai dan merasa putus asa. (Halodoc., 2022)

b. Gangguan Tidur dan Pola Makan

Stres dapat memengaruhi pola tidur dan makan remaja. Mereka mungkin mengalami kesulitan tidur, tidur berlebihan, kehilangan nafsu makan, atau makan berlebihan. Perubahan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Kompas.com., 2023)

c. Penurunan Prestasi Akademik

Stres dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar remaja, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Remaja yang stres mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah dan menghadapi ujian .

d. Perilaku Menarik Diri

Remaja yang mengalami stres cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Mereka mungkin menghindari interaksi dengan teman dan keluarga, serta kehilangan minat pada aktivitas sosial yang sebelumnya dinikmati .

e. Gejala Fisik

Stres pada remaja juga dapat memanifestasikan diri dalam bentuk gejala fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, dan kelelahan. Gejala ini sering kali tidak memiliki penyebab medis yang jelas dan dapat menjadi indikator stres yang mendalam .

f. Perilaku Berisiko

Beberapa remaja mungkin mencoba mengatasi stres dengan cara yang tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau menggunakan obat-obatan terlarang. Perilaku ini dapat memperburuk kondisi mental dan fisik mereka .

g. Kesulitan Mengelola Emosi

Remaja yang stres mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat menyebabkan ledakan emosi atau perilaku impulsif. Mereka mungkin merasa kewalahan oleh perasaan mereka sendiri dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya .

h. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku yang tiba-tiba, seperti menjadi lebih agresif atau sebaliknya, menjadi sangat pendiam, dapat menjadi tanda stres pada remaja. Perubahan ini sering kali mencerminkan upaya remaja untuk mengatasi tekanan yang mereka rasakan .

i. Masalah Konsentrasi

Stres dapat mengganggu kemampuan remaja untuk berkonsentrasi, yang dapat memengaruhi kinerja mereka di sekolah dan dalam aktivitas lainnya. Mereka mungkin tampak pelupa atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan fokus .

j. Perubahan dalam Hubungan Sosial

Stres dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan orang lain. Mereka mungkin mengalami konflik dengan teman atau keluarga, atau merasa tidak dimengerti oleh orang-orang di sekitar mereka .

## **D. Cara Mengelola dan Mengatasi Stres**

Meskipun stres merupakan bagian alami dari kehidupan remaja, terutama di tengah masa transisi yang penuh tantangan, penting bagi individu maupun lingkungan sekitarnya untuk memahami bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan sosial remaja. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dan sesuai usia untuk membantu remaja menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Berikut ini adalah berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengelola dan mengatasi stres secara sehat dan adaptif.

### **1. Mengenali dan Memahami Sumber Stres**

Langkah awal mengatasi stres adalah dengan mengidentifikasi pemicunya. Remaja perlu didampingi untuk mengenali apakah stres berasal dari tekanan akademik, hubungan sosial, konflik keluarga, atau faktor lainnya. Menurut (American Psychological Association., 2020b), **kesadaran akan penyebab stres** adalah dasar penting dalam strategi coping yang efektif. Tanpa identifikasi yang tepat, penanganan stres menjadi kurang optimal.

## 2. Mengembangkan Keterampilan Manajemen Waktu

Remaja kerap mengalami stres akibat tugas yang menumpuk dan jadwal aktivitas yang padat, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sosialnya. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengurangi tekanan tersebut. (Santrock, 2021a) menyatakan bahwa perencanaan aktivitas harian serta kemampuan dalam menentukan prioritas tugas dapat secara signifikan mengurangi kecemasan yang bersumber dari tuntutan akademik dan sosial. Beberapa strategi praktis yang dapat diterapkan antara lain menggunakan agenda atau aplikasi perencanaan, membedakan antara tugas yang penting dan mendesak, serta menyisihkan waktu istirahat secara teratur di sela-sela aktivitas, agar keseimbangan antara kewajiban dan pemulihan diri tetap terjaga.

## 3. Menjalani Gaya Hidup Sehat

Faktor biologis sangat memengaruhi stres. Pola tidur yang cukup, makanan bergizi, dan olahraga rutin adalah kunci utama. (Frydenberg, 2017) menyatakan bahwa **aktivitas fisik teratur dapat menurunkan hormon kortisol (hormon stres)** dan meningkatkan produksi endorfin yang membuat suasana hati lebih baik.

## 4. Menerapkan Teknik Relaksasi dan Mindfulness

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam (deep breathing), meditasi, yoga, dan menulis jurnal perasaan telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan membantu remaja mengelola stres secara lebih sehat. Kabat-Zinn (2016) menjelaskan bahwa praktik mindfulness—yang dapat diterapkan melalui meditasi dan latihan kesadaran lainnya—membantu remaja untuk lebih sadar terhadap emosi mereka dan merespons stresor dengan cara yang tidak reaktif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari.

## 5. Mengembangkan Dukungan Sosial

Relasi yang sehat dengan keluarga, teman, guru, atau konselor sangat membantu remaja dalam menghadapi tekanan hidup yang mereka alami. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), dukungan sosial berperan sebagai pelindung (buffer) utama terhadap dampak negatif stres pada masa remaja. Oleh karena itu, remaja perlu diajak berbicara secara terbuka, diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan, serta didorong untuk bergabung dalam kegiatan positif bersama teman sebaya guna membangun ketahanan emosional dan sosial yang kuat.

#### 6. Belajar Keterampilan Pemecahan Masalah (Problem Solving)

Kemampuan menghadapi tantangan secara rasional dan sistematis merupakan keterampilan penting yang dapat diasah melalui latihan simulasi, bimbingan dari guru, serta dukungan orang tua. Pendekatan ini membantu remaja untuk tidak hanya mengenali masalah, tetapi juga mencari solusi secara terarah. Menurut (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984), penggunaan strategi *problem-focused coping* atau penanggulangan yang berfokus pada pemecahan masalah dapat meningkatkan daya lenting (*resiliensi*) remaja terhadap stres, karena mereka belajar mengelola tekanan dengan pendekatan yang aktif dan konstruktif.

#### 7. Mengurangi Paparan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, terutama ketika remaja merasa harus menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis. (Twenge, 2019) menyatakan bahwa remaja yang membatasi waktu penggunaan media sosial cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menggunakannya secara intens. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menerapkan pengelolaan waktu layar (*screen time*) secara bijak, seperti membuat jadwal penggunaan media sosial dan menghindari mengaksesnya menjelang waktu tidur, agar kesejahteraan mental tetap terjaga.

#### 8. Mencari Bantuan Profesional

Jika stres yang dialami remaja berlangsung dalam jangka waktu lama atau berkembang menjadi gangguan emosional yang serius seperti depresi atau kecemasan berlebih, maka sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan bantuan dari tenaga profesional. Remaja dapat diarahkan untuk berkonsultasi dengan psikolog sekolah, konselor remaja, atau psikiater apabila diperlukan. Menurut (WHO, 2021), intervensi

profesional pada masa remaja memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental jangka panjang, sehingga upaya ini harus menjadi bagian dari strategi penanganan stres secara menyeluruh.

#### **E. Peran Teman Sebaya dalam menangani stress remaja**

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Salah satu aspek penting dalam fase ini adalah meningkatnya ketergantungan remaja pada kelompok teman sebaya. Hubungan dengan teman sebaya tidak hanya menjadi sarana eksplorasi identitas, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan membantu mengelola stres.

Menurut (Santrock, 2021a), hubungan dengan teman sebaya pada masa remaja menjadi sumber dukungan emosional yang penting karena remaja sering kali lebih nyaman berbagi cerita dan perasaan dengan teman sebayanya dibanding dengan orang tua atau orang dewasa lainnya. Keterbukaan dalam berbagi pengalaman dapat menjadi katarsis emosional yang efektif, membantu menurunkan beban psikologis, dan mengurangi risiko stres kronis.

(WHO, 2021) menyebutkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berfungsi sebagai **buffer** atau pelindung terhadap dampak negatif dari tekanan hidup, seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, atau masalah citra diri. Teman sebaya yang suportif mampu menciptakan rasa aman, saling memahami, serta memberikan validasi emosional yang penting bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Lebih jauh, (Brown, B. B., & Larson, 2009) menjelaskan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial dan strategi koping remaja. Teman yang mampu menunjukkan empati, mendengarkan secara aktif, dan memberikan umpan balik yang konstruktif dapat membantu remaja menghadapi situasi stres dengan cara yang lebih sehat. Bahkan, partisipasi dalam kelompok teman yang positif mendorong remaja untuk mengembangkan perilaku adaptif seperti komunikasi asertif, penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan yang bijaksana.

Namun demikian, penting untuk menekankan bahwa tidak semua pengaruh teman sebaya bersifat positif. Dalam situasi tertentu, tekanan dari teman sebaya dapat mendorong remaja pada perilaku berisiko, seperti merokok, konsumsi alkohol, atau penyalahgunaan zat, sebagai bentuk pelarian dari stres. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki literasi

emosional yang cukup agar mampu membedakan pengaruh teman yang membangun dan yang merugikan.

Dalam upaya pengelolaan stres remaja, sekolah dan orang tua juga memiliki peran strategis dalam memfasilitasi terbentuknya lingkungan sosial yang sehat dan mendukung. Program bimbingan kelompok, kegiatan ekstrakurikuler, serta pelatihan keterampilan sosial (social skills training) dapat menjadi sarana memperkuat peran positif teman sebaya.

#### **F. Penutup dan Afirmasi Positif**

Semua orang pasti pernah stres, tapi setiap orang bisa belajar  
mengelolanya  
“Aku berharga.” “Aku tidak sendirian.” “Aku mampu melewati ini.”

---

Kuis singkat: “Seberapa stres kamu minggu ini?”

Poster "Tips Self-Care Remaja"

Alodokter. (2025). *10 Ciri-Ciri Mental yang Sehat*. <https://www.alodokter.com/>

American Psychological Association. (2020a). *Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>

American Psychological Association. (2020b). *Teens and Stress: How to Keep Stress in Check*. <https://www.apa.org>

AMERICAN PSYCHOLOGICAL, & ASSOCIATION. (2020). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. American psychological association. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>

Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology John Wiley & Sons.*, (Vol. 2, 74–103).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Mental Health*. CDC. <https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>

Daryaswanti, P. I., Pendet, N. M. D. P., Muryani, N. M. S., & Efitra, E. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=MXYY2EQAAQBAJ>



- Dr. Evany Victoriana, M. P. P. (2025). *STRES DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA* (DEwani (Ed.)). Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=0yRYEQAAQBAJ>
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the challenge of resilience for adolescents and their parents*. Springer.
- Gustaman, A. gugi. (2023). *kesehatan jiwa*. PKRS. <https://rsjrw.id/artikel/kesehatan-jiwa>
- Halodoc. (2022). *Ini Gejala Stres pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*.  
<https://www.halodoc.com/artikel/ini-gejala-stres-pada-remaja-yang-perlu-diwaspadai>
- Kompas.com. (2023). *10 Ciri-ciri dan Cara Mengatasi Stres pada Remaja*.  
<https://health.kompas.com/read/23D08150000868/10-ciri-ciri-dan-cara-mengatasi-stres-pada-remaja>
- Latipun. (2019). *KESEHATAN MENTAL*. UMMPress.  
<https://books.google.co.id/books?id=ZzRxEAAAQBAJ>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Santrock, J. W. (2021a). *Adolescence* ((17th ed.)). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021b). *Life-span development* ((17th ed.)). McGraw-Hill Education.
- Stanojlović, D. (2022). *The concept of stress: A literature review*. Vojnosanitetski Pregled.  
[https://doi.org/79\(5\), 433–439](https://doi.org/79(5), 433–439).
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA. (2014). 1.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021*. UNICEF.  
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/>
- WHO. (2022). *Mental health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>


Berikut adalah **contoh terapi modalitas** (jenis intervensi atau pendekatan terapeutik) yang efektif digunakan untuk **menurunkan stres pada anak remaja**, berdasarkan pendekatan ilmiah dan praktik psikososial terkini:

1. Terapi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

**Tujuan:** Melatih kesadaran saat ini (present moment) dan mengurangi reaksi otomatis terhadap stres.

**Contoh aktivitas:**

- Meditasi pernapasan 5–10 menit setiap hari.
- Latihan “body scan” untuk menyadari ketegangan tubuh.


 *Referensi: Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness for Beginners.*

2. Art Therapy (Terapi Seni)

**Tujuan:** Membantu remaja mengekspresikan emosi melalui media seni.

**Contoh aktivitas:**

- Melukis perasaan saat sedang stres.
- Membuat kolase atau komik yang menggambarkan pengalaman hidup mereka.

 *Referensi: Malchiodi, C. A. (2012). Art Therapy and Health Care.*