Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 547-554 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Stres tersembunyi: Peran kesehatan mental dalam perkembangan sosioemosi remaja

Rahillah Alifia
Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110091@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:
Stres, kesehatan mental, remaja, emosi, media sosial

Keywords:
Stress, mental health, teens, emotional, social media

A B S T R A K

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, remaja rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan pertemanan, serta pengaruh media sosial. Namun, banyak remaja cenderung menyembunyikan masalah emosional yang dialami sehingga stres tersebut sering tidak terlihat. Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran kesehatan mental dalam perkembangan sosioemosi remaja serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya stres pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai jurnal dan sumber ilmiah terkait kesehatan mental remaja. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi emosional dan sosial remaja, seperti munculnya kecemasan, overthinking, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam bersosialisasi. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dan lingkungan pertemanan yang tidak sehat juga dapat memperburuk kondisi mental remaja. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam membantu remaja mengontrol emosi, berpikir positif, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat diperlukan untuk membantu remaja menjaga kesehatan mental dan perkembangan sosioemosi mereka.

A B S T R A C T

Adolescence is a developmental phase characterized by rapid physical, emotional, and social changes. During this period, adolescents are vulnerable to stress due to academic pressure, family conflict, friendships, and the influence of social media. However, many adolescents tend to hide their emotional problems, so this stress often goes unnoticed. This study aims to discuss the role of mental health in adolescent socioemotional development and the factors that influence the emergence of stress in adolescents. The method used is a literature review of various journals and scientific sources related to adolescent mental health. The results of the discussion indicate that poorly managed stress can affect adolescents' emotional and social conditions, such as the emergence of anxiety, overthinking, low self-confidence, and difficulties in socializing. In addition, excessive use of social media and unhealthy friendships can also worsen adolescents' mental health. Mental health plays a crucial role in helping adolescents control their emotions, think positively, and build healthy social relationships. Therefore, support from family, school, and the social environment is essential to help adolescents maintain their mental health and socioemotional development.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, remaja mulai mencari

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

identitas diri, belajar memahami emosi, serta membangun hubungan sosial yang lebih luas dengan lingkungan sekitarnya. Perubahan, sering kali membuat remaja menghadapi berbagai tekanan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka. Banyak remaja mengalami stres, namun kondisi tersebut sering tidak terlihat karena mereka cenderung menyembunyikan perasaan atau kesulitan yang dialami.

Tekanan yang muncul dapat berasal dari sekolah, keluarga, pertemanan, maupun lingkungan sosial. Tuntutan akademik yang tinggi, konflik keluarga, persaingan sosial, hingga penggunaan media sosial menjadi faktor yang sering memicu stres pada remaja. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat memengaruhi perkembangan sosioemosi remaja, seperti kemampuan mengontrol emosi, membangun hubungan sosial, dan kepercayaan diri.

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam perkembangan sosioemosi remaja. Kesehatan mental yang baik membantu remaja berpikir positif, mengelola emosi, serta menghadapi masalah secara sehat. Sebaliknya, kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan, depresi, hingga kesulitan dalam bersosialisasi. Menurut penelitian mengenai dampak era digital terhadap kesehatan mental remaja, penggunaan teknologi dan media sosial yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional pada remaja (Carolina, 2026).

Selain itu, data survei kesehatan mental menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat. Satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, sedangkan sebagian lainnya mengalami gangguan mental yang cukup serius. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian dari keluarga, sekolah, dan masyarakat agar perkembangan emosional dan sosial remaja dapat berjalan dengan baik (Sigalingging, 2024).

Pembahasan

Pengertian Stres dan Kesehatan Mental

Stres merupakan respons fisik dan emosional seseorang terhadap tekanan atau tuntutan tertentu. Pada remaja, stres dapat muncul ketika mereka merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, masalah keluarga, atau tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam kadar tertentu, stres merupakan hal yang normal karena dapat mendorong individu menjadi lebih siap menghadapi tantangan. Namun, stres yang berlebihan dan berlangsung lama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial remaja.

Gangguan stres dan kecemasan pada remaja semakin banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian tentang peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja, stres yang tidak tertangani dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Brescia Et Al., 2024).

Sementara itu, kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi, berpikir secara positif, serta menjalin hubungan sosial dengan baik. Kesehatan mental tidak hanya berarti terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, mengontrol emosi, dan mengambil keputusan secara sehat. Dalam buku Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi, dijelaskan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu menjaga keseimbangan pikiran dan emosi sehingga dapat menjalani kehidupan dengan tenang dan bermakna (Dr. Lin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si. Psi. Et Al., 2024).

Hubungan antara stres dan kesehatan mental sangat erat. Ketika remaja mengalami stres berkepanjangan tanpa dukungan yang memadai, kondisi mental mereka dapat terganggu. Sebaliknya, remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mengontrol emosinya dengan sehat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami cara mengelola stres agar kondisi mental tetap stabil.

Perkembangan Sosioemosi Remaja

Perkembangan sosioemosi merupakan proses perubahan emosi dan kemampuan sosial yang terjadi pada individu, terutama selama masa remaja. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perubahan emosi yang lebih kompleks dibandingkan masa kanak-kanak. Mereka cenderung lebih sensitif, mudah marah, sedih, atau merasa cemas karena pengaruh perubahan hormon dan tekanan lingkungan.

Masa remaja juga merupakan fase pencarian identitas diri. Remaja mulai berusaha memahami siapa diri mereka, bagaimana mereka ingin diterima oleh lingkungan, dan bagaimana membangun hubungan sosial dengan orang lain. Karena itu, hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting. Remaja sering menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan keluarga sehingga pengaruh lingkungan sosial menjadi sangat besar dalam kehidupan mereka (Fadhilla & Siregar, 2024).

Dalam perkembangan sosioemosi, kebutuhan untuk diterima lingkungan juga menjadi hal penting bagi remaja. Mereka ingin dianggap berharga, dihargai, dan diterima oleh kelompok sosialnya. Ketika remaja merasa ditolak atau tidak diterima, mereka dapat mengalami tekanan emosional yang memengaruhi kesehatan mental.

Perkembangan teknologi digital dan media sosial turut memengaruhi perkembangan sosioemosi remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung dan menurunkan kesadaran diri terhadap lingkungan sekitar. Penelitian tentang intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan rendahnya self-awareness pada remaja. (Mafazatil Umami & Aprillia Mega Rosdiana, 2022) Akibatnya, remaja dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat di kehidupan nyata.

Penyebab Stres pada Remaja

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial. Salah satu penyebab utama stres adalah tekanan akademik. Banyak remaja merasa terbebani oleh tugas sekolah, ujian, dan tuntutan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Penelitian mengenai pengaruh self-efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang berlebihan dapat membuat siswa merasa jenuh dan tertekan (Himmah & Shofiah, 2021a).

Selain tekanan akademik, konflik keluarga juga menjadi penyebab stres pada remaja. Kurangnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, pertengkaran dalam keluarga, atau pola asuh yang terlalu keras dapat membuat remaja merasa tidak nyaman dan kehilangan dukungan emosional. Penelitian tentang pola asuh keluarga menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Pola asuh yang hangat dan suportif dapat membantu remaja mengelola stres dengan lebih baik (Rika Fu'aturosida Et Al., 2025) .

Faktor pertemanan juga berpengaruh besar terhadap kondisi emosional remaja. Pertemanan yang sehat dapat memberikan dukungan sosial, tetapi lingkungan pertemanan yang toxic dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Remaja yang berada dalam lingkungan toxic friendship sering mengalami tekanan emosional, penurunan harga diri, dan isolasi social (Fadhilla & Siregar, 2024).

Media sosial juga menjadi salah satu penyebab stres yang cukup besar pada remaja modern. Perbandingan sosial, cyberbullying, dan kebutuhan untuk selalu terlihat sempurna di media sosial dapat membuat remaja merasa tidak percaya diri. Penelitian mengenai cyberbullying menunjukkan bahwa perilaku negatif di media sosial dapat berdampak buruk terhadap kondisi emosional remaja (Rasyid Et Al., 2023).

Selain itu, masalah kepercayaan diri sering membuat remaja mengalami overthinking dan kecemasan sosial. Mereka merasa takut dinilai buruk oleh orang lain sehingga sulit mengekspresikan diri secara bebas. Kondisi ini dapat memperburuk stres dan memengaruhi perkembangan emosional mereka.

Dampak Stres terhadap Sosioemosi Remaja

Stres yang dialami remaja dapat memberikan dampak besar terhadap perkembangan emosional dan sosial mereka. Dari sisi emosional, remaja yang mengalami stres cenderung mudah cemas, sedih, marah, dan overthinking. Mereka juga sering merasa kurang percaya diri dan sulit mengontrol emosi ketika menghadapi masalah.

Kecemasan yang berlebihan dapat membuat remaja kehilangan motivasi belajar dan merasa tidak mampu menghadapi tuntutan hidup. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi (Brescia Et Al., 2024).

Dari sisi sosial, stres dapat menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan. Mereka menjadi sulit berkomunikasi, merasa tidak nyaman bersosialisasi, dan cenderung menghindari interaksi dengan orang lain. Remaja yang mengalami stres juga lebih mudah terlibat konflik dengan teman maupun keluarga karena kesulitan mengendalikan emosi.

Penggunaan media sosial yang tidak sehat juga dapat memperburuk kondisi sosial remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat interaksi langsung berkurang sehingga kemampuan sosial dan empati remaja menurun. (Mafazatil Umami & Aprillia Mega Rosdiana, 2022) Selain itu, cyberbullying dapat membuat remaja merasa tertekan dan kehilangan rasa aman dalam berinteraksi di lingkungan sosial. (Rasyid Et Al., 2023)

Lingkungan pertemanan yang toxic pun dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan harga diri. Remaja yang terus-menerus mendapatkan perlakuan negatif dari teman sebaya dapat kehilangan rasa percaya diri dan merasa tidak dihargai. (Fadhilla & Siregar, 2024)

Peran Kesehatan Mental dalam Kehidupan Remaja

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Remaja yang memiliki kesehatan mental baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, berpikir positif, dan menyelesaikan masalah dengan bijak.

Kesehatan mental juga membantu remaja membangun hubungan sosial yang sehat. Mereka lebih mudah berkomunikasi, memahami perasaan orang lain, dan menjaga hubungan pertemanan dengan baik. Dukungan sosial yang positif dari keluarga dan teman dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri pada remaja. (Rika Fu'aturosida Et Al., 2025)

Selain itu, kesehatan mental yang baik membantu remaja mengembangkan kemampuan coping atau strategi menghadapi stres. Program bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu remaja memahami emosi mereka serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. (Brescia Et Al., 2024)

Dalam perspektif psikologi, kemampuan mengendalikan pola pikir dan emosi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Individu yang mampu berpikir positif dan mengelola emosinya dengan baik akan lebih tahan menghadapi tekanan hidup. (Dr. Lin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si. Psi. Et Al., 2024) Oleh karena itu, kesehatan mental perlu dijaga sejak remaja agar mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional maupun sosial.

Cara Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Menjaga kesehatan mental remaja memerlukan dukungan dari berbagai pihak, terutama keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Salah satu cara yang paling penting adalah memberikan dukungan emosional dari keluarga. Orang tua perlu membangun

komunikasi yang terbuka agar remaja merasa nyaman menceritakan masalah yang mereka hadapi.

Selain itu, remaja perlu dilatih untuk memiliki manajemen waktu yang baik agar tidak mudah stres menghadapi tuntutan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy dan manajemen waktu yang baik dapat membantu mengurangi stres akademik pada siswa. (Himmah & Shofiah, 2021b)

Kegiatan positif seperti olahraga, organisasi, dan hobi juga dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja. Aktivitas tersebut dapat menjadi sarana menyalurkan emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Istirahat yang cukup dan pola hidup sehat juga penting untuk menjaga keseimbangan emosional.

Penggunaan media sosial perlu dibatasi agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Remaja harus belajar menggunakan media sosial secara bijak dan tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar remaja tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif atau cyberbullying. (Rasyid Et Al., 2023)

Jika stres atau masalah emosional sudah terlalu berat, remaja perlu mencari bantuan profesional seperti guru BK, psikolog, atau konselor. Dukungan profesional dapat membantu remaja memahami masalah yang mereka alami dan menemukan solusi yang tepat.

Kesimpulan dan Saran

Stres tersembunyi merupakan masalah yang banyak dialami remaja, tetapi sering tidak disadari oleh lingkungan sekitar. Masa remaja yang dipenuhi perubahan emosional dan sosial membuat remaja lebih rentan mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, hubungan pertemanan, media sosial, dan masalah kepercayaan diri. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memengaruhi perkembangan sosioemosi remaja, baik dari sisi emosional maupun sosial. Dari sisi emosional, stres dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, sedih, overthinking, dan rendahnya rasa percaya diri. Sementara itu, dari sisi sosial, stres dapat membuat remaja menarik diri dari lingkungan, sulit berkomunikasi, dan mengalami konflik dengan orang lain. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan adanya cyberbullying juga memperburuk kondisi mental remaja serta menurunkan kualitas hubungan sosial mereka. Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, berpikir positif, dan menghadapi masalah dengan bijak. Dukungan keluarga, hubungan sosial yang sehat, serta kemampuan mengelola pola pikir dan emosi menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental remaja perlu ditingkatkan agar mereka dapat berkembang secara emosional dan sosial dengan baik. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup serta menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan mental yang sehat.

Berdasarkan pembahasan mengenai stres tersembunyi dan kesehatan mental remaja, terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk membantu menjaga perkembangan sosioemosi remaja.

1. Bagi remaja, penting untuk belajar mengenali dan mengelola emosi dengan baik agar tidak mudah mengalami stres berlebihan. Remaja juga perlu mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama di media sosial.
2. Bagi orang tua, diperlukan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional agar remaja merasa aman dan nyaman dalam menyampaikan masalah yang mereka hadapi. Pola asuh yang hangat dan suportif dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja.
3. Bagi sekolah, perlu adanya perhatian lebih terhadap kesehatan mental siswa melalui layanan bimbingan dan konseling, kegiatan positif, serta lingkungan belajar yang tidak memberikan tekanan berlebihan kepada siswa.
4. Bagi lingkungan sosial, penting untuk menciptakan hubungan pertemanan yang sehat dan saling mendukung agar remaja tidak merasa terisolasi atau mengalami tekanan sosial yang berlebihan.
5. Bagi masyarakat secara umum, diperlukan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental remaja agar stigma terhadap masalah psikologis dapat berkurang dan remaja lebih berani mencari bantuan ketika mengalami kesulitan emosional.

Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental, emosional, dan sosial sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Daftar Pustaka

Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 9(4), 51–57. https://doi.org/10.29210/025572jpgi0005

Carolina, K. (2026). The Dampak Era Digital Terhadap Perilaku dan Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 6(2), 93–103. https://doi.org/10.59894/jpkk.v6i2.1285

Dr. lin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si. Psi., Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd., Dr. Retno Mangestuti, M.Si. Psi., & Faizal Rois Fatahillah, M.Ag. (2024). Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi. https://repository.uin-malang.ac.id/22477/

Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Invention: Journal Research and Education Studies, 37–48. https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017

Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021a). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS), 1(01). https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920

Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021b). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS), 1(01). https://repository.uin-malang.ac.id/13081/1/13081.pdf

Mafazatil Umami & Aprillia Mega Rosdiana. (2022). Itensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness pada Remaja. Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 8(2). https://repository.uin-malang.ac.id/10793/1/10793.pdf

Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. Jurnal Penelitian Psikologi, 14(2), 75–82. https://doi.org/10.29080/jpp.v14i2.1044

Rika Fu'aturosida, Yusuf Ratu Agung, Yahya, M. Naufal Firosa Ahda, & Burhanudin Muzaqi. (2025). Peran Pola Asuh Keluarga dan Keharmonisan Pertemanan dalam Menunjang Kesehatan Mental Remaja. https://repository.uin-malang.ac.id/25100/

Sigalingging, V. C. N. (2024). Peran Media dalam Membangun Kesadaran Terhadap Kesehatan Mental Remaja (Deskriptif Kualitatif tentang Peran Media dalam Membangun Kesadaran terhadap Kesehatan Mental Remaja di Fimela.com). SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah, 1(8), 719–736. https://doi.org/10.62335/gch50a56