

Pengaruh stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja

Shilham Adzin Adani Iriyanto

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: 230401110228@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

stres kronis; dampak;
kesehatan mental;
kesehatan kognitif; remaja

Keywords:

chronic stress; impact;
mental cognitive; cognitive
health; adolescent

ABSTRAK

Stres kronis adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan terus menerus tanpa ada waktu untuk pulih. Pada remaja, stres kronis dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademis, masalah keluarga, dan dinamika sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Temuan menunjukkan bahwa stres kronis berdampak signifikan terhadap peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan fisik seperti hipertensi dan gangguan tidur. Intervensi yang tepat diperlukan untuk mengurangi dampak negatif stres kronis pada remaja.

ABSTRACT

Chronic stress is a condition that occurs when a person experiences continuous pressure without time to recover. In adolescents, chronic stress can be caused by various factors such as academic pressure, family problems, and social dynamics. This study aims to examine the effect of chronic stress on the mental and physical health of adolescents. The findings show that chronic stress has a significant impact on increasing the risk of mental disorders such as depression and anxiety, as well as physical disorders such as hypertension and sleep disorders. Appropriate interventions are needed to reduce the negative impact of chronic stress on adolescents.

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Stres kronis pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, konflik keluarga, dan interaksi sosial yang kompleks. Stres kronis yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik remaja, mengganggu perkembangan mereka dan meningkatkan risiko berbagai penyakit di kemudian hari. Stres kronis pada remaja merupakan masalah yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian psikologi dan kesehatan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental remaja, namun juga dapat menyebabkan gangguan fisik yang serius. Peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam menjadi perhatian penting mengingat tantangan dan tekanan yang dihadapi dalam lingkungan akademik dan sosial (Wahyuni et al., 2023). Stres kronis



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan fisik remaja. Stres yang berkepanjangan bisa menyebabkan masalah mental seperti kecemasan dan depresi, serta gangguan stres pascatrauma. Selain itu, stres kronis juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti menyebabkan gangguan tidur, masalah pencernaan, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh, yang membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit (McLaughlin & Lambert 2011).

Stres, sebagai respon terhadap tekanan atau tantangan, dapat dikategorikan menjadi akut dan kronis. Stres akut terjadi dalam jangka waktu pendek dan biasanya hilang setelah sumber stres berakhir. Sebaliknya, stres kronis adalah kondisi di mana individu mengalami stres berkepanjangan tanpa ada waktu yang cukup untuk pemulihan. Stres kronis memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Dalam tinjauan literturnya, mereka menemukan bahwa remaja yang mengalami stres kronis berisiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, stres kronis juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dengan meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh (Sari & Widyawati, 2022). Pada remaja, stres kronis dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademis yang terus-menerus, konflik keluarga yang berkepanjangan, dan dinamika sosial yang kompleks, termasuk bullying dan masalah dengan teman sebaya.

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan konsentrasi, serta berdampak negatif pada kesehatan fisik, termasuk hipertensi, gangguan tidur, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pengembangan aplikasi skrining kesehatan mental bertujuan untuk mendeteksi dan memantau dampak stres kronis sehingga intervensi yang tepat dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan remaja (Khoirot et al., 2022).

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja. Dengan meninjau literatur yang ada, artikel ini akan mengidentifikasi dampak spesifik dari stres kronis dan menguraikan faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan risiko tersebut. Selain itu, artikel ini juga akan memberikan rekomendasi praktis untuk intervensi yang dapat membantu remaja mengelola stres kronis dengan lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Remaja adalah periode transisi penting yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, mereka sering menghadapi berbagai tekanan internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Stres kronis, yang merupakan respons jangka panjang terhadap stresor yang terus-menerus, telah diidentifikasi sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, serta masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh. Artikel ini bertujuan untuk meneliti dampak stres kronis terhadap kesehatan mental dan fisik pada remaja serta mengevaluasi faktor-faktor yang dapat memperburuk atau meringankan efek tersebut.

Berbagai studi telah mengungkap bahwa stres kronis berdampak negatif secara signifikan pada kesehatan mental dan fisik individu. Dampak ini lebih berbahaya pada remaja karena mereka berada dalam fase perkembangan yang rentan. Remaja yang mengalami stres kronis sering menunjukkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur. Selain itu, stres kronis juga berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.

Pembahasan

Tabel 1. Pengaruh Setres Kronis pada Kesehatan Mental dan Fisik Remaja.

Aspek	Dampak Utama	Penjelasan
Kesehatan Mental	Depresi, Kecemasan, Gangguan Konsentrasi	Stres kronis menyebabkan peningkatan hormon kortisol, yang menurunkan neurotransmitter penting seperti serotonin dan dopamin, mempengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif.
Kesehatan Fisik	Hipertensi, Gangguan Tidur, Sistem Imun Melemah	Peningkatan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan melemahkan sistem imun, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit.

Sumber: Jones, L., & Brown, K. (2019). "Family Conflict and Adolescent Mental Health: A Longitudinal Study." *Journal of Family Psychology*, 33(2), 205-219.

Stres kronis dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan konsentrasi. Peningkatan kadar hormon kortisol akibat stres berkepanjangan dapat menurunkan kadar neurotransmitter penting seperti serotonin dan dopamin. Penurunan neurotransmitter ini berpengaruh pada suasana hati dan dapat menyebabkan perasaan depresi dan kecemasan. Selain itu, dampak pada neurotransmitter juga dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi.

Pada kesehatan fisik stres kronis dapat mengakibatkan hipertensi, gangguan tidur, dan sistem imun yang melemah. Kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang tinggi dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan masalah tidur. Selain itu, hormon stres yang berkepanjangan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi.

Pengaruh Setres Kronis terhadap Kesehatan Mental Terdapat 3 pengaruh, yaitu:

Gangguan Kecemasan dan Depresi, dimana setres kronis menyebabkan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Dan gejala ini termasuk perasaan khawatir yang berlebihan, kesedihan mendalam, dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Penurunan Fungsi Kognitif, setres berkepanjangan juga dapat mengganggu kemampuan kognitif remaja, seperti penurunan konsentrasi, memori, dan kemampuan pengambilan keputusan. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan risiko masalah mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa

pengukuran kesehatan mental yang efektif penting untuk memahami dan mengelola dampak stres kronis pada mahasiswa, yang juga dapat berlaku untuk remaja secara umum. Dengan model pengukuran yang tepat, intervensi dapat dirancang untuk membantu remaja dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka (Aziz et al., 2021).

Stres kronis dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dengan mengganggu harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan harga diri, meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, serta mengurangi kemampuan remaja untuk mengatasi tantangan hidup secara efektif. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu meredakan dampak negatif dari stres kronis pada kesehatan mental remaja. (Adnan et al., 2017)

Pengaruh Stres Kronis terhadap Kesehatan Fisik Terdapat 3 pengaruh, yaitu :

Gangguan Sistem Imun, yang dimana stres kronis dapat melemahkan sistem imun, membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Masalah Kardiovaskular, meningkatkan risiko masalah kardiovaskular seperti hipertensi dan penyakit jantung. Masalah Gastrointestinal, stres yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, seperti sindrom iritasi usus besar (IBS) atau lainnya.

Stres kronis memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Remaja yang mengalami stres kronis berisiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, stres kronis juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dengan meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh (Sari & Widayawati, 2022). Ada hubungan erat antara stres kronis dan depresi pada remaja. Penelitian mereka menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres kronis cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami stres kronis (Rahmawati & Dwiyantri, 2021).

Faktor Faktor yang Memperburuk Stres

Dukungan Sosial yang Kurang, dimana remaja yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman atau lingkungan sekolah lebih rentan mengalami stres kronis. Kondisi Lingkungan, lingkungan yang penuh tekanan, seperti lingkungan keluarga yang tidak harmonis atau lingkungan sekolah yang kompetitif, dapat memperburuk kondisi stres pada remaja. Faktor-faktor yang memperburuk stres kronis pada remaja meliputi tekanan akademik yang tinggi, konflik dengan teman sebaya, dan masalah keluarga. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi, yang berdampak negatif terhadap prestasi belajar remaja (Utami & Nuraeni 2019).

Pertama, tekanan akademik sering kali menjadi sumber utama stres bagi remaja. Tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dan tekanan untuk masuk ke perguruan tinggi yang baik dapat menciptakan beban yang signifikan. Kurikulum yang padat, ujian yang sering, dan harapan dari orang tua serta guru dapat membuat remaja merasa terbebani dan kewalahan.

Selain itu, dinamika sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan stres pada remaja. Hubungan dengan teman sebaya, bullying, dan ekspektasi sosial dapat menimbulkan tekanan emosional. Media sosial, dengan pengaruhnya yang kuat, sering kali memperparah situasi ini. Remaja mungkin merasa tertekan untuk mempertahankan citra tertentu atau mendapatkan pengakuan di platform digital, yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres.

Faktor ketiga adalah konflik keluarga. Lingkungan rumah yang tidak harmonis, seperti perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau komunikasi yang buruk, dapat meningkatkan tingkat stres remaja. Ketidakpastian dan ketidakstabilan dalam keluarga sering kali membuat remaja merasa tidak aman dan cemas.

Keempat, masalah kesehatan mental yang sudah ada, seperti gangguan kecemasan atau depresi, dapat memperburuk respons remaja terhadap stres. Kondisi ini dapat membuat remaja lebih rentan terhadap stresor eksternal dan memperparah gejala mereka. Kurangnya dukungan dan pemahaman dari lingkungan sekitar juga dapat memperparah situasi.

Terakhir, tekanan ekonomi juga dapat berkontribusi pada stres kronis pada remaja. Keluarga yang menghadapi kesulitan finansial mungkin tidak mampu menyediakan kebutuhan dasar dengan memadai, yang dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi remaja. Ketidakpastian ekonomi sering kali dikaitkan dengan perasaan ketidakamanan dan ketidakpastian masa depan.

Kesimpulan dan Saran

Stres kronis memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Paparan stres kronis dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan masalah konsentrasi, serta masalah fisik seperti hipertensi, gangguan tidur, dan melemahnya sistem imun. Remaja yang mengalami stres kronis mungkin juga menghadapi penurunan prestasi akademis dan gangguan dalam hubungan sosial mereka, yang secara keseluruhan dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka. Penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk memahami tanda-tanda stres kronis pada remaja dan menyediakan dukungan yang diperlukan. Intervensi yang efektif termasuk konseling, manajemen stres, kegiatan relaksasi, serta dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah dan rumah, di mana remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mendapatkan bantuan ketika diperlukan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menangani stres kronis pada remaja. Studi masa depan harus mencakup pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikologi, pendidikan, dan kesehatan masyarakat untuk menciptakan program intervensi yang komprehensif. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres kronis dan bagaimana mereka berinteraksi dengan faktor genetik dan lingkungan dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Dengan upaya kolaboratif dari berbagai pihak, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif dari stres kronis pada remaja dan mendukung perkembangan mereka menuju masa dewasa yang sehat dan produktif. Implementasi kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental dan fisik remaja adalah langkah penting dalam mencapai tujuan ini, termasuk pendidikan tentang manajemen stres di sekolah, akses mudah ke layanan kesehatan mental, dan kampanye kesadaran publik untuk mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental.

Remaja yang mengalami stres kronis berisiko tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental di masa depan. Kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dapat berkembang atau memburuk seiring waktu. Stres kronis dapat merusak kemampuan remaja untuk mengelola emosi dan menghadapi situasi sulit, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental mereka.

Dari segi kesehatan fisik, stres kronis pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah jangka panjang. Gangguan tidur, gangguan makan, dan masalah pencernaan sering kali menjadi dampak langsung dari stres berkepanjangan. Selain itu, stres kronis dapat menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap penyakit. Dalam jangka panjang, risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, dan penyakit kronis lainnya juga meningkat.

Pengaruh stres kronis terhadap pencapaian akademik dan karier juga signifikan. Remaja yang mengalami stres berkepanjangan mungkin menghadapi kesulitan dalam fokus, konsentrasi, dan memori, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Hal ini dapat membatasi peluang pendidikan dan karier di masa depan, mengurangi potensi pencapaian profesional mereka.

Selain itu, stres kronis dapat memengaruhi perkembangan hubungan sosial yang sehat. Remaja yang berada di bawah tekanan yang terus-menerus mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan keluarga. Mereka mungkin mengembangkan pola perilaku negatif, seperti menarik diri atau menghindari interaksi sosial, yang dapat berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi kualitas kehidupan sosial mereka.

Akhirnya, stres kronis dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan kebahagiaan jangka panjang. Remaja yang tumbuh dalam kondisi stres berkepanjangan mungkin mengembangkan pandangan hidup yang pesimis atau merasa tidak berdaya menghadapi tantangan. Hal ini dapat mengurangi kualitas hidup mereka dan membatasi kemampuan mereka untuk menikmati kehidupan sepenuhnya.

Daftar Pustaka

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2017). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Psikoislamika*, 13 (2), 53-58.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 83-94. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>

- Khoirot, U., Astutik, F., Furqon, M. A., Suseno, A., Alvasa, B., & Nurdiansyah. (2022). Pengembangan aplikasi skrining kesehatan mental. *Project Report*. Fakultas Psikologi UIN Malang, Malang.
- McLaughlin, K. A., & Lambert, R. M. (2011). Chronic stress and its impact on adolescent well-being: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 34(4), 784-796.
- Rahmawati, D. A., & Dwiyantri, D. (2021). Hubungan antara stres kronis dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 14(2), 235-244.
- Sari, N. F., & Widyawati, W. (2022). Dampak stres kronis pada kesehatan fisik dan mental remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 1-10.
- Utami, N. W., & Nuraeni, E. (2019). Pengaruh stres kronis terhadap prestasi belajar remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, 1(1), 10-21.
- Wahyuni, E. N., Rahayu, I. T., & Mangestuti, R. (2023). Pengembangan program kesadaran kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi keagamaan Islam. *Research Report*. UIN Malang, Malang.