Prolite – Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental

Pernah nggak sih kamu merasa hari berjalan biasa saja, tapi entah kenapa kepala rasanya berat dan mood gampang naik-turun? Bisa jadi kamu sedang menghadapi yang namanya *daily hassles* — gangguan kecil dalam hidup sehari-hari yang kelihatannya sepele, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk jadi stres yang besar.

Bagi anak-anak dan remaja, tekanan semacam ini sering datang tanpa disadari: dari PR yang menumpuk, teman yang tiba-tiba ngambek, sampai notifikasi media sosial yang bikin cemas.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang apa itu *daily hassles*, bagaimana dampaknya, dan cara menghadapinya biar hidup nggak terasa sesak setiap hari.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu *Daily Hassles*?

Daily Hassles pada Anak dan Remaja: Tekanan Kecil yang Diam-Diam Menguras Mental



Menurut para psikolog, *daily hassles* adalah gangguan kecil atau tekanan ringan yang terjadi berulang kali dalam kehidupan sehari-hari. Nggak selalu besar seperti trauma atau masalah keluarga, tapi justru datang dari hal-hal sederhana yang bikin capek mental kalau numpuk. Contohnya:

- Terlambat masuk sekolah karena macet.
- Bertengkar kecil dengan sahabat.
- Tugas sekolah yang menumpuk tanpa jeda.
- Kurang tidur karena scrolling media sosial terlalu malam.
- Merasa minder karena perbandingan di Instagram atau TikTok.

Mungkin terlihat sepele, tapi penelitian terbaru dari *American Psychological Association (APA,*

2024) menunjukkan bahwa akumulasi *daily hassles* bisa berdampak langsung pada meningkatnya kecemasan dan gejala depresi ringan pada remaja.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK



Baca Selanjutnya
Wabup Bandung Barat Tegaskan Peran Santri Besar untuk Negeri