

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

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



## 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.

## Apa Itu *Daily Hassles*?



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.

Tekanan kecil yang datang terus-menerus ini perlahan-lahan menguras energi emosional, apalagi kalau anak dan remaja belum punya strategi coping yang sehat.

## Mengapa Rentan Pada Anak dan

# Remaja?



Usia anak dan remaja adalah masa transisi besar-besaran: dari perubahan fisik, pencarian identitas diri, hingga tekanan akademik dan sosial. Semua itu membuat sistem emosi mereka masih belajar beradaptasi.

Dalam survei global yang dirilis *UNICEF (2025)*, sekitar 42% remaja mengaku sering merasa lelah secara emosional karena tekanan harian dari sekolah dan media sosial.

Beberapa faktor yang bikin mereka rentan antara lain:

- **Pubertas dan hormon** yang bikin emosi lebih fluktuatif.
- **Tuntutan akademik** yang makin tinggi.
- **Tekanan sosial** dari teman sebaya atau tren dunia maya.
- **Kurangnya waktu istirahat** karena padatnya jadwal dan paparan layar.

Bayangin aja: pagi sekolah, siang les, malam masih harus ngerjain tugas, dan di sela-selanya tetap harus tampil “baik-baik aja” di media sosial. Tekanan kecil seperti ini lama-lama bisa menimbulkan kelelahan mental kronis.

## Dampak *Daily Hassles* pada Kesehatan Mental



Kalau dibiarkan terus, *daily hassles* bisa menimbulkan efek domino terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Dampak yang sering muncul antara lain:

- **Mood swing**: gampang marah, sedih, atau kehilangan motivasi tanpa alasan jelas.
- **Kesulitan fokus** di kelas karena pikiran terlalu penuh.

- **Penurunan performa akademik** akibat stres ringan yang menumpuk.
- **Gangguan tidur**, seperti susah tidur atau tidur terlalu lama.
- **Risiko munculnya kecemasan dan depresi ringan.**

Riset terbaru dari *Journal of Adolescent Health* (2025) menemukan bahwa remaja yang mengalami lebih banyak *daily hassles* dalam seminggu cenderung menunjukkan kadar hormon kortisol (hormon stres) lebih tinggi dibanding mereka yang punya hari-hari lebih tenang. Jadi, bukan cuma soal “baper” – stres kecil benar-benar punya efek biologis nyata di tubuh.

## Strategi Menghadapi *Daily Hassles*



Kabar baiknya, gangguan kecil ini bisa diatasi dengan langkah-langkah sederhana tapi konsisten. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan anak, remaja, maupun orang tua:

### 1. **Evaluasi harian sederhana**

Sebelum tidur, coba tulis 3 hal yang bikin stres hari itu dan 3 hal kecil yang berjalan baik. Dengan begitu, kamu belajar mengenali pemicu stres dan menyeimbangkannya dengan hal positif.

### 2. **Komunikasi terbuka**

Curhat ke teman, guru BK, atau keluarga bisa jadi cara melepas beban. Jangan nunggu masalahnya besar dulu untuk bicara.

### 3. **Teknik koping ringan**

Musik, journaling, olahraga ringan, atau sekadar jalan sore bisa bantu menurunkan ketegangan.

### 4. **Kurangi paparan media sosial berlebihan**

Coba “digital detox” kecil, misalnya nggak buka HP satu jam sebelum tidur. Otakmu butuh waktu istirahat dari notifikasi yang nggak ada habisnya.

### 5. **Bangun rutinitas tidur yang sehat**

Tidur cukup membantu tubuh memperbaiki sistem stres alami dan menjaga mood tetap stabil.

## Dukungan dari Keluarga dan Sekolah

Orang tua dan guru punya peran besar untuk membantu anak dan remaja menghadapi tekanan kecil ini. Kuncinya ada di **empati dan komunikasi**. Daripada langsung menilai atau menyalahkan, coba ajak mereka ngobrol: “Apa sih yang bikin kamu capek hari ini?” Pertanyaan sederhana bisa membuka ruang aman untuk cerita.

Sekolah juga bisa berkontribusi dengan membuat program *mental health awareness*, seperti sesi *mindfulness*, mentoring, atau konseling ringan. Beberapa sekolah di Indonesia sudah mulai menerapkannya sejak 2024, dan hasilnya cukup positif: siswa lebih terbuka, lebih fokus belajar, dan suasana kelas jadi lebih suportif.

## Saatnya Sadari dan Kendalikan Tekanan Kecil Itu

*Daily hassles* nggak akan pernah hilang sepenuhnya, tapi kita bisa belajar untuk nggak dikuasai olehnya. Hidup nggak harus sempurna setiap hari; yang penting kita tahu cara mengatur stres kecil biar nggak menumpuk.

Buat kamu yang masih sekolah atau remaja, coba mulai dari langkah kecil hari ini: kenali kapan kamu lelah, berhenti sebentar, dan kasih ruang buat diri sendiri.

Karena kesehatan mental bukan cuma soal besar kecilnya masalah, tapi soal seberapa sadar kita menjaga keseimbangan di tengah riuhnya kehidupan sehari-hari.

---

# Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin

Category: LifeStyle

22 Oktober 2025



**Prolite** – Menghadapi stres adalah bagian penting dari kehidupan kita, dan memiliki strategi yang efektif untuk *coping stress* adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Kita semua pernah mengalami situasi-situasi di mana hidup terasa seperti *roller coaster* yang sedang berjalan cepat.

Masalah datang silih berganti, dan stres pun menjadi teman akrab kita. Nah, gimana sih cara kita menghadapi stres ini? Yuk, kita bahas tentang apa itu “*coping stress*” dan beberapa strategi simpel untuk mengatasinya!

# Apa Itu Coping Stress?



Cr.

*Coping stress* adalah cara kita merespon, mengatasi, atau menangani rasa stres dalam hidup kita.

Ini adalah alat penting yang kita miliki untuk menjaga kesehatan mental kita dan tetap tenang dalam menghadapi masalah.

Ketika stres datang, tubuh kita merilis hormon stres seperti kortisol, yang bisa memberi kita perasaan cemas, gelisah, atau bahkan marah.

Bagian terbaiknya adalah kita bisa aja kok belajar mengendalikan reaksi ini dan menghadapinya dengan bijak. Nah gimana caranya? Mari kita simak sampai habis!

## Strategi Coping Stress



Cr. nsd

Ada berbagai cara yang bisa kita gunakan untuk mengatasi stres. Berikut adalah beberapa strategi *coping stress* yang bisa kita coba:

### 1. Relaksasi dan Olahraga

Nih, yang paling simpel tapi ampuh. Kalo lagi stres, coba biasain deh bernapas dalam-dalam. Tarik napas perlahan lewat hidung, tahan sebentar, dan hembuskan pelan lewat mulut. Ini bisa bantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Selain itu, olahraga secara teratur bisa bantu melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia. Ini juga

bisa bantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan stres, lho!

## **2. Jangan Takut Minta Bantuan**

Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau seorang profesional jika kamu merasa lagi dalam tekanan yang berlebih. Berbicara tentang masalah atau kegelisahan hati bisa bantu kamu merasa lebih baik.

## **3. Manajemen Waktu**

Rencanakan waktu dengan baik. Prioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan jangan biarkan diri kamu terlalu sibuk. Ingatlah bahwa kita semua hanya manusia dengan jumlah waktu yang terbatas dalam sehari.

Cobain deh bikin jadwal harian yang lebih terstruktur dan jangan takut buat bilang “tidak” kalau ada yang minta tolong.

Jangan lupakan pentingnya beribadah, menjaga work life balance, kehidupan pribadi bersama keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Ini obat mujarab yang bisa bantu mencegah stres berlebih.

## **4. Hobi dan Hiburan**

Jangan lupakan apa yang kamu nikmati. Luangkan waktu buat aktivitas yang kamu suka, seperti membaca, menulis, atau main musik. Itu bisa bikin kamu merasa lebih bahagia dan mengurangi stres.

Selain itu, hiburan adalah obat yang mujarab banget buat ilangin stress! Coba tonton film genre komedi, tonton stand up komedi di youtube, atau bahkan coba bikin lawakan sendiri ke temen.

Bisa jadi dengan hiburan ini, kamu malah ngetawain hal yang bikin kamu stress, karena sebenarnya “dia” ini ga perlu kamu



pikirin sampai harus ngorbanin mental dan fisik kamu.

## **5. Makan Sehat dan Istirahat yang Cukup**

Gak bisa dipungkiri, makanan juga berpengaruh buat mood kita. Coba konsumsi makanan sehat yang bisa ngebantu menyeimbangkan emosi dan energi kita.

Nah terakhir, kurang tidur bisa bikin stres makin parah. Pastikan kamu tidur yang cukup supaya tubuh dan otak bisa istirahat dengan baik ya *guys*!



*Cr. qminder*

*Coping stress* itu penting banget buat menjalani hidup dengan lebih nyaman. Ingat, gak ada cara yang satu ukuran cocok buat semua orang. Cobain berbagai strategi ini dan lihat mana yang paling efektif buat kamu.

Pokoknya, jangan biarkan stres menguasai hidup kita. Kita bisa menghadapinya dengan kepala dingin dan hati yang tenang! *Stay healthy guys!* ☐