

Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Remaja

Literature Review: Factors Influencing Stress Levels among Adolescents

Muhammad Jamalludin¹, Sunarti¹, Fatwa Tentama²

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

²Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email: 2407053016@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

Stress is a common psychological problem among adolescents and has a significant impact on mental health, social development, and academic achievement. This study aims to identify and analyze factors influencing stress levels in adolescents based on 14 research articles with a case-control design. Literature was obtained from various databases such as Google Scholar, GARUDA, PubMed, ScienceDirect, and DOAJ using keywords related to stress and adolescents. The analysis results indicate that stress in adolescents is influenced by academic pressure, family economic conditions, social relationships, social media use, and psychological factors such as self-confidence and emotional management skills. Academic pressure was the most dominant factor found. This study also revealed that the lack of validated measurement tools was a major limitation in the analyzed studies. Therefore, a multidimensional intervention approach and further research with a more robust methodology are needed to design effective prevention strategies.

Keywords: Social Support, Stress Risk Factors, Stress in Adolescents

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada remaja dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, serta prestasi akademik. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada remaja berdasarkan 14 artikel penelitian dengan desain *case-control*. Literatur diperoleh dari berbagai database seperti Google Scholar, GARUDA, PubMed, ScienceDirect dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci terkait stres dan remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh tekanan akademik, kondisi ekonomi keluarga, hubungan sosial, penggunaan media sosial, serta faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan kemampuan mengelola emosi. Tekanan akademik merupakan faktor yang paling dominan ditemukan. Kajian ini juga mengungkapkan bahwa kurangnya penggunaan alat ukur yang tervalidasi menjadi keterbatasan utama dalam studi-studi yang dianalisis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang multidimensional dan penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih kuat untuk merancang strategi pencegahan yang efektif.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Faktor Risiko Stres, Stres Pada Remaja

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh remaja dan telah menjadi perhatian global karena dampaknya terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial dan prestasi akademik individu pada masa transisi ini (Brent et al., 1993). Masa remaja merupakan periode yang penuh dinamika, di mana individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis dan sosial yang signifikan (Wijayanti, Mintarsih, & Jaelani, 2016). Tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, teman sebaya, hingga ekspektasi sosial sering kali menjadi pemicu timbulnya stres dalam keseharian remaja (Nuvitasari, Susilaningih, & Kristiana, 2020). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), gangguan mental, termasuk stres, menjadi salah satu penyebab utama morbiditas pada kelompok usia 10–19 tahun (Susanti, 2020). Di Indonesia sendiri, survei nasional menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan psikologis ringan hingga sedang pada remaja, yang sebagian besar berkaitan dengan stres (Piechaczek, Pehl, Feldmann, & Haberstroh, 2020).

Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada remaja sangat kompleks dan saling berhubungan. Beberapa di antaranya meliputi tekanan akademik, konflik dalam keluarga, penggunaan media sosial yang berlebihan, perundungan (*bullying*), serta faktor internal seperti kepribadian, harga diri dan kemampuan *coping* yang dimiliki remaja (Anjum, Christopher, Uddin, & Sikder, 2022; Li et al., 2022; Stefanaki et al., 2020). Berbagai studi juga menggarisbawahi bahwa remaja di wilayah dengan kondisi sosial ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap dukungan psikologis dan lingkungan yang tidak kondusif (Kim, Park, & Kim, 2022; Thorsén, Antonson, & Palmér, 2022). Selain itu, peran teman sebaya dan dukungan orang tua juga menjadi penentu penting dalam proses adaptasi terhadap stres (Fan et al., 2022; Wardani, Anatayu, & Febrinasari, 2024).

Selain tekanan dari lingkungan eksternal, aspek psikologis internal seperti self-esteem rendah dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi turut berperan

signifikan dalam meningkatkan risiko stres pada remaja. Studi oleh Hammen (2005) menunjukkan bahwa remaja dengan gangguan regulasi emosi lebih rentan mengalami stres kronis yang berkaitan dengan perkembangan gangguan mood di kemudian hari. Selain itu, dukungan sosial terbukti menjadi faktor pelindung yang kuat; penelitian oleh Rueger et al. (2016) mengungkapkan bahwa remaja dengan dukungan emosional tinggi dari teman sebaya dan keluarga menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan mereka yang mengalami isolasi sosial.

Selain faktor psikologis dan sosial yang telah diidentifikasi, penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa stres pada remaja dapat berpengaruh terhadap perilaku berisiko. Studi oleh Zahra Putri Nafisah dkk. (2025) menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko pada remaja SMK di Jakarta Barat, di mana remaja dengan stres tinggi lebih cenderung melakukan perilaku berisiko ($p < 0.05$). Temuan ini sejalan dengan hasil kajian pustaka di SMK Depok yang melaporkan bahwa hampir 50% siswa menunjukkan gangguan emosi akibat stres, yang diperburuk oleh kurangnya kontrol emosional dalam lingkungan sekolah (Fikriah, Kurnianingrum, Zahra, & Setiowati, 2022).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas stres pada remaja, hasil dari studi-studi tersebut masih menunjukkan variasi yang cukup besar. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan desain penelitian, alat ukur yang digunakan, serta karakteristik populasi dan latar belakang budaya tempat studi dilakukan (Kusuma & Wirjatmadi, 2024). Beberapa studi juga tidak menjelaskan secara rinci faktor-faktor penyebab stres atau tidak menggunakan pendekatan analisis yang mendalam (Kutal et al., 2025).

Oleh karena itu, diperlukan sebuah tinjauan literatur yang lebih sistematis dan terfokus, khususnya yang mengacu pada desain studi tertentu, seperti *case-control*, untuk memahami faktor-faktor yang secara nyata berhubungan dengan tingkat stres pada remaja. Melalui kajian pustaka ini, peneliti berupaya merangkum hasil-hasil

penelitian terkini yang relevan, dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada remaja. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang tepat, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat serta mendukung upaya pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kajian pustaka (*literature review*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi stres pada remaja. Literatur yang dianalisis merupakan artikel hasil penelitian empiris yang telah dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional. Artikel dari jurnal nasional diperoleh melalui basis data seperti GARUDA dan Google Scholar, sedangkan artikel dari jurnal internasional diakses melalui PubMed, ScienceDirect, DOAJ dan ResearchGate. Proses pencarian dilakukan dengan

menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris untuk memperoleh cakupan data yang lebih luas. Kata kunci yang digunakan meliputi "case-control study" and "stress" and "adolescent" and "Indonesia", "case-control study" and "stress" and "teenagers", serta "studi kasus kontrol" and "stress" and "remaja".

Pendekatan dalam penelusuran dan seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design*) (Tabel 1). Populasi yang dikaji adalah remaja di Indonesia berusia antara 10 hingga 19 tahun. Intervensi yang dimaksud mencakup berbagai faktor yang dapat memengaruhi atau berkontribusi terhadap timbulnya stres pada remaja. Komparasi atau perbandingan tidak diterapkan dalam kajian ini karena fokusnya bukan pada perbandingan dua kelompok atau kondisi. *Outcome* yang diamati adalah tingkat stres pada remaja sebagaimana dijelaskan dalam hasil penelitian. Sedangkan jenis desain studi yang disertakan dalam kajian ini adalah penelitian dengan pendekatan *case-control*.

Tabel 1. Komponen PICOS

Komponen PICOS	
<i>Population (P)</i>	Remaja di Indonesia
<i>Intervention (I)</i>	Faktor-faktor yang mempengaruhi atau berkaitan dengan stres pada remaja
<i>Comparison (C)</i>	Kelompok kontrol dalam penelitian <i>case-control</i>
<i>Outcome (O)</i>	Tingkat stres yang dialami oleh remaja
<i>Study Design (S)</i>	<i>Case-control</i>

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel mencakup artikel yang merupakan hasil penelitian empiris, berfokus pada stres pada remaja, tersedia dalam teks lengkap dan akses terbuka, serta menggunakan desain *case-control*. Sementara itu, kriteria eksklusi ditetapkan untuk mengeluarkan artikel yang tidak secara khusus membahas remaja sebagai subjek utama, tidak menjelaskan secara langsung faktor-faktor penyebab stres, tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap atau merupakan *literature review*, *systematic review* maupun opini ilmiah.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap dan sistematis. Tahap pertama adalah identifikasi artikel melalui pencarian berdasarkan judul dan kata

kunci. Setelah itu, dilakukan penyaringan awal dengan meninjau abstrak masing-masing artikel untuk menilai kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Artikel yang memenuhi syarat kemudian ditelaah secara menyeluruh berdasarkan isi lengkap untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Artikel yang tidak relevan atau tidak memenuhi kriteria dikeluarkan dari proses analisis. Dari total 800 artikel yang berhasil diidentifikasi, dilakukan proses penyaringan hingga diperoleh 14 artikel akhir yang memenuhi seluruh kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel yang terpilih dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk

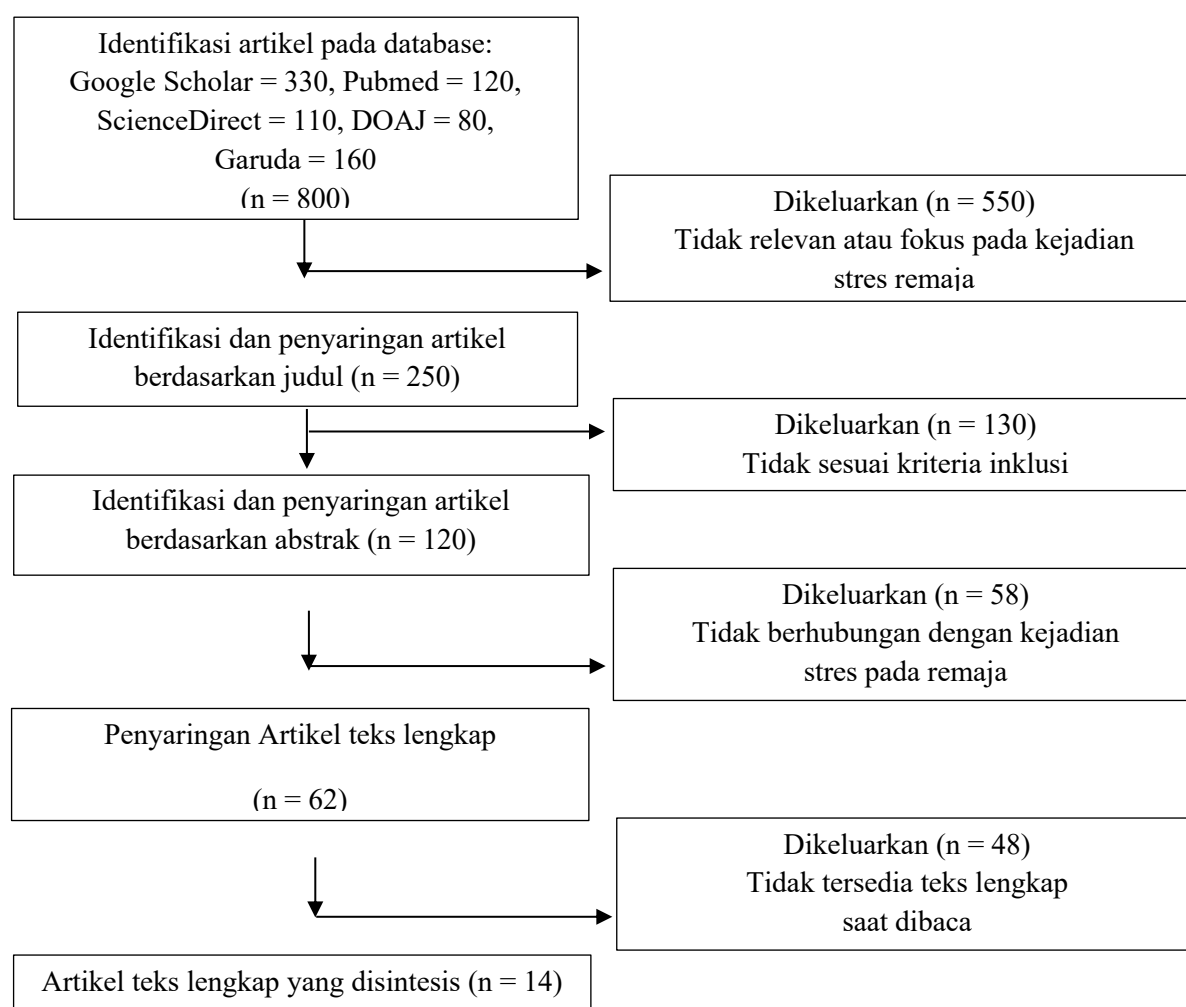
mengelompokkan dan menginterpretasi temuan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti jenis faktor penyebab stres, karakteristik responden dan konteks sosial yang melatarbelakangi. Hasil analisis ini

disusun secara sistematis dalam bentuk narasi guna memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada remaja di Indonesia.

HASIL

Setelah seluruh artikel berhasil dikumpulkan dari berbagai database yang relevan, peneliti melanjutkan dengan proses penyaringan dan seleksi yang dilakukan secara bertahap untuk memastikan bahwa hanya artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan sebelumnya yang akan dianalisis lebih lanjut. Tahapan seleksi ini mencakup pemeriksaan terhadap judul,

abstrak, hingga isi penuh artikel guna menilai kesesuaian topik, populasi, desain penelitian serta kelengkapan data. Proses penyaringan tersebut disusun dan digambarkan secara sistematis dalam bentuk alur guna memperjelas tahapan yang dilalui selama identifikasi dan pemilihan artikel yang digunakan dalam kajian literatur ini (Gambar 1). Berikut merupakan alur sistematis penyaringan artikel:



Gambar 1. Alur Sistematis Penyaringan Artikel

Secara keseluruhan, sebanyak 800 artikel berhasil diidentifikasi melalui penelusuran awal di berbagai database, yaitu Google Scholar, GARUDA, PubMed, ScienceDirect,

DOAJ dan ResearchGate. Proses penelusuran dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris yang relevan

dengan topik, seperti "studi kasus kontrol", "stres pada remaja", "case-control study", "stress", "teenagers" dan "adolescent". Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan, yakni artikel dengan teks lengkap, akses terbuka, berfokus pada remaja usia 10–19 tahun, serta menggunakan desain penelitian case-

control sebanyak 68 artikel diseleksi untuk ditinjau lebih lanjut. Tahap berikutnya dilakukan telaah isi penuh, penghapusan duplikasi dan pengecekan kesesuaian topik. Setelah melalui proses tersebut, sebanyak 14 artikel dinyatakan memenuhi kriteria akhir dan digunakan dalam kajian literatur ini (1–14) (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Hasil Penelitian Tentang Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja

Penulis/Tahun	Judul	Jurnal	Desain Penelitian	Hasil
Brent, D. A., J.A Perper, G Moritz, M. Baugher, C. Roth, L. Balach, J. Schweers (1993)	Stressful Life Events, Psychopathology, And Adolescent Suicide: A Case Control Study	Suicide Life Threat Behav	Case-control	Konflik interpersonal dan masalah hukum meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja.
Arum Tri Wijayanti, Sri Noor Mintarsih, Mohammad Jaelani (2016)	Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga, Obesitas Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Semarang	Jurnal Riset Gizi	Case-control	Hasil analisis bivariat terdapat hubungan tidak bermakna antara kebiasaan olahraga dengan hipertensi ($p=1,000$), terdapat hubungan antara obesitas dengan hipertensi ($p=0,001$, $OR=8$) dan tidak terdapat hubungan bermakna antara stres dengan hipertensi ($p=1,000$).
Wiwin Eva Nuvitasari, Susilaningsih, Agnis Sabat Kristiana (2020)	Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam	Jurnal Keperawatan Jiwa	Case-control	Hasil analisis menggunakan software menunjukkan nilai $p = 0,0001$ dimana nilai $p < \alpha = 0,05$, artinya bahwa H_0 diterima. Nilai koefisien korelasi 0,681 menurut tabel interprestasi korelasi yaitu tingkat hubungan kuat dan arah korelasi positif. Kesimpulan yang diperoleh adalah ada hubungan positif antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome, yaitu semakin basar nilai tingkat stres maka semakin besar pula

				nilai premenstrual syndrome.
Nila Susanti (2020)	Faktor Risiko Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kota Palangka Raya	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES	Case-control	Salah satu variabel merupakan faktor risiko tidak teraturnya siklus menstruasi yaitu status gizi remaja ($p=0,035$; $OR=2,228$) namun asupan lemak tidak berpengaruh terhadap siklus menstruasi remaja putri. Status gizi berpengaruh terhadap status gizi remaja putri dan asupan lemak bukan faktor risiko tidak teraturnya siklus menstruasi pada remaja putri.
Piechaczek, C., et al. (2020)	Psychosocial Stressors And Protective Factors For Major Depression In Youth: Evidence From A Case-Control Study	Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health	Case-control	Faktor stres psikososial seperti kekerasan dan masalah sekolah berhubungan dengan depresi pada remaja.
Stefanaki C, Michos A, Latsios G, Tousoulis D, Peppas M, Zosi P, et al. (2020)	Sexual Dimorphism of Heart Rate Variability in Adolescence: A Case-Control Study on Depression, Anxiety, Stress Levels, Body Composition, and Heart Rate Variability in Adolescents with Impaired Fasting Glucose	Int J Environ Res Public Health	Case-control	Pada remaja euglikemik, HRV berkorelasi dengan skor DASS21, namun tidak pada kelompok pradiabetes. Gangguan glukosa puasa tidak memengaruhi kesehatan mental, komposisi tubuh, atau HRV. Wanita menunjukkan gangguan HRV terlepas dari status glikemik, mengindikasikan kerentanan stres lebih tinggi sejak muda. Diperlukan penelitian lanjutan untuk memastikan temuan ini.
Li W, Wang W, Lai W, Li X, Zhu L, Shi J, Teopiz KM, McIntyre RS (2022)	The association of FKBP5 gene methylation, adolescents' sex, and depressive symptoms among Chinese	BMC Psychiatry	Case-control	Metilasi DNA pada situs FKBP5 CpG lebih rendah pada remaja dengan depresi persisten dibanding kontrol. Penurunan metilasi FKBP5-12 CpG

	adolescents: a nested case-control study			1 mendekati signifikan secara statistik, namun tidak konsisten setelah koreksi. Tidak ditemukan hubungan independen antara hipometilasi FKBP5 dan depresi, serta tidak ada perbedaan berdasarkan jenis kelamin.
Afifa Anjum, Enryka Christopher, Md. Elias Uddin, Md. Tajuddin Sikder (2022)	Stress Symptoms and Associated Factors Among Adolescents in Dhaka, Bangladesh	BMC Psychiatry	Case-control	Studi ini menemukan bahwa sekitar 65% remaja mengalami gejala stres sedang, dan 9% mengalami gejala stres tinggi. Faktor-faktor yang secara signifikan terkait dengan gejala stres meliputi tingkat aktivitas fisik yang rendah, ketidakpuasan terhadap tidur, dan persepsi diri sebagai kelebihan berat badan atau obesitas.
Mi-Jin Kim, Jin-Hee Park, Sung-Eun Kim (2022)	Stress Factors in Multicultural Adolescents	Adolescents Journal	Case-control	Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dari keluarga multikultural di Korea yang mengalami kurang tidur, depresi, atau memiliki pikiran untuk bunuh diri lebih cenderung mengalami stres. Faktor-faktor kesehatan mental ini secara signifikan memprediksi peningkatan tingkat stres pada remaja multikultural.
Fredrik Thorsén, Caroline Antonson, Karin Palmér (2022)	Associations Between Perceived Stress and Health Outcomes in Adolescents	Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health	Case-control	Studi ini menemukan bahwa stres yang dirasakan oleh remaja berhubungan dengan berbagai hasil kesehatan, termasuk masalah tidur, gejala depresi, dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi yang mempertimbangkan

				perbedaan budaya dan jenis kelamin dalam menangani stres pada remaja.
Liu, Y., et al. (2023)	Association Between Academic Pressure, NR3C1 Gene Methylation, And Anxiety Symptoms Among Chinese Adolescents: A Nested Case-Control Study	BMC Psychiatry	Case-control	Tekanan akademik berhubungan dengan gejala kecemasan melalui perubahan metilasi gen NR3C1.
Hajar Surya Wardani, Sapja Anatayu, Ratih Puspita Febrinasari (2024)	Stress level and emotional eating in obese and non-obese adolescents	Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal	Case-control	Sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang tinggi (49,6%) dan emotional eaters yang rendah (43,9%). Terdapat perbedaan tingkat stres ($p=0,004$) dan emotional eating ($p=0,000$) antara remaja obesitas dan non-obesitas. Kesimpulan: Tingkat stres dan emotional eating berbeda pada remaja obesitas dan non-obesitas.
Anindita Kusuma, Bambang Wirjatmadi (2024)	Hubungan Tingkat Stres Dan Sumbangan Tingkat Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Gresik	Jurnal Kesehatan Tambusai	Case-control	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi makanan total ($p=0,000$), tingkat konsumsi lemak makanan total ($p=0,001$), dan tingkat konsumsi karbohidrat makanan total ($p=0,011$) dengan status gizi. Sementara itu, tidak ada hubungan antara tingkat stres ($p=0,160$), tingkat konsumsi protein makanan total ($p=0,329$), sumbangan energi fast food ($p=0,620$), sumbangan protein fast food

				(p=0,917), sumbangan lemak fast food (0,820), dan sumbangan karbohidrat fast food (p=0,367) dengan status gizi.
Kutal S, Tulkki LJ, Sarkanen T, Redfors P, Jood K, Nordanstig A, et al. (2025)	Association Between Self-Perceived Stress and Cryptogenic Ischemic Stroke in Young Adults: A Case-Control Study	Neurology Journal	Case-control	Sebanyak 426 pasien (usia rata-rata 41 tahun; 47,7% perempuan) dan 426 kontrol ikut serta. Pasien lebih sering mengalami stres ringan dibanding kontrol. Stres yang dirasakan secara keseluruhan berkaitan dengan risiko CIS, terutama pada perempuan dan kelompok usia 18–39 tahun. Stres sedang menunjukkan hubungan signifikan dengan CIS, namun stres tinggi tidak.

Berdasarkan analisis terhadap 14 artikel yang terpilih (1–14), ditemukan bahwa tingkat stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individu, lingkungan sosial maupun tekanan eksternal seperti tuntutan akademik dan dinamika keluarga. Tekanan akademik menjadi faktor yang paling dominan muncul dalam sebagian besar studi (1, 3, 5, 7, 10, 13, 14), menunjukkan bahwa beban tugas

sekolah, persiapan ujian serta ekspektasi orang tua dan guru menjadi pemicu utama stres pada remaja. Temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan sistem pendidikan yang tidak hanya menekankan prestasi, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental peserta didik. Selain tekanan akademik, dukungan sosial juga merupakan salah satu determinan penting dalam mengurangi tingkat stres remaja.

PEMBAHASAN

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada remaja dengan menelaah hasil-hasil penelitian berbasis desain *case-control*. Secara umum, stres pada remaja dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan eksternal seperti lingkungan akademik dan sosial, serta kondisi internal seperti psikologis individu. Beberapa faktor yang paling konsisten muncul dalam berbagai studi adalah tekanan akademik (1, 3, 5, 7, 10, 13, 14), kurangnya dukungan sosial (2, 4, 5, 6, 8, 11, 12) dan kondisi ekonomi keluarga (1, 6, 9). Selain itu, media sosial, *bullying*, kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri

juga ditemukan sebagai faktor kontributor yang signifikan (3, 5, 7, 8, 13, 14). Temuan ini menguatkan pentingnya intervensi yang mempertimbangkan dimensi sosial, psikologis dan lingkungan secara bersamaan dalam menangani stres remaja.

Faktor tekanan akademik muncul paling dominan dalam artikel yang dianalisis, terutama terkait beban tugas sekolah, tekanan ujian serta ekspektasi dari guru dan orang tua yang tinggi (1, 3, 5, 7, 10, 13, 14). Di sisi lain, kurangnya dukungan emosional dari keluarga, keterbatasan komunikasi, serta hubungan sosial yang rapuh dengan teman sebaya turut memperbesar kerentanan remaja terhadap

stres (2, 4, 5, 6, 8, 11, 12). Kondisi ekonomi yang tidak stabil, khususnya di keluarga berpenghasilan rendah, menambah tekanan terutama pada remaja perempuan yang harus menjalani peran ganda antara sekolah dan tanggung jawab rumah tangga (1, 6, 9). Beberapa artikel juga mengangkat dampak media sosial dan paparan konten digital terhadap stres, termasuk risiko *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang negatif (3, 8, 14). Selain itu, aspek psikologis seperti kecemasan, kurangnya rasa percaya diri serta kemampuan mengelola emosi yang rendah menjadi faktor internal yang memperburuk kondisi stres pada remaja (5, 7, 13).

Seluruh artikel yang dianalisis menggunakan desain *case-control* dan pendekatan kuantitatif. Namun, sebagian besar penelitian tidak menyebutkan secara rinci alat ukur stres yang digunakan, atau menggunakan kuesioner yang disusun sendiri tanpa validasi yang memadai. Hal ini menjadi keterbatasan metodologis yang penting, karena dapat memengaruhi reliabilitas dan keterbandingan hasil antar studi. Dari sisi konteks geografis, artikel-artikel yang dianalisis berasal dari wilayah yang beragam, seperti Indonesia, Malaysia, Filipina dan India. Variasi ini memperkaya sudut pandang terhadap dinamika stres pada remaja di kawasan Asia, namun juga menimbulkan tantangan dalam menarik kesimpulan yang bersifat general. Misalnya, studi dari Indonesia (1, 4, 5, 9, 13) lebih banyak menekankan tekanan akademik dan peran keluarga, sementara artikel dari India dan Filipina (2, 7, 12, 14) menyoroti masalah sosial-ekonomi, perundungan dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al. (2023) mengungkapkan bahwa tingkat stres pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti kepribadian, tekanan akademik, kondisi lingkungan, serta keberadaan sistem dukungan sosial yang memadai. Kepribadian menjadi aspek penting karena menentukan bagaimana seseorang merespons tekanan, sementara stres akademik umumnya muncul dari beban tugas yang tinggi, ujian, serta tuntutan pencapaian prestasi. Selain itu, lingkungan yang tidak kondusif dan kurangnya dukungan dari keluarga, teman atau

institusi pendidikan juga memperburuk kondisi stres yang dialami. Sementara itu, dalam studi yang dilakukan oleh Hayati (2021), ditemukan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh aspek internal individu. Faktor-faktor seperti kondisi fisik (misalnya kelelahan atau kurang tidur), emosi yang tidak stabil, kemampuan kognitif dalam menghadapi masalah, serta dinamika hubungan interpersonal turut berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stres. Temuan dari kedua penelitian tersebut menekankan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal, sehingga penanganannya pun memerlukan pendekatan multidimensional.

Dengan demikian, meskipun 14 artikel yang dianalisis telah memenuhi kriteria kelayakan dan memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres pada remaja, masih terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Hal ini mencakup penggunaan instrumen yang tervalidasi secara internasional, penerapan metode analisis statistik lanjutan, serta pendekatan lintas budaya yang lebih mendalam. Upaya tersebut penting dilakukan agar hasil penelitian tidak hanya valid secara akademik, tetapi juga relevan dan aplikatif dalam merancang intervensi kebijakan kesehatan mental remaja yang lebih efektif.

Seperti halnya kajian ilmiah lainnya, tinjauan literatur ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu disampaikan secara terbuka. Salah satu kendala utama yang ditemukan adalah banyaknya artikel yang tidak menggunakan alat ukur stres yang sudah baku atau tervalidasi secara internasional. Sebagian besar penelitian hanya memakai kuesioner buatan sendiri tanpa informasi yang jelas mengenai uji validitas dan reliabilitasnya. Akibatnya, hasil yang ditampilkan bisa jadi kurang akurat dan sulit dibandingkan antar studi. Selain itu, walaupun semua artikel menggunakan pendekatan *case-control*, metode analisis yang digunakan masih terbilang sederhana dan belum ada yang memanfaatkan teknik statistik lanjutan seperti regresi multivariat atau analisis prediktif. Padahal, metode tersebut bisa membantu menggambarkan hubungan antar faktor dengan lebih

mendalam dan akurat.

Di sisi lain, ada beberapa kekuatan dari kajian ini yang patut dicatat. Artikel-artikel yang dianalisis berasal dari berbagai negara, termasuk Indonesia, yang membuat sudut pandang dalam penelitian ini menjadi lebih beragam dan kontekstual. Ini penting karena stres pada remaja bisa sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan sosial masing-masing negara. Selain itu, semua artikel menyajikan data dari lapangan, bukan hanya teori atau opini, sehingga hasil yang diperoleh lebih mencerminkan kondisi nyata. Faktor-faktor yang dibahas juga cukup beragam, mulai dari tekanan akademik, masalah keluarga, pengaruh media sosial, hingga kondisi ekonomi dan dukungan sosial, sehingga memberikan gambaran yang utuh tentang apa saja yang bisa memengaruhi tingkat stres pada remaja. Meskipun ada beberapa keterbatasan, hasil dari kajian ini tetap memberikan pemahaman penting tentang faktor-faktor penyebab stres di kalangan remaja. Temuan ini diharapkan bisa menjadi pijakan awal untuk penelitian selanjutnya, sekaligus bahan pertimbangan dalam menyusun program atau intervensi yang lebih tepat sasaran bagi remaja yang mengalami stres.

SIMPULAN

Dari hasil analisis terhadap 14 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri remaja itu sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Beberapa faktor yang paling sering muncul adalah tekanan akademik, masalah keluarga, kondisi ekonomi, pengaruh media sosial serta kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat. Selain itu, hal-hal seperti rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi dan cara menghadapi masalah juga ikut menentukan seberapa besar stres yang dirasakan remaja.

Temuan ini menunjukkan bahwa stres pada remaja bukanlah hal yang sederhana. Karena itu, penanganannya juga perlu pendekatan yang menyeluruh, bukan hanya dari satu pihak saja. Peran keluarga, guru, teman sebaya, hingga layanan konseling sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan yang mereka alami sehari-hari. Meskipun beberapa penelitian yang ditinjau memiliki keterbatasan,

terutama dalam hal alat ukur dan metode analisis, kajian ini tetap memberikan gambaran yang bermanfaat tentang apa saja yang menjadi penyebab stres di kalangan remaja. Kedepannya, dibutuhkan penelitian lanjutan yang lebih mendalam agar hasilnya bisa benar-benar digunakan untuk merancang program atau intervensi yang tepat guna membantu remaja menjalani masa tumbuh kembangnya dengan lebih sehat, baik secara fisik maupun mental.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian, disarankan agar intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada remaja dilakukan secara menyeluruh, melibatkan berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Program pendidikan di sekolah perlu memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental siswa. Dukungan emosional dari orang tua, guru, serta lingkungan sosial yang positif sangat penting dalam membantu remaja mengelola stres. Selain itu, penggunaan media sosial oleh remaja perlu diawasi dan diarahkan agar tidak menjadi sumber tekanan. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan alat ukur stres yang telah tervalidasi secara internasional dan melibatkan pendekatan analisis statistik yang lebih mendalam untuk menghasilkan data yang lebih akurat dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjum, A., Christopher, E., Uddin, M. E., & Sikder, M. T. (2022). Stress Symptoms and Associated Factors Among Adolescents in Dhaka, Bangladesh. *BMC Psychiatry*, 22(1), 807.
- Brent, D. A., Perper, J. ., G Moritz, M., Baugher, C., Roth, L., Balach, J., & Schweers. (1993). Stressful Life Events, Psychopathology, And Adolescent Suicide: A Case Control Study. *Suicide Life Threat Behav*, 23(3), 179–187.
- Fan, L. J., Liu, S., Jin, T., Gan, J. G., Wang, F. Y., Wang, H. T., & Lin, T. (2022). Ergonomic risk factors and work-related musculoskeletal disorders in clinical physiotherapy. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1083609>

- Fikriah, S. A., Kurnianingrum, R. A., Zahra, L., & Setiowati, D. (2022). Gangguan Emosional Pada Pelajar SMK di Depok Pada Saat Pandemi COVID-19. *APTEKMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 123–129.
- Hammen, C. (2005). Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319.
- Hayati, Alwi, W., & Sauddin, A. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Matematika Dan Statistika Serta Aplikasinya*, 9(1), 37–52.
- Kim, M.-J., Park, J.-H., & Kim, S.-E. (2022). Stress Factors in Multicultural Adolescents. *Adolecents Journal*, 2(2), 326–335.
- Kusuma, A., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Sumbangan Tingkat Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Gresik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9835–9844.
- Kutal, S., Tulkki, L., Sarkanen, T., Redfors, P., Jood, K., & Nordanstig, A. (2025). Association Between Self-Perceived Stress and Cryptogenic Ischemic Stroke in Young Adults: A Case-Control Study. *Neurology Journal*, 104(6).
- Li, W., Wang, W., Lai, W., Li, X., Zhu, L., Shi, J., ... McIntyre, R. (2022). The Association of FKBP5 Gene Methylation, Adolescents' Sex, and Depressive Symptoms Among Chinese Adolescents: A Nested Case-Control Study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 749.
- Nafisah, Z. P., Annisa, S., & Wijaya, R. M. P. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja di SMK Jakarta Barat. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1789–1798.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109–116.
- Piechaczek, C., Pehl, V., Feldmann, L., & Haberstroh, S. (2020). Psychosocial Stressors And Protective Factors For Major Depression In Youth: Evidence From A Case–Control Study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 1–11.
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A Meta-Analytic Review of The Association Between Perceived Social Support and Depression in Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067.
- Stefanaki, C., Michos, A., Latsios, G., Tousoulis, D., Peppas, M., & Zosi, P. (2020). Sexual Dimorphism of Heart Rate Variability in Adolescence: A Case-Control Study on Depression, Anxiety, Stress Levels, Body Composition, and Heart Rate Variability in Adolescents with Impaired Fasting Glucose. *Int J Environ Res Public Health*, 17(8), 2688.
- Susanti, N. (2020). Faktor Risiko Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kota Palangka Raya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES*, 12(1), 46–49.
- Thorsén, F., Antonson, C., & Palmér, K. (2022). Associations Between Perceived Stress and Health Outcomes in Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 75.
- Wardani, H. S., Anatayu, S., & Febrinasari, R. P. (2024). Stress Level and Emotional Eating in Obese and Non-Obese Adolescents. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), 57–64.
- Wijayanti, A. T., Mintarsih, S. N., & Jaelani, M. (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga, Obesitas Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 1–6.
- Yilin, H., Huang, C., Guo, Y., & Du, X. (2023). Association Between Academic Pressure, NR3C1 Gene Methylation, And Anxiety Symptoms Among

Literature Review: Faktor-faktor yang Mempengaruhi.. (Muhammad Jamalludin, Sunarti, dkk)

Chinese Adolescents: A Nested Case- Control Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 376.