

Gangguan Emosional pada Anak Sekolah

Norzahratunnufus^{1*}, Nor Fatmah²

¹²Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

*nufusnorzahratan@gmail.com

Abstract

Emotional disorders in school-age adolescents are a growing concern in mental health. This study aims to describe the forms of emotional mental disorders experienced by students, identify the factors contributing to their emergence, and understand the impact of these disorders on adolescents' psychological and social conditions. This study used a qualitative descriptive approach with two female adolescent subjects aged 15 and 16 years. Data were collected through interviews, observation, and documentation, then analyzed through data reduction, presentation, and conclusion drawing. The results show that academic pressure, social media influence, lack of psychosocial support, and family conditions are the main factors affecting the emotional conditions of adolescent subjects. Both subjects showed different emotional responses, ranging from good emotional regulation to tendencies toward anxiety and overthinking. From the perspective of social pathology, these conditions reflect difficulties in social adjustment due to environmental pressures and modern social development. This study emphasizes the importance of positive social support from family, school, and social environment in helping adolescents maintain mental health.

Keywords: *Emotional Disorders, Adolescents, Mental Health, Social Pathology, Academic Pressure*

Abstrak

Gangguan emosional pada anak usia sekolah merupakan permasalahan kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian serius. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk gangguan mental emosional yang dialami siswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi kemunculannya, serta memahami dampak gangguan tersebut terhadap kondisi psikologis dan sosial remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan dua subjek remaja perempuan berusia 15 dan 16 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, pengaruh media sosial, kurangnya dukungan psikososial, dan kondisi keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi emosional subjek. Kedua subjek menunjukkan respons emosional yang berbeda, mulai dari kemampuan regulasi emosi yang cukup baik hingga kecenderungan mengalami kecemasan dan overthinking. Dari perspektif patologi sosial, kondisi tersebut mencerminkan kesulitan penyesuaian diri terhadap tekanan lingkungan sosial dan perkembangan sosial modern. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial yang positif dari keluarga, sekolah, dan lingkungan dalam membantu remaja menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Gangguan Emosional, Remaja, Kesehatan Mental, Patologi Sosial, Tekanan Akademik

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu yang memengaruhi kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan hidup, membangun interaksi sosial, serta berkontribusi secara produktif di masyarakat. Saat ini, gangguan mental emosional pada anak dan remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak dan mendapat perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia (Endriyani et al., 2022). Fase remaja rentan terhadap berbagai gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang secara langsung berkontribusi terhadap tingginya angka disabilitas dan risiko bunuh diri pada usia muda (Karisma, Rofiah, Afifah, & Manik, 2023). Hal ini terkonfirmasi oleh data empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi masalah emosional dan perilaku pada usia sekolah. Sebagai gambaran, sebuah observasi terhadap 139 anak sekolah menunjukkan bahwa 55.4% di antaranya memiliki skor abnormal pada gejala emosional. Lebih lanjut, pada kelompok yang terdiri dari 154 remaja, ditemukan bahwa 61.3% berada pada ambang batas (*borderline*) masalah perilaku, dan 66.9% memiliki skor abnormal terkait masalah teman sebaya, meskipun mayoritas (94%) masih menunjukkan perilaku prososial yang normal.

Kerentanan psikologis ini semakin teramplifikasi ketika anak memasuki masa transisi pendidikan, khususnya dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA) (Aningtyas & Setyawati, 2025). Fase ini bukan sekadar perpindahan jenjang akademik, melainkan periode kritis di mana individu mengalami perombakan biologis, psikologis, dan sosio-emosional yang masif (Rinancy et al., 2026). Remaja dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru, sistem pendidikan yang lebih kompleks, serta ekspektasi sosial yang meningkat tajam. Ketidakmampuan atau keterlambatan adaptasi dalam menghadapi perubahan tersebut berpotensi memicu tekanan emosional, seperti stres, kecemasan kronis, dan krisis kepercayaan diri. Tanpa sistem dukungan (*support system*) yang solid dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar, tekanan ini dapat terakumulasi menjadi gangguan mental yang persisten (Herdiani et al., 2025).

Secara konseptual, fenomena gangguan mental emosional pada remaja tidak hanya berakar pada dinamika psikologis internal, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi patologi sosial. Dalam perspektif sosiologis ini, kondisi "sakit" secara mental pada individu dipandang sebagai manifestasi atau gejala dari disorganisasi sosial, di mana terjadi ketidaksesuaian fungsi sosial, norma, dan nilai di dalam masyarakat (Burlian, 2016). Ketika remaja terpapar pada konflik keluarga, tekanan sosial, atau lingkungan yang tidak stabil, mereka rentan mengalami *maladjustment* (ketidakmampuan menyesuaikan diri).

Kompleksitas ini semakin diperparah oleh arus globalisasi, penetrasi teknologi, dan pergeseran budaya yang sangat cepat. Transformasi sosial yang tidak diimbangi dengan kesiapan mental sering kali berujung pada disintegrasi sosial, seperti peningkatan perilaku menyimpang, rasa keterasingan (isolasi sosial), dan melemahnya kontrol sosial masyarakat. Oleh karena itu, gangguan mental emosional tidak dapat lagi dipandang secara sempit sebagai anomali klinis individual, melainkan refleksi dari problematika sosial yang lebih makro.

Meskipun sejumlah literatur menyoroti pentingnya kesehatan mental remaja, masih terdapat keterbatasan kajian yang mengintegrasikan secara komprehensif antara manifestasi klinis gangguan mental dengan lensa patologi sosial. Keterkaitan ini memerlukan pendekatan multidisipliner yang berfokus pada langkah preventif dan sosial, bukan sekadar kuratif medis. Menjembatani kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bentuk-bentuk gangguan mental emosional yang dialami siswa serta determinan sosial yang memengaruhinya dalam kehidupan sehari-hari. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab rumusan masalah: (1) bagaimana gambaran kondisi gangguan mental emosional pada anak sekolah, (2) apa saja faktor sosial dan lingkungan yang memicu munculnya gangguan tersebut, serta (3) bagaimana implikasi dari gangguan tersebut terhadap aktivitas akademik dan kehidupan sosial remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami gangguan emosional pada remaja yang menyebabkan terjadinya gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah dan tempat tinggal subjek penelitian di Palangkaraya. Subjek penelitian ini adalah A, perempuan berusia 15 tahun dan M, perempuan berusia 16 tahun. Teknik penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, seperti remaja yang mengalami gangguan emosional berupa stres, kecemasan, *overthinking*, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik maupun sosial (Ak & Za, 2015; Anggito & Setiawan, 2018; Ismayani, 2019).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai kondisi emosional, faktor penyebab, serta dampak yang dirasakan subjek dalam kehidupan sehari-hari. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku dan kondisi sosial subjek secara langsung, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa catatan hasil wawancara dan kegiatan penelitian (Ak & Za, 2015; Masrukhin, 2014; Suprayitno, Ahmad, Tartila, & Aladdin, 2024).

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih data yang sesuai dengan fokus penelitian, terutama yang berkaitan dengan bentuk gangguan emosional, penyebab, dan dampaknya terhadap kehidupan anak sekolah. Data yang telah direduksi kemudian disajikan secara deskriptif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian di lapangan sehingga diperoleh gambaran mengenai kondisi emosional anak serta upaya dalam mengatasinya (Hartono, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sekolah memiliki skor abnormal sebesar 55,4% pada subskala gejala emosional. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berpotensi mengalami, atau bahkan telah memenuhi,

kriteria gangguan mental yang berfokus pada emosi, seperti gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) dan gangguan depresi (*depressive disorders*). Gangguan kecemasan ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, mudah takut, gugup, serta rendahnya rasa percaya diri. Sementara itu, gangguan depresi dapat terlihat dari perasaan sedih berkepanjangan, sering menangis, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, hingga munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala atau sakit perut tanpa penyebab medis yang jelas (Rinancy et al., 2026).

Faktor utama tingginya angka gejala emosional pada anak adalah tekanan akademik, seperti tuntutan untuk berprestasi, banyaknya tugas sekolah, serta persaingan belajar yang ketat. Kondisi tersebut dapat memicu stres dan kecemasan pada anak sekolah, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan yang ada. Selain itu, perubahan sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitar juga berpengaruh terhadap kondisi emosional remaja. Konflik dengan orang tua, perundungan (*bullying*), maupun masalah dalam hubungan pertemanan dapat menyebabkan munculnya rasa sedih, kecewa, dan cemas yang berkepanjangan. Pengaruh media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi emosional remaja (Rinancy et al., 2026).

Anak sekolah sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik di media sosial sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri dan tekanan psikologis. Di sisi lain, kurangnya dukungan psikososial dari keluarga, guru, maupun lingkungan sekitar membuat remaja kesulitan mengelola emosi secara sehat. Anak yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup cenderung lebih mudah mengalami stres, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja menjaga kesehatan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri terhadap tekanan kehidupan sehari-hari (Endriyani et al., 2022).

Kondisi emosional yang dialami oleh subjek A dan M sebagai anak sekolah menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi emosional mereka. Subjek A mengaku bahwa tugas sekolah yang menumpuk dan berbagai tanggung jawab akademik sering menimbulkan rasa tertekan, namun ia berusaha melihat kondisi tersebut sebagai tantangan untuk berkembang dan belajar mengatur waktu dengan lebih baik. Sementara itu, subjek M lebih sering merasakan stres dan *overthinking* ketika tugas datang secara bersamaan dan *deadline* semakin dekat. Selain tekanan akademik, M juga merasa terbebani karena harus membagi waktu antara sekolah, aktivitas lain, dan waktu istirahat sehingga menyebabkan kelelahan fisik maupun mental. Tekanan akademik dan tuntutan sosial merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja dan dapat memicu munculnya stres, kecemasan, serta kelelahan emosional (Rinancy et al., 2026).

Aspek psikologis kedua subjek menunjukkan respons emosional yang berbeda dalam menghadapi tekanan. Subjek A cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dengan mencoba tetap tenang dan fokus mencari solusi

ketika menghadapi masalah. Sebaliknya, subjek M menunjukkan kecenderungan lebih mudah mengalami kecemasan, *overthinking*, dan rasa minder terhadap dirinya sendiri. M mengaku sering memikirkan masa depan dan merasa kurang percaya diri ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pengaruh perkembangan sosial dan teknologi terhadap kondisi emosional remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam membentuk rasa percaya diri dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Rinancy et al., 2026).

Subjek A dan M memiliki cara tersendiri untuk menenangkan diri. Subjek A lebih memilih melakukan aktivitas positif seperti mendengarkan musik, beristirahat, dan berbicara dengan orang terdekat agar pikirannya menjadi lebih ringan. Sementara itu, subjek M cenderung menenangkan diri dengan mendengarkan musik, bermain *handphone*, tidur, atau menyendiri untuk sementara waktu sebelum akhirnya bercerita kepada orang yang dipercaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan *coping mechanism* sangat berpengaruh dalam membantu remaja mengelola emosi. Selain itu, hubungan keluarga juga memiliki pengaruh penting terhadap kondisi mental kedua subjek. A merasa keluarganya menjadi sumber dukungan dan kenyamanan ketika menghadapi masalah, sedangkan M mengaku kondisi keluarga yang kurang harmonis terkadang memengaruhi suasana hatinya.

Aspek sosial kedua subjek mengakui bahwa lingkungan sekolah dan pertemanan memberikan pengaruh besar terhadap kondisi emosional mereka. Lingkungan yang suportif membuat mereka merasa lebih nyaman, percaya diri, dan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan dapat memicu munculnya stres dan ketidaknyamanan. Gangguan emosional yang dialami kedua subjek juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti sulit fokus belajar, menurunnya semangat, suasana hati yang tidak stabil, hingga gangguan tidur.

Perspektif patologi sosial mengenai kondisi emosional yang dialami kedua subjek menunjukkan adanya kesulitan penyesuaian diri terhadap tekanan lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta pengaruh perkembangan sosial modern yang berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan sosial remaja (Burlian, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kondisi emosional pada anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, keluarga, serta pengaruh media sosial. Oleh karena itu, remaja membutuhkan dukungan sosial yang positif, komunikasi yang baik, serta lingkungan yang mampu memberikan rasa aman dan nyaman agar kesehatan mental mereka tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi tekanan emosional dan menjaga kesehatan mental secara optimal.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gangguan emosional pada anak sekolah merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, meliputi tekanan akademik yang tinggi, pengaruh negatif media sosial, kurangnya dukungan psikososial, serta dinamika kondisi keluarga. Kedua subjek penelitian, A dan M, memperlihatkan perbedaan dalam kemampuan regulasi emosi dan strategi *coping* yang diterapkan. Subjek A menunjukkan kemampuan adaptasi yang relatif lebih baik berkat dukungan keluarga yang kuat, sementara subjek M lebih rentan terhadap kecemasan dan *overthinking* akibat tekanan sosial dan kondisi keluarga yang kurang harmonis. Dari perspektif patologi sosial, kondisi emosional keduanya mencerminkan gejala disorganisasi sosial akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kesiapan psikologis individu. Kelebihan penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman emosional subjek secara kontekstual. Adapun keterbatasannya adalah jumlah subjek yang terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Ke depan, penelitian lanjutan dengan metode campuran (*mixed methods*) dan jumlah subjek yang lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi dan memperluas temuan ini, terutama dalam merancang program intervensi berbasis sekolah yang komprehensif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Daftar Pustaka

- Ak, W. W., & Za, T. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif & grounded theory*. FTK Ar-Raniry Press.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Aningtyas, Y. R., & Setyawati, S. P. (2025). Masa Transisi dari SMP ke Madrasah Aliyah: Tantangan dan Strategi Pendampingan Siswa (Studi Kasus). *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 8, 1065–1073.
- Burlian, P. (2016). *Patologi sosial*. Bumi Aksara.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2), 429–434. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i2.2346>
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shaufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., ... Rasdianah, N. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. CV Eureka Media Aksara.
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi penelitian*. Syiah Kuala University Press.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Masrukhin, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Media Ilmu Press.
- Rinancy, H., Eni, R., Gustin, R. K., & Nataria, D. (2026). Deteksi dini kesehatan mental emosional remaja sebagai upaya mewujudkan generasi emas yang

sehat jiwa. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(11), 3426–3433.

<https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.1714>

Suprayitno, D., Ahmad, A., Tartila, T., & Aladdin, Y. A. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori Komprehensif Dan Referensi Wajib Bagi Peneliti*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.