

Literature Review: Peran Empati dalam Pengelolaan Stres Pada Remaja di Indonesia

Yesania Putri Umbu Deta^{1*}, Ananda Maulana Putra Sanjaya²,
Arif Rachman³, Sofiana⁴

¹Program Studi Kedokteran Militer, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

²Program Studi Fisika Militer, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

³Departemen Biologi Sel dan Biomedikuler, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

⁴Departemen Forensik dan Medikolegal, Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

*Correspondent Email: yesaniap.umbudeta@gmail.com

Diterima: 18 Januari 2026 | Disetujui: 7 Februari 2026 | Diterbitkan: 8 Februari 2026

Abstract. *Stress among adolescents is an increasing mental health concern and is influenced by various psychosocial factors. Empathy, defined as the affective ability to understand and share others' emotions, is believed to play an important role in helping adolescents manage stress adaptively. This study aims to examine the role of empathy in stress management among adolescents in Indonesia through a literature review. The method used was a narrative literature review by searching open-access scientific articles through PubMed, Google Scholar, and ResearchGate published between 2021 and 2025, using the keywords empathy, stress, stress management, adolescent, and Indonesia. Approximately 12,000 articles were identified in the initial search. After applying inclusion and exclusion criteria, 10 relevant articles were selected for analysis. The findings indicate that empathy contributes to adolescent stress management through mechanisms such as emotional regulation, enhanced resilience, and strengthened peer social support. Adaptive empathy is associated with better coping abilities and lower stress levels, whereas empathy that is not accompanied by adequate emotional regulation may increase vulnerability to stress. In conclusion, empathy is an important component in adolescent stress management and has potential implications for the development of promotive and preventive mental health interventions for adolescents.*

Keywords: *empathy; stress; stress management; adolescents; mental health*

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, dengan faktor pemicu yang berbeda sesuai tahap perkembangan dan lingkungan sosial masing-masing. Oleh karena itu, stres tidak hanya menjadi persoalan individual, tetapi juga merupakan isu kesehatan mental yang relevan secara sosial dan membutuhkan perhatian dalam upaya pencegahan serta penanganan. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres, sehingga menjadikannya salah satu masalah kesehatan global yang paling sering dijumpai (Dwiputri et al., 2023). Secara konseptual, stres muncul ketika individu memersepsikan bahwa tuntutan internal maupun eksternal melebihi kemampuan adaptif yang dimilikinya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis dan fisik yang dapat memengaruhi kesejahteraan serta fungsi sehari-hari (Noviyanti, 2021; Seto et al., 2020). Respons stres ini merupakan hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya, yang jika berlangsung berkepanjangan berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik (Honkley, 2024).

Empati merupakan kemampuan afektif individu untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, meskipun tidak secara langsung mengalami peristiwa yang sama. Kemampuan ini tercermin dalam kesamaan perasaan yang muncul akibat keterhubungan emosional dan kapasitas mengidentifikasi kondisi afektif individu lain, sehingga empati menjadi elemen penting dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal yang sehat (Yaqin, 2021). Tingkat empati dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain pola asuh orang tua, kepribadian, usia, kemampuan menilai situasi secara proporsional, serta faktor sosial dan biologis seperti intensitas interaksi dan jenis kelamin. Selain itu, proses

sosialisasi, suasana hati, pengalaman belajar, konteks situasi, serta kemampuan komunikasi turut berperan dalam membentuk kapasitas empati individu (Hartati et al., 2020).

Sejumlah studi beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja di Indonesia tergolong cukup tinggi, terutama pada masa pandemi. Pada penelitian di SMAN 3 Tambun Selatan (n=150) menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), mayoritas remaja berada pada kategori stres sedang (72%), diikuti stres rendah (15,3%) dan stres tinggi (12,7%) (Oktavia & Prasetya, 2022). Sementara itu, studi lain pada siswa SMP (n=344) menggunakan DASS-21 melaporkan 53,8% responden berada pada kategori stres sangat berat (extremely severe) selama pandemi COVID-19 (Putri et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa stres pada remaja Indonesia merupakan masalah yang nyata dan perlu perhatian.

Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengkaji secara sistematis temuan-temuan penelitian terkini mengenai peran empati dalam pengelolaan stres pada remaja di Indonesia. Melalui penelaahan terhadap tren, konsep, dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya, tinjauan ini bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan empati dengan kemampuan remaja dalam mengelola stres. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif, khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya secara sistematis dan komprehensif, khususnya yang berkaitan dengan peran empati dalam pengelolaan stress pada remaja di Indonesia. *Literatur review* merupakan suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. *Literatur review* akan memberikan Gambaran mengenai perkembangan suatu topik tertentu. *Literatur review* akan memungkinkan seorang peneliti untuk melakukan identifikasi atas suatu teori atau metode, mengembangkan suatu teori atau metode, mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi antara suatu teori dengan relevansi di lapangan/terhadap suatu hasil penelitian (Cahyono et al., 2019).

Sumber dan Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan menggunakan beberapa database akademik, yaitu PubMed, Google Scholar, dan ResearchGate. Pada literature review ini, penulis melakukan pencarian artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2021–2025) guna memperoleh referensi yang relevan dan terkini. Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci empathy, stress, stress management, adolescent, dan remaja, baik secara tunggal maupun kombinasi. Kriteria inklusi dalam tinjauan literatur ini meliputi publikasi akademik berupa artikel jurnal open access yang secara khusus membahas empati, stres, atau pengelolaan stres pada remaja, baik dalam konteks psikologi, kesehatan mental, maupun kesehatan masyarakat. Artikel yang melibatkan populasi remaja dan menyajikan data empiris terkait hubungan empati dengan stres atau mekanisme coping juga termasuk dalam kriteria inklusi. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi publikasi yang tidak berkaitan langsung dengan topik empati atau stres pada remaja, seperti artikel yang hanya memberikan gambaran umum tanpa pembahasan empiris, studi pada populasi dewasa atau lansia tanpa analisis khusus pada remaja, serta publikasi yang tidak membahas aspek pengelolaan stres atau faktor psikososial yang relevan. Selain itu, dokumen yang tidak dapat diakses secara penuh, memiliki kualitas metodologis yang tidak memadai, berasal dari sumber yang tidak terverifikasi, atau bersifat spekulatif dan opini pribadi tanpa dukungan data empiris yang kuat juga dikecualikan dari tinjauan literatur ini. Berdasarkan hasil pencarian awal menggunakan kata kunci tersebut, penulis memperoleh sekitar 12.000 artikel. Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta penelaahan judul dan abstrak, diperoleh 10 artikel jurnal yang dinilai paling relevan untuk dianalisis lebih lanjut dalam tinjauan literatur ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengatasi tingginya tingkat stres pada remaja serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, berbagai pendekatan inovatif dalam pengelolaan stres telah dikembangkan dalam penelitian-penelitian terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor psikososial, khususnya empati, memiliki peran penting dalam membantu remaja memahami emosi diri dan orang lain, sehingga mampu mengelola stres secara lebih adaptif. Beberapa pendekatan yang diidentifikasi meliputi pengembangan empati sebagai faktor protektif psikologis, peningkatan regulasi emosi, penguatan dukungan sosial teman sebaya, serta intervensi edukatif berbasis empati untuk meningkatkan kemampuan coping. Pendekatan-pendekatan ini terbukti

berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan resiliensi emosional, dan memperbaiki kesejahteraan mental remaja. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil penelitian yang mencakup jenis inovasi, tujuan, serta dampak dari berbagai pendekatan tersebut dalam konteks pengelolaan stres pada remaja.

Tabel 1. Artikel Jurnal yang Memenuhi Kriteria

No	Peneliti	Judul Penelitian	Jenis Inovasi	Tujuan	Hasil Penelitian
1	Kodoatie et al., 2025	Hubungan Kemampuan Empati dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya	Inovasi konseptual (empati-dukungan sosial)	Menganalisis hubungan empati dengan dukungan sosial remaja	Empati berhubungan positif dengan dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif stres
2	Indriastuti et al., 2024	Edukasi Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental Remaja	Inovasi edukatif berbasis empati	Menilai efektivitas edukasi manajemen stres	Edukasi meningkatkan coping dan menurunkan tingkat stres remaja
3	Sofyan, 2023	The Relationship Between Social Media and Stress Levels of Adolescents in Indonesia	Inovasi literasi digital & coping	Mengkaji dampak media sosial terhadap stres remaja	Media sosial menjadi sumber stres sekaligus sarana coping bila digunakan adaptif
4	Sari et al., 2023	Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia	Inovasi coping remaja	Mengidentifikasi penyebab stres dan teknik pengelolaannya	Mayoritas remaja mengalami stres; coping emosional paling sering digunakan
5	Rahayu et al., 2025	The Lived Experience of Stress among Fifteen-Year-Old Adolescents	Pendekatan fenomenologis	Menggali pengalaman stres dan strategi coping remaja Indonesia	Remaja mengharapkan empati dan dukungan dari orang tua serta teman sebaya
6	Støre et al., 2025	Children and Adolescents' Views on Coping with Stress and Aversive Feelings	Inovasi kualitatif berbasis pengalaman)	Mengeksplorasi cara remaja memaknai dan mengelola stres	Remaja menekankan ekspresi emosi, dukungan sosial, dan aktivitas positif sebagai coping
7	Sonderlund et al., 2024	Exploring the Link between Empathy, Stress, Altruism, and Loneliness	Pendekatan multidimensional empati	Mengkaji hubungan empati dengan stres dan kesepian	Dimensi empati tertentu berkaitan dengan peningkatan stres; loneliness memediasi hubungan empati-stres
8	Wang et al., 2024	Effects of Adolescent Empathy on Emotional Resilience	Model psikologis (mediasi & moderasi)	Menguji hubungan empati dengan resiliensi emosional remaja	Empati meningkatkan resiliensi emosional; depresi dan self-efficacy berperan sebagai mediator

9	Martínez-Velázquez et al., 2024	Cooperative Behavior in Adolescents: A Contribution of Empathy and Emotional Regulation	Regulasi berbasis empati	emosi	Mengidentifikasi peran empati dan regulasi emosi pada perilaku kooperatif remaja	Perkembangan empati dan regulasi emosi berhubungan dengan perilaku adaptif remaja
10	Turan et al., 2025	Empathy and Life Satisfaction among Adolescents in Türkiye: Examining Mediating Roles of Resilience and Self-Esteem	Model (mediasi resiliensi)	psikososial empati-	Menganalisis peran empati terhadap kepuasan hidup remaja dengan mediasi resiliensi dan self-esteem	Empati berhubungan positif dengan kepuasan hidup; resiliensi dan self-esteem memediasi hubungan tersebut

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa empati memiliki peran yang signifikan dalam pengelolaan stres pada remaja, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis lain seperti regulasi emosi, resiliensi, dan dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami bagaimana empati berkontribusi terhadap kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis yang muncul pada fase perkembangan yang penuh perubahan dan tuntutan.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori stres dan coping yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptifnya. Empati, sebagai kemampuan memahami dan merasakan emosi diri maupun orang lain, membantu remaja melakukan penilaian situasi secara lebih proporsional serta memilih respons emosional yang lebih adaptif. Beberapa studi dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat empati yang lebih tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu mengelola stres tanpa harus mengekspresikannya dalam bentuk perilaku maladaptif.

Selain itu, hasil analisis literatur juga memperlihatkan bahwa empati berperan sebagai faktor protektif psikososial melalui peningkatan resiliensi emosional. Resiliensi memungkinkan remaja untuk bangkit kembali dari pengalaman stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Dalam konteks ini, empati tidak hanya berfungsi sebagai respons afektif terhadap orang lain, tetapi juga sebagai sumber daya internal yang memperkuat kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan akademik, sosial, dan keluarga. Hal ini mendukung pendekatan broaden-and-build theory, yang menyatakan bahwa emosi positif dan kemampuan sosial, termasuk empati, dapat memperluas sumber daya psikologis individu dalam jangka panjang.

Temuan lain yang relevan adalah peran empati dalam memperkuat dukungan sosial teman sebaya, yang merupakan salah satu sumber coping utama pada masa remaja. Remaja dengan empati tinggi cenderung membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat, sehingga memperoleh dukungan emosional yang membantu menurunkan tingkat stres. Dukungan sosial ini berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap dampak negatif stres, sesuai dengan model stress-buffering hypothesis dalam psikologi kesehatan.

Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa empati bersifat multidimensional dan dalam kondisi tertentu dapat berkaitan dengan peningkatan stres, khususnya ketika empati didominasi oleh komponen afektif seperti personal distress. Hal ini mengindikasikan bahwa empati yang tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai dapat membuat remaja lebih rentan terhadap stres sekunder atau vicarious stress. Temuan ini memperkaya konteks teoretis dengan menunjukkan bahwa empati bukan sekadar variabel pelindung, tetapi perlu dipahami secara seimbang dan dikembangkan bersama keterampilan psikologis lain.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa empati memiliki posisi penting dalam pengelolaan stres pada remaja, sesuai dengan tujuan penelitian. Empati berkontribusi melalui jalur regulasi emosi, resiliensi, dan dukungan sosial, yang semuanya merupakan komponen kunci dalam kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif yang menekankan pengembangan empati secara adaptif, disertai pelatihan regulasi emosi dan coping, berpotensi menjadi strategi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur ini, dapat disimpulkan bahwa empati berperan dalam pengelolaan stres pada remaja melalui mekanisme regulasi emosi, resiliensi, dan dukungan sosial, sebagaimana diuraikan dalam pembahasan. Temuan menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat empati yang lebih adaptif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merespons dan mengelola stres yang bersumber dari tuntutan akademik, sosial, dan keluarga. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk memahami peran empati dalam pengelolaan stres pada remaja tercapai, dengan penekanan bahwa empati bekerja secara kontekstual dan melalui proses psikologis tertentu, bukan sebagai faktor tunggal yang berdiri sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga atas doa, dukungan, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, E. A., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/43>.
- Dwiputri, A. R., Idris, F. P., Gobel, F. A., Asrina, A. & Rahman, H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>.
- Hartati, A., & Astriningsih, N. (2020). Hubungan Antara Sikap Kemandirian Belajar Dengan Empati Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.33394/realita.v5i1.2901>.
- Honkley, T. (2024). Interaksi Antara Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan Pada PT Sari Madu. *Jurnal Ekuivalensi*, 10(2), 367–384. <https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/Ekuivalensi/article/view/1344/872>.
- Indriastuti, D., Caturini, E., & Insiyah. (2024). Edukasi manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja dalam pembelajaran online di masa pandemi. *Jurnal Empathy: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 50–58. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v4i1.367>.
- Kodoatie, K. L. G., Tiwa, T. M., & Hartati, M. E. (2025). Hubungan kemampuan empati dengan dukungan sosial teman sebaya pada remaja kelas X di SMK Negeri 3 Manado. *Psikopedia*, 6(2), 115–123. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/11823>.
- Martínez-Velázquez, E. S., Ponce-Juárez, S. P., Díaz Furlong, A., & Sequeira, H. (2024). Cooperative behavior in adolescents: A contribution of empathy and emotional regulation? *Frontiers in Psychology*, 15, 1342458. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1342458>.
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di . *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1679-1685. <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Oktavia, A. D., & Prasetya, G. (2022). Hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi fast food pada remaja. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 130–137. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>.
- Putri, T. H., Fradianto, I., Narullita, D., Agusthia, M., Afconneri, Y., & Dewi, V. (2022). Depresi, ansietas, dan stres remaja selama pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 633–640. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.3.2022.633-640>.

- Rahayu, R. Y., Darni, D., & Iskandar, A. C. (2025). The lived experience of stress among fifteen-year-old adolescents: A qualitative study. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 4(3), 151–160. <https://doi.org/10.55048/jpns194>.
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis manajemen stres di kalangan remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–6. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/2>.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- Sofyan, I. R. (2023). The relationship between social media and stress levels of adolescents in Indonesia. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(2), 108–119.
- Sonderlund, A. L., Wehberg, S., & Hvidt, E. A. (2024). Exploring the link between empathy, stress, altruism, and loneliness in university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Brain and Behavior*, 14, e70049. <https://doi.org/10.1002/brb3.70049>.
- Støre, S. J., Hassler, S., Persson, L., & Beckman, L. (2025). Children and adolescents' views on coping with stress and aversive feelings: A thematic analysis. *BMC Public Health*, 25, 2625. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23878-8>.
- Turan, M. E., Cengiz, S., & Aksoy, Ş. (2025). Empathy and life satisfaction among adolescents in Türkiye: Examining mediating roles of resilience and self-esteem. *BMC Psychology*, 13, 624. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02974-9>.
- Wang, J., Yang, Q., Yu, X., & Hu, L. (2024). Effects of adolescent empathy on emotional resilience: The mediating role of depression and self-efficacy and the moderating effect of social activities. *Behavioral Sciences*, 14(3), 228. <https://doi.org/10.3390/bs14030228>.
- Yaqin, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Empati Peserta Didik Dan Metode Pengembangannya. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 11(1), 1-10. <https://ejurnal.unim.ac.id/>.