

PENGARUH PERILAKU TERHADAP PENGELOLAN STRES

Bela Karmilia Putri¹, Amanda Nuarsa Putri², Vio Khoirunisa³, Natasya⁴,
Findi Septiana⁵, Ahmad Alkhodzi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Merangin

belaputri0786@gmail.com, Amandanrsptrii@gmail.com, viokhoirunnisa@gmail.com,
nsyas975@gmail.com, findiseptiana38@gmail.com, ahmadalkhodzi@gmail.com

ABSTRACT

*Stress is a condition commonly experienced by individuals as a response to various demands and pressures encountered in daily life. If not managed properly, stress can negatively affect physical health, psychological well-being, and social functioning. One of the factors that influences the effectiveness of stress management is individual behavior in dealing with stressful situations. In the book *Stress and Strategies for Managing Stress*, Menaldi, Asih, and Buchari (2022) explain that adaptive behaviors, such as self-control, positive thinking, maintaining social relationships, and adopting a healthy lifestyle, can help individuals reduce the negative effects of stress. Meanwhile, Saleh, Russeng, and Tadjuddin (2020), in their book *Work Stress Management: An Occupational Safety and Health Study from the Psychological Perspective of Air Traffic Controllers (ATC)*, state that effective time management, regular physical activity, and the application of relaxation techniques are behavioral strategies that can effectively reduce psychological pressure. In contrast, maladaptive behaviors, including procrastination, poor emotional regulation, and unhealthy lifestyle habits, may increase the risk of experiencing higher levels of stress. This article aims to examine the influence of behavior on stress management based on various book references published within the last six years. The findings indicate that behavior plays a significant role in determining an individual's ability to manage stress effectively. Therefore, the development of positive behaviors should be encouraged through education, habituation, and environmental support so that individuals can cope with life challenges more effectively and achieve optimal psychological well-being.*

Keywords: : Behavior, Stress Management, Stress, Self-control, Time management, Mental health.

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh individu sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu faktor yang berperan dalam keberhasilan pengelolaan stres adalah perilaku individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Dalam buku *Stres dan Strategi Mengelola Stres*, Menaldi, Asih, dan Buchari (2022) menjelaskan bahwa perilaku adaptif, seperti kemampuan mengendalikan diri, berpikir positif, menjaga hubungan sosial, serta menerapkan pola hidup sehat, dapat membantu individu mengurangi dampak negatif stres. Sementara itu, Saleh, Russeng, dan Tadjuddin (2020) dalam buku *Manajemen Stres Kerja: Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC* menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik, aktivitas fisik yang teratur, dan penerapan teknik relaksasi merupakan strategi perilaku yang efektif dalam mengatasi

tekanan psikologis. Sebaliknya, perilaku yang kurang adaptif, seperti prokrastinasi, kurangnya pengendalian emosi, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat, dapat meningkatkan risiko terjadinya stres yang lebih berat. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perilaku terhadap pengelolaan stres berdasarkan berbagai referensi buku yang diterbitkan dalam enam tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku memiliki peranan penting dalam menentukan kemampuan individu untuk mengelola stres secara efektif. Oleh karena itu, pengembangan perilaku positif perlu dilakukan melalui pendidikan, pembiasaan, dan dukungan lingkungan agar individu mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kata kunci: kesehatan, Perilaku, Pengelolaan stres, Stres, Pengendalian diri, Manajemen waktu, mental.

A. Pendahuluan

Stres merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh individu dalam berbagai tahap kehidupan. Kondisi ini muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan, tekanan, atau perubahan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Stres dapat bersumber dari berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, keluarga, lingkungan sosial, maupun kondisi ekonomi. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola stres menjadi salah satu faktor penting untuk menjaga kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang.

Menurut Menaldi, Asih, dan Buchari (2022) dalam buku Stres dan

Strategi Mengelola Stres, stres merupakan respons alami tubuh terhadap berbagai tantangan yang dihadapi individu. Meskipun dalam tingkat tertentu stres dapat berfungsi sebagai pendorong untuk meningkatkan motivasi dan kinerja, stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, hingga penurunan produktivitas. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat agar individu mampu mengendalikan dan mengelola stres secara efektif.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pengelolaan stres adalah perilaku individu. Perilaku mencerminkan cara seseorang berpikir, bertindak, dan merespons berbagai situasi yang dihadapinya. Individu yang memiliki perilaku adaptif cenderung lebih mampu menghadapi

tekanan dan menyelesaikan masalah secara konstruktif dibandingkan individu yang menunjukkan perilaku maladaptif. Perilaku adaptif dapat berupa kemampuan mengendalikan emosi, berpikir positif, mengatur waktu dengan baik, menjaga pola hidup sehat, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia.

Dalam buku Manajemen Stres Kerja: Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC, Saleh, Russeng, dan Tadjuddin (2020) menjelaskan bahwa perilaku yang positif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif stres melalui penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan teknik relaksasi. Sebaliknya, perilaku negatif seperti prokrastinasi, kurangnya pengendalian diri, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi stres yang dialami seseorang.

Berbagai penelitian dan kajian teoritis menunjukkan bahwa perilaku memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam mengelola stres. Semakin baik perilaku yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi tekanan, semakin besar pula kemampuannya untuk

mengurangi dampak negatif stres. Sebaliknya, perilaku yang kurang tepat dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis dan menurunkan kualitas hidup.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode studi kepustakaan dipilih karena penelitian dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik pengaruh perilaku terhadap pengelolaan stres. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta sumber akademik lainnya yang diterbitkan dalam enam tahun terakhir (2020–2025).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses identifikasi, seleksi, dan pengkajian literatur yang berkaitan dengan perilaku dan pengelolaan stres. Sumber utama yang digunakan antara lain buku Stres dan Strategi Mengelola Stres karya Menaldi, Asih, dan Buchari (2022) serta buku Manajemen Stres Kerja: Sebuah

Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC karya Saleh, Russeng, dan Tadjuddin (2020). Selain itu, beberapa jurnal ilmiah dan referensi pendukung lainnya digunakan untuk memperkuat analisis yang dilakukan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Data yang diperoleh dari berbagai sumber literatur dibaca, dipahami, diklasifikasikan, kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan perilaku adaptif, perilaku maladaptif, serta pengelolaan stres. Selanjutnya, hasil analisis disusun secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh perilaku terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perilaku dan pengelolaan stres berdasarkan

C. Hasil dan Pembahasan

Pengaruh Perilaku Adaptif terhadap Pengelolaan Stres

Berdasarkan hasil kajian literatur, perilaku adaptif merupakan salah satu

faktor penting yang berperan dalam keberhasilan individu mengelola stres. Perilaku adaptif mengacu pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan secara efektif sehingga tekanan yang muncul dapat diatasi tanpa menimbulkan dampak psikologis yang berkepanjangan. Individu yang memiliki perilaku adaptif cenderung mampu menghadapi masalah secara rasional dan mencari solusi yang konstruktif ketika menghadapi situasi yang menekan (Menaldi, Asih, & Buchari, 2022).

Kemampuan berpikir positif menjadi salah satu bentuk perilaku adaptif yang banyak dikaitkan dengan keberhasilan pengelolaan stres. Individu yang mampu memandang suatu masalah sebagai tantangan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang melihat masalah sebagai ancaman. Pola pikir positif membantu seseorang mempertahankan keseimbangan emosi sehingga lebih mudah mengambil keputusan yang tepat dalam situasi penuh tekanan (Saleh, Russeng, & Tadjuddin, 2020).

Selain berpikir positif, kemampuan mengendalikan emosi juga memiliki

pengaruh yang besar terhadap pengelolaan stres. Pengendalian emosi memungkinkan individu untuk merespons situasi yang tidak menyenangkan secara lebih tenang dan terukur. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, takut, atau cemas, maka risiko munculnya stres yang berlebihan dapat diminimalkan. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Gross, 2021).

Perilaku adaptif juga tercermin dalam kemampuan individu untuk mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan. Dukungan dari keluarga, teman, maupun rekan kerja dapat membantu seseorang memperoleh bantuan emosional dan informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental seseorang (Taylor, 2020).

Pengaruh Perilaku Maladaptif terhadap Pengelolaan Stres

Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku maladaptif berpotensi

meningkatkan tingkat stres dan menghambat kemampuan individu dalam mengatasi berbagai tekanan yang dihadapinya. Perilaku maladaptif merupakan pola respons yang tidak efektif karena tidak mampu menyelesaikan sumber masalah yang menjadi penyebab stres. Dalam banyak kasus, perilaku tersebut justru memperburuk kondisi psikologis individu (Menaldi et al., 2022).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola stres. Perilaku adaptif, seperti berpikir positif, kemampuan mengendalikan emosi, keterampilan pemecahan masalah, serta pemanfaatan dukungan sosial, terbukti membantu individu menghadapi berbagai tekanan secara lebih efektif. Melalui perilaku tersebut, individu mampu mengurangi dampak negatif stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam berbagai situasi kehidupan (Menaldi et al., 2022; Saleh et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku bukan hanya merupakan respons terhadap stres, tetapi juga menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, pembentukan perilaku positif dan penguatan keterampilan pengelolaan stres perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2021). Self-regulation and executive function: The self as controlling agent. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(4), 1–12.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
- Cahyani, N., & Prasetyo, A. R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 145–156.
- Fitriani, D., & Hidayat, R. (2021). Strategi coping stress pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(1), 22–31.
- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 32(1), 1–26.
- Hidayati, N., & Sari, D. P. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap pengelolaan stres pada pekerja sektor pelayanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Lestari, P., & Kurniawan, F. (2024). Peran perilaku adaptif dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 33–47.
- Menaldi, A., Asih, S. R., & Buchari, A. H. (2022). Stres dan strategi mengelola stres. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Ningsih, S., & Wibowo, A. (2021). Hubungan perilaku coping dengan tingkat stres kerja pada tenaga kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 167–176.
- Putra, M. R., & Yuliana, E. (2023). Regulasi diri dan pengaruhnya terhadap pengelolaan stres pada karyawan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 89–101.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson Education.
- Saleh, L. M., Russeng, S. Ssss