



Strategi Mengelola Stres Berdasarkan Teori Psikologi Modern Konstitusional

Marssel Sengkey¹, Nova Lisye Sinaulan², Tracy Meloh³, Santiago Ponto⁴, Reygina Salindeho⁵

Universitas Negeri Manado^{1,2,3,4}

Received: 05 November 2025
Revised: 17 November 2025
Accepted: 28 November 2025

Abstrak

Pemahaman mengenai stres dan cara mengelolanya menjadi sangat penting agar individu mampu beradaptasi dan tetap menjaga kesejahteraan mental serta fisiknya. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi dalam pengelolaan stress berdasarkan teori psikologi modern. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif studi pustaka, pada metode ini membahas mengenai strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern dilakukan dengan pendekatan deskriptif dan eksploratif yang bertujuan untuk mengkaji, memahami, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan. Peneliti mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis seperti buku, artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian terdahulu yang membahas teori-teori psikologi modern serta strategi coping dalam menghadapi stress. Hasil menunjukkan bahwa Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern menekankan pentingnya pendekatan yang adaptif dan berorientasi pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Salah satu strategi utama adalah *problem-focused coping*, yaitu menghadapi langsung sumber stres dengan cara mencari solusi konkret yang memungkinkan perubahan situasi stress.

Kata Kunci: Strategi, Pengelolaan Stress, Psikologi

(*) Corresponding Author:

mmsengkey@unima.ac.id, novalisye14@gmail.com,
tracymeloh@gmail.com, putraponto321@gmail.com,
salindehoreygina@gmail.com

How to Cite: Sengkey, M., Sinaulan, N. L., Meloh, T., Ponto, S., & Salindeho, R. (2025). Strategi Mengelola Stres Berdasarkan Teori Psikologi Modern Konstitusional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A), 172-176.
Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12241>.

PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia modern, di mana tekanan dari berbagai aspek seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial kerap menimbulkan beban psikologis yang signifikan. Dalam konteks ini, pemahaman mengenai stres dan cara mengelolanya menjadi sangat penting agar individu mampu beradaptasi dan tetap menjaga kesejahteraan mental serta fisiknya. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang (Gaol, 2016). Teori psikologi modern telah mengidentifikasi bahwa stres bukan sekadar respons fisiologis, melainkan juga hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Salah satu teori yang banyak digunakan adalah teori transaksional dari Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa stres muncul ketika individu menilai situasi sebagai ancaman atau melebihi kemampuan diri untuk menghadapinya (Andriyani, 2019). Penilaian ini kemudian menentukan bagaimana seseorang akan merespons dan mengelola stres tersebut.

Strategi mengelola stres atau coping strategies menjadi fokus utama dalam teori psikologi modern, terutama dalam mengidentifikasi cara-cara efektif untuk mengurangi dampak negatif stres. Lazarus dan Folkman membedakan dua bentuk utama strategi coping,

yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping (Andriyani, 2019). Problem-focused coping melibatkan upaya langsung untuk mengatasi sumber stres, seperti mencari solusi atau mengembangkan keterampilan baru. Sementara itu, emotion-focused coping lebih menitikberatkan pada pengelolaan emosi yang timbul akibat stres, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan relaksasi (Febri, 2024).

Efektivitas strategi coping sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kontrol atas situasi yang dihadapi. Jika seseorang merasa mampu mengubah situasi, ia cenderung menggunakan problem-focused coping, sedangkan jika situasi dianggap di luar kendali, emotion-focused coping lebih sering digunakan. Selain itu, faktor kepribadian, pengalaman masa lalu, dan dukungan sosial juga turut menentukan pilihan strategi coping yang di gunakan seseorang (Harnawati, 2023). Studi-studi empiris menunjukkan bahwa penerapan strategi coping yang tepat dapat membantu individu menurunkan tingkat stres dan mencegah timbulnya gangguan psikologis lebih lanjut. Misalnya mahasiswa yang mampu mengidentifikasi sumber stres dan menerapkan strategi coping yang sesuai cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi (Febri, 2024). Hal ini menegaskan pentingnya edukasi dan pelatihan mengenai manajemen stres di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, kampus dan tempat kerja.

Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup di era digital juga membawa tantangan baru dalam pengelolaan stres. Tekanan informasi yang berlebihan, tuntutan multitasking, dan minimnya waktu istirahat membuat individu semakin rentan terhadap stres kronis (Andriyani, 2019). Oleh karena itu, strategi coping modern juga mencakup pengelolaan waktu, penggunaan teknologi secara bijak, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain dua strategi utama, beberapa penelitian terbaru juga menyoroti pentingnya coping berbasis spiritualitas (spiritual-focused coping) dalam membantu individu menghadapi stres berat, seperti yang dialami oleh penyintas penyakit atau bencana. Strategi ini melibatkan pencarian makna, penerimaan, dan dukungan religious sebagai bagian dari upaya adaptasi terhadap tekanan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif studi pustaka, pada metode ini membahas mengenai strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern dilakukan dengan pendekatan deskriptif dan eksploratif yang bertujuan untuk mengkaji, memahami, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan. Peneliti mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis seperti buku, artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian terdahulu yang membahas teori-teori psikologi modern serta strategi coping dalam menghadapi stres. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali konsep-konsep, model, dan temuan empiris yang sudah ada untuk membangun pemahaman mendalam tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Proses pengumpulan data dalam studi pustaka ini dilakukan secara sistematis dengan memilih literatur yang kredibel dan relevan, kemudian melakukan evaluasi kritis terhadap isi dan metodologi penelitian yang digunakan dalam sumber tersebut. Peneliti juga mengorganisasikan dan mensintesis informasi dari berbagai sumber untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan dalam strategi pengelolaan stres menurut teori psikologi modern. Teknik analisis data yang digunakan bersifat kualitatif, seperti analisis tematik atau isi, yang fokus pada identifikasi tema-tema utama dan konsep penting yang muncul dalam literatur.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan kerangka teori yang sudah mapan sebagai landasan analisis, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran komprehensif

tentang bagaimana strategi mengelola stres dikembangkan dan diterapkan berdasarkan teori psikologi modern. Studi pustaka ini juga berfungsi sebagai dasar untuk pengembangan teori lebih lanjut atau sebagai referensi untuk penelitian empiris berikutnya. Dengan demikian, metode ini efektif untuk memperkaya pengetahuan dan memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai pengelolaan stres dalam konteks psikologi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern menekankan pendekatan multidimensional yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan latihan otot progresif terbukti efektif meredakan ketegangan fisik dan mental akibat stres. Teknik ini membantu menurunkan respons fisiologis stres yang berlebihan sehingga individu dapat lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan hidup (Sujarwo & Puspita, 2025). Dari sisi psikologis, pendekatan kognitif-behavioral menjadi salah satu strategi utama dalam mengelola stres. Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif dan positif. Individu diajarkan untuk mengenali pemicu stres, mengubah persepsi negatif, serta mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Pendekatan ini juga meningkatkan self-efficacy, yaitu keyakinan diri dalam menghadapi tantangan, yang secara signifikan menurunkan tingkat stres terutama pada konteks akademik dan pekerjaan (Husnah et al., 2025).

Pendekatan sosial juga sangat penting dalam manajemen stres modern. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas memberikan rasa aman dan penguatan emosional yang membantu individu menghadapi tekanan. Interaksi sosial yang positif dapat mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks organisasi, lingkungan kerja yang suportif dan adanya layanan konsultasi psikologis dapat menurunkan stres kerja dan meningkatkan produktivitas (Satria & Fauzan, 2025).

Mindfulness merupakan salah satu teknik psikologis yang semakin populer dalam mengelola stres. Praktik mindfulness mengajarkan individu untuk fokus pada saat ini dengan penerimaan tanpa menghakimi, sehingga dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kontrol perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness secara konsisten dapat menurunkan gejala stres dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan subjektif (Fauzan et al., 2025). Dalam era digital, stres semakin kompleks terutama bagi generasi muda seperti Gen Z yang menghadapi tekanan dari media sosial, tuntutan akademik, dan kelelahan digital. Strategi manajemen stres yang relevan meliputi digital detox, hidup sehat, journaling, dan batasan sosial. Praktik harian seperti afirmasi positif, stretching, dan pengurangan waktu layar dapat membantu meringankan stres akibat tekanan digital. Secara keseluruhan, strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern mengintegrasikan teknik relaksasi, terapi kognitif-behavioral, dukungan sosial, mindfulness, manajemen waktu, olahraga, nutrisi, dan teknologi. Pendekatan ini bersifat komprehensif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan individu dan konteks sosialnya, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan.

PENUTUP

Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern menekankan pentingnya pendekatan yang adaptif dan berorientasi pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Salah satu strategi utama adalah problem-focused coping, yaitu menghadapi langsung sumber stres dengan cara mencari solusi konkret yang memungkinkan perubahan situasi stres. Pendekatan ini efektif ketika individu masih memiliki kontrol atas masalah yang dihadapi. Di

sisi lain, emotion-focused coping digunakan ketika masalah tidak dapat diubah, dengan cara mengelola respons emosional melalui teknik seperti relaksasi, visualisasi, dan penerimaan situasi, sehingga membantu mengurangi dampak negatif stres pada kesejahteraan mental.

Selain itu, teori psikologi modern juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan pengelolaan diri dalam mengelola stres. Dukungan sosial, baik berupa dukungan emosional, informasi, maupun instrumental, berperan signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Manajemen waktu yang efektif, menetapkan prioritas, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga menjadi strategi penting agar stres tidak menumpuk dan mengganggu fungsi sehari-hari. Aktivitas fisik dan teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam juga terbukti membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan mood serta ketahanan mental.

Salah satu pendekatan utama dalam mengelola stres adalah coping yang berorientasi pada masalah (problem-focused coping). Strategi ini melibatkan upaya langsung untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres, seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan mencari solusi praktis. Pendekatan ini efektif bila individu masih memiliki kontrol terhadap situasi stres yang dihadapi. Selain itu, coping yang berorientasi pada emosi (emotion-focused coping) juga penting, terutama ketika sumber stres tidak dapat diubah. Strategi ini melibatkan pengelolaan reaksi emosional terhadap stres, seperti mencari dukungan sosial emosional, penerimaan, dan teknik relaksasi. Pendekatan ini membantu individu meredakan ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Dalam praktiknya, manajemen stres modern juga menekankan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, pengelolaan waktu yang efektif, serta aktivitas fisik yang teratur. Olahraga dan teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan mood. Selain itu, menjaga hubungan sosial yang kuat memberikan dukungan emosional yang signifikan dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial dan kepribadian juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan stres. Individu dengan kepribadian optimis, humoris, dan tahan banting (hardiness) cenderung lebih mampu mengelola stres secara efektif. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber informasi, bantuan instrumental, dan penguatan emosional yang membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern menggabungkan pendekatan kognitif, emosional, dan perilaku. Penerapan teknik coping yang tepat, didukung oleh gaya hidup sehat dan jaringan sosial yang kuat, memungkinkan individu untuk mengelola stres secara adaptif sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengelolaan stres menurut psikologi modern adalah kombinasi dari pendekatan kognitif dan perilaku yang melibatkan pengenalan sumber stres, pengembangan strategi coping yang sesuai, serta pemeliharaan gaya hidup sehat dan hubungan sosial yang kuat. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi gejala stres, tetapi juga meningkatkan kapasitas individu untuk beradaptasi dan berkembang dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, strategi mengelola stres harus bersifat fleksibel dan personal, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu agar dapat mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

REFERENSI

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.

- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(1).
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117–122.
- Husnah, I. A., Khairunnisa, K., Syahel, L., Mardiah, M. N., & Octaviani, S. (2025). Pengaruh Self-Efficacy sebagai Upaya dalam Menangani Stres Akademik pada Siswa Sekolah Dasar. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(2), 88–93.
- Satria, R., & Fauzan, F. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru: Studi Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 249–263.
- Sujarwo, S., & Puspita, D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres Untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Desa Limbang Jaya II. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 17–23.