



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

STRES DI USIA DEWASA AWAL: *LITERATURE REVIEW* Nur Dafiq¹, Marinus Saverius Naling², Carbinianus Saputra Nedo³, Alfredo Filkano Meot⁴, Saverinus Mahu⁵

¹ Dosen Program Studi D III Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng

²⁻⁵ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Unika Santu Paulus Ruteng

E-mail: saungndaeng@gmail.com

Abstract

Background: Every individual has experienced being stressed or facing tension, commonly known as stress. Stress is an inseparable part of human life, and individuals are constantly confronted with situations that induce tension. The way individuals cope with stress can vary from one person to another. These differences may be influenced by life experiences, encountered problems, personality, and the surrounding environmental conditions.

Objective: The aim of this writing is to provide an overview of stress in early adulthood, the factors influencing stress, and the resulting impacts of stress.

Method: The method employed in writing this article is Literature Review, involving the search and analysis of several articles through platforms such as Google Scholar and ResearchGate. The process includes the following Steps: article search, article review, literature comparison, impact identification, and solution search.

Results: Stress classification can be categorized into three levels, namely mild stress, moderate stress and severe stress. Factors that trigger stress in early adulthood include social pressure, interpersonal conflict, and academic problems. The impact of stress in early adulthood is difficulty concentrating, experiencing high levels of anxiety, drug and alcohol use, and individuals who experience stress tend to have low self-esteem.

Conclusion: Based on the identification of stress impacts in early adulthood, it can be concluded that stress can be prevented through the consumption of healthy and nutritious food, engaging in music therapy, and alternative therapies such as meditation.

Keywords: stress, early adulthood

Abstrak

Latar Belakang: Setiap individu pernah mengalami masalah tertekan atau menghadapi tegangan, yang umumnya disebut sebagai stres. Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, dan manusia selalu dihadapkan pada situasi yang menimbulkan ketegangan. Cara seseorang mengatasi stres dapat berbeda-beda antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, masalah yang dihadapi, kepribadian, serta kondisi lingkungan di sekitarnya.

Tujuan: tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui gambaran umum stres pada usia dewasa awal, factor-faktor yang mempengaruhi stres serta dampak yang ditimbulkan akibat stres pada dan cara mengatasi stres pada usia dewasa awal.

Metode: Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *Literature Review*, yang melibatkan pencarian dan analisis beberapa artikel melalui platform seperti *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Prosesnya mencakup langkah-langkah berikut: pencarian artikel, telaah artikel, perbandingan literatur, identifikasi dampak dan pencarian solusi.

Hasil: klasifikasi stres dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Factor pemicu stres pada usia dewasa awal yaitu adanya tekanan sosial, konflik interpersonal, dan permasalahan bidang akademik. Dampak stres pada usia dewasa awal yaitu sulitnya berkonsentrasi, mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, penggunaan napza dan alkohol, serta individu yang mengalami stres cenderung memiliki harga diri yang rendah.

Kesimpulan: berdasarkan hasil identifikasi dampak stres pada usia dewasa awal yaitu stres dapat dicegah melalui mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, melakukan terapi music dan terapi alternatif seperti meditasi.

Kata Kunci: stres, dewasa awal



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa dimana individu berproses untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta bertambahnya tanggung jawab yang diterima setelah memasuki masa dewasa awal. Masa dewasa awal terjadi di antara usia 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun dimana pada usia tersebut individu berada di antara masa akhir sekolah hingga masa angkatan kerja. Havighust menjelaskan bahwa setidaknya terdapat empat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu usia dewasa awal diantaranya mencari dan menemukan pasangan hidup, membina hubungan rumah tangga yang baik, membangun karier dalam rangka memperkuat kehidupan ekonomi rumah tangga, dan dapat menjadi warga negara yang taat dan baik terhadap aturan-aturan yang berlaku²².

Setiap orang termasuk pada usia dewasa awal pernah mengalami masalah tertekan atau mengalami tegangan, yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang mana manusia tidak pernah luput dari yang namanya ketegangan dalam hidup. Cara seseorang dalam menghadapi stres berbeda-beda antara yang satu dengan yang lain. Hal itu dari pengalaman dan masalah yang dihadapi oleh setiap orang, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan hidupnya. Stres merupakan kondisi gangguan yang terjadi pada tubuh dan pikiran karena adanya perubahan dan tekanan dalam kehidupan.

Istilah "stres" digunakan oleh para ahli psikologi untuk merujuk pada ketegangan yang muncul akibat ketidakmampuan mengatasi tuntutan atau tekanan dalam kehidupan. Stres dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Secara umum, stres dipahami sebagai keadaan yang melibatkan interaksi individu dengan situasi yang mereka alami (Michie, 2002). Stres merupakan respons psikologis individu terhadap ancaman yang mungkin mengancam baik kesehatan fisik maupun psikologisnya, dan melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal terhadap rangsangan internal dan eksternal. Stres sebenarnya adalah kondisi alamiah yang dialami oleh setiap manusia ketika mereka dihadapkan pada masalah yang mungkin belum dapat mereka selesaikan dan dianggap sebagai beban yang melebihi kemampuan individu dan dapat mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya¹.

Stres adalah kondisi yang dapat timbul akibat tekanan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali. Jika kesejahteraan dalam aspek fisik, mental, dan sosial tidak terpenuhi, masalah kesehatan dapat muncul. Kesehatan, baik dari segi fisik maupun psikologis, perlu menjadi perhatian semua individu. Tingginya tekanan ekonomi dan kesenjangan sosial yang semakin melebar dapat menyebabkan gangguan psikologis dalam masyarakat. Tuntutan akademis yang berat dan kurangnya



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
kesiapan individu dalam menghadapinya dapat mengakibatkan dampak psikologis, seperti stres. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memperhatikan kesehatan secara menyeluruh guna mengelola stres dan mencegah timbulnya masalah kesehatan yang lebih serius. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika seseorang merasa terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang diberikan kepadanya dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang memengaruhi mental, fisik, emosional, dan spiritual seseorang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keadaan fisiknya. Terdapat dua jenis stres: stres positif, yang dianggap sebagai tantangan yang memotivasi, dan stres negatif, yang dikenal sebagai distress. Stres negatif sendiri terbagi menjadi dua kategori, yaitu stres akut yang terjadi secara singkat dan stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Stres dapat diidentifikasi sebagai tuntutan-tuntutan eksternal yang mempengaruhi seseorang, seperti objek dalam lingkungan atau stimulus yang dianggap berbahaya secara objektif. Stres sering diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari faktor-faktor eksternal di luar diri seseorang².

Stres adalah fenomena yang umum dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stres diartikan sebagai perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah bisa dianggap diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat³. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi stres cukup tinggi, dengan hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres, menjadikannya sebagai penyakit ke-4 terbesar di dunia.

Prevalensi depresi di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahun. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mencapai 37.728 orang (9,8%). Provinsi dengan tingkat prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi Tengah, mencapai 11,6%, sedangkan yang terendah terdapat di Lampung dengan angka 1,2%. Prevalensi penduduk Sulawesi Utara yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mencapai 10,3%, melebihi angka nasional⁵.

Beberapa faktor umum yang menyebabkan stres pada usia dewasa awal melibatkan berbagai aspek, termasuk masalah pekerjaan, tekanan ujian, konflik rumah tangga, kondisi kesehatan yang kurang baik, kurang tidur, dan faktor-faktor lainnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam keluarga, konflik antara orang tua yang dapat berdampak pada perilaku remaja, serta hubungan interpersonal yang buruk dengan teman, juga dapat menjadi pemicu stres. Meskipun demikian, tidak semua individu mampu beradaptasi dan mengatasi stresor yang timbul akibat perubahan tersebut, sehingga beberapa orang dapat mengalami stres, kesulitan penyesuaian diri, atau bahkan gangguan kesehatan⁶.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Beberapa faktor umum yang menjadi penyebab stres pada usia dewasa awal melibatkan masalah pekerjaan, ujian, permasalahan rumah tangga, masalah kesehatan, kurang tidur, dan berbagai faktor lainnya. Stresor psikososial juga dapat berperan, seperti perceraian dalam rumah tangga, konflik orang tua yang berdampak pada perilaku remaja, dan hubungan interpersonal yang tidak sehat dengan teman, serta hal-hal sejenis. Beberapa individu tidak dapat berhasil beradaptasi dan mengatasi stresor yang berasal dari perubahan-perubahan tersebut sebagai kibatnya, beberapa orang dapat mengalami tingkat stres yang signifikan, gangguan penyesuaian diri, atau bahkan masalah kesehatan sebagai dampak dari tekanan tersebut⁶.

Dampak stres pada usia dewasa awal melibatkan beberapa aspek, antara lain dampak fisik, dampak psikologis, dampak pada perilaku, dampak kognitif, dan dampak pada pekerjaan¹. Dampak Fisik, ditandai dengan meningkatnya detak jantung. Peningkatan tekanan darah dan gula darah, sering berkeringat, mulut terasa kering, sesak napas, dan demam. Dampak Psikologis ditandai dengan rasa cemas, sikap agresif, perasaan apatis, depresi, kelelahan, rasa bersalah dan malu, mudah marah, perasaan murung, harga diri rendah. Dampak pada perilaku yaitu kecenderungan menjadi pecandu alkohol dan narkoba, pola makan yang berlebihan atau kurang, gangguan tidur, baik berlebihan atau kurang, penggunaan kata-kata kasar (makian). Dampak kognitif ditandai dengan kesulitan dalam pengambilan keputusan, sering mengalami lupa, sensitivitas terhadap kritik. Dampak pada pekerjaan ditandai dengan absensi yang sering, hubungan yang buruk dengan rekan kerja, menurunnya produktivitas.

Semua dampak ini dapat merugikan kesejahteraan dan kinerja individu dalam berbagai aspek kehidupan, menekankan perlunya pengelolaan stres yang efektif untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* (tinjauan pustaka). Penelitian ini mengkaji atau meninjau secara kritis temuan yang terdapat pada literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*) seperti jurnal nasional dan internasional, sejumlah buku, atau majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah stres pada usia dewasa awal sebuah tinjauan *review literature*. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu dengan menguraikan data yang telah diperoleh, kemudian memaparkannya dalam bentuk tulisan yang jelas dan mudah dipahami pembaca. Penelusuran artikel publikasi pada *google*, *google scholar*, dan *research gate* menggunakan kata kunci yang dipilih diantaranya “stres pada usia dewasa awal” dan “faktor yang mempengaruhi di usia dewasa awal”. Meliputi artikel penelitian yang telah diterbitkan pada rentang tahun 2011-2023 dan dapat diakses fulltext dalam format pdf atau scholarly (*peer reviewed journals*). Kedua, judul dan abstrak dilakukan skrining menurut kriteria inklusi



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
dan eksklusif. Kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal penelitian asli yang menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dengan subyek usia dewasa awal. Total keseluruhan jurnal yang digunakan adalah sebanyak 18 jurnal nasional, 1 buku dan 3 artikel ilmiah dari website.

HASIL PENELITIAN

Klasifikasi stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan ditandai dengan peningkatan produktivitas, semangat tinggi, dan kemampuan di atas rata-rata. Stres sedang ditandai dengan mudah tersinggung, sulit untuk bersantai, kelelahan karena kecemasan, kurang kesabaran, rasa gelisah, dan sulit menerima gangguan. Sedangkan, stres berat ditandai dengan sering marah-marah karena hal sepele, kesulitan untuk bersantai, kurang kesabaran, sering merasa kesal, dan gelisah secara konsisten¹⁹.

Mahasiswa memasuki masa dewasa awal juga banyak mengalami tekanan psikologis. Pemicu stres pada mahasiswa yaitu konflik antar individu (konflik dengan teman, pertengkaran dengan orang tua atau pasangan), dunia akademik dan faktor lingkungan (nilai yang buruk, banyaknya tugas, materi perkuliahan yang sulit⁷).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sipayung (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 62%. Mahasiswa yang mengalami stres sedang, sebanyak 69,23%, menunjukkan gejala seperti urat tegang, mudah tersinggung, produktivitas menurun, kesulitan membuat keputusan, dan cenderung mendiamkan orang lain selama proses penulisan skripsi.

Stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kesehatan, termasuk fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal. Hal ini disebabkan karena mahasiswa menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses penelitian skripsi yang sulit diatasi. Dampak stres ini dapat memengaruhi kesehatan fisik mahasiswa, mengganggu keseimbangan emosional, menghambat kognisi, dan berdampak pada hubungan interpersonal. Oleh karena itu, perlu perhatian khusus terhadap kesejahteraan mahasiswa dalam menangani stres yang muncul selama proses pengerjaan skripsi⁸.

Hubungan pacaran dan segala permasalahannya menjadi salah satu sumber stres tersendiri bagi individu dewasa muda. Pada fase ini, individu mulai membentuk gaya hidup, membangun karir/pekerjaan, serta menjalani hubungan cinta di mana momen penajagan dan pencarian pasangan hidup terjadi bersamaan dengan usaha memelihara persahabatan. Individu tidak berhasil memenuhi tugas perkembangan untuk mencapai kedewasaan sosial yang matang, maka dapat terjadi krisis antara *intimacy* (kedekatan) dan *isolation* (isolasi). Pada tahap ini, individu mungkin mengalami kesulitan membina hubungan yang sehat dan mendalam dengan orang lain, sehingga berpotensi menghadapi isolasi sosial atau kesendirian⁹.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Dalam konteks hubungan percintaan, tekanan dan permasalahan yang muncul dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat stres pada individu dewasa muda. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memahami dan mengelola dinamika hubungan serta permasalahan yang mungkin timbul, guna mencapai keseimbangan dalam perkembangan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Pada usia dewasa awal juga beberapa individu telah menjalin hubungan *intimacy*. Masa awal dewasa juga merupakan periode krusial dalam memenuhi krisis psikososial, khususnya dalam aspek *intimacy vs isolation*. Keberhasilan dalam tahap ini memainkan peran kunci dalam menentukan kemampuan individu untuk membentuk hubungan yang mendukung dan terbuka dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid pada tahun 2019 menunjukkan dampak negatif yang signifikan dari kesepian, mencakup dampak pada kesehatan fisik dan mental individu. Kesepian berkorelasi dengan fungsi kognitif yang lebih rendah, memiliki satu atau lebih kondisi kesehatan yang kronis, mengalami stroke, gejala depresi, gangguan tidur, gangguan terkait tidur, dan kepuasan hidup yang rendah¹⁰.

PEMBAHASAN

Dampak Stres Di Usia Dewasa Awal

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, ditemukan bahwa para responden menghadapi kesulitan dalam mengendalikan masalah yang mereka hadapi. Tingkat kecemasan yang tinggi pada responden dapat menyebabkan mereka terlalu tegang dalam berpikir, sehingga sulit bagi mereka untuk mengendalikan emosi mereka. Hal ini berdampak pada peningkatan tingkat ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini kemudian dapat menghambat responden untuk mencapai kualitas tidur yang diinginkan.¹¹

Kesepian dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu kesepian secara emosional dan kesepian secara sosial. Kesepian secara emosional terjadi ketika individu merasa kurangnya faktor keintiman dalam hubungan dengan orang lain, sehingga merasa bahwa tidak ada yang peduli padanya. Sementara itu, kesepian secara sosial terjadi ketika individu merasakan ketiadaan hubungan sosial dengan pasangan, teman, keluarga, atau komunitas tempat berbagi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fardghassemi dan Joffe (2021), dewasa muda pun dapat merasakan kesepian meskipun memiliki keluarga dan teman di sekitarnya. Perasaan kesepian tersebut dapat membawa dampak negatif terhadap emosi dan pikiran individu, seperti depresi, kecemasan, stres, overthinking, dan ketakutan¹⁸.

Pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang berdampak pada sistem saraf pusat, menyebabkan tingkat kewaspadaan meningkat dan membuat individu sulit tidur. Perubahan hormonal ini juga memengaruhi siklus tidur *Nonrapid Eye Movement*



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
(NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM), sehingga seringkali menyebabkan terbangun di tengah malam dan munculnya mimpi buruk pada individu¹².

Dampak stres lain pada usia dewasa yaitu penggunaan NAPZA sebagai alat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Penyalahgunaan alkohol sering terjadi karena individu menggunakan alkohol sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis atau stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pandangan yang menyatakan bahwa seseorang mungkin minum alkohol sebagai mekanisme pelarian, di mana mereka merasa bisa melupakan masalah mereka ketika mabuk, meskipun setelah kembali sadar, masalah tersebut masih ada. Praktik ini berpotensi membahayakan karena dapat menyebabkan alkoholisme atau ketergantungan, terutama karena toleransi alkohol yang cenderung meningkat seiring waktu, mendorong individu untuk mengonsumsi jumlah alkohol yang lebih besar setiap harinya.

Ini menegaskan bahwa stres memainkan peran penting dalam penyalahgunaan alkohol, sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Hawari (1990, dalam Hawari 1996), yang mengemukakan bahwa faktor internal atau predisposisi individu seperti stres dapat menjadi mekanisme pemicu dalam penyalahgunaan alkohol²⁰.

Harga diri adalah faktor lain yang mungkin penting dalam kesehatan mental di masa dewasa awal. Harga diri mengacu pada penilaian yang dibuat individu tentang harga diri mereka, hal ini dianggap sebagai mekanisme dimana pemicu stres berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, penelitian lain telah melaporkan bahwa harga diri yang rendah memprediksi depresi pada masa dewasa muda dan merupakan faktor risiko gejala depresi di seluruh fase kehidupan dewasa¹³.

Solusi Stres di Usia Dewasa Awal

Melalui aktivitas fisik, kita bisa meningkatkan ketahanan terhadap stres. Senyawa *beta endorphins* turut berperan dalam menurunkan tingkat kortisol yang tinggi, mengembalikan kadar kortisol ke tingkat normal, dan dengan demikian memperbaiki fungsi kognitif dan emosional. Dengan demikian, berolahraga dapat meningkatkan toleransi terhadap stres individu, yang pada gilirannya dapat mencegah terjadinya keadaan distres¹⁴.

Menurut Maqassary (2022)¹⁵, stres dapat dicegah dengan melakukan hal-hal berikut: mengonsumsi makanan yang bergizi, melakukan latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang disukai, rekreasi, menjalin hubungan yang baik, menghindari kebiasaan jelek.

Metode terapi dengan mendengarkan musik merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres. Musik memiliki pengaruh positif terhadap aspek fisik dan psikologis pada individu. Pengaruh musik secara psikologis dapat membantu individu merasakan rileks, menciptakan perasaan nyaman dan gembira, serta membantu mengurangi perasaan sedih dan stres. Dengan demikian, terapi



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>
melalui mendengarkan musik dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres pada individu¹⁶.

Penanganan stres dapat melibatkan metode alternatif, seperti meditasi. Meditasi merupakan suatu pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi stres dengan mencapai ketenangan dan harmoni dalam diri atau mental. Proses meditasi melibatkan mendisiplinkan diri dengan memusatkan perhatian pada suatu objek tanpa memberikan kritikan. Saat melaksanakan meditasi, ketegangan yang dirasakan dapat dinetralkan, dan susunan syaraf dalam tubuh cenderung menjadi lebih teratur. Akibatnya, keseimbangan biokimia dalam tubuh dapat terwujud. Meditasi dianggap sebagai suatu bentuk pengelolaan stres yang efektif, memberikan manfaat positif terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu¹⁷.

Menurut Sarafino (sebagaimana yang dikutip oleh Rokhimah dalam Meilianawati, 2015), dukungan sosial merupakan tingkat bantuan yang diberikan kepada individu, terutama pada saat dibutuhkan, oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional dekat dengannya. Dukungan sosial dapat berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan diri, atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami perubahan dalam respons terhadap sumber stres, karena mereka mengetahui bahwa mereka memiliki orang-orang terdekat yang siap membantu. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi juga cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial mencakup hubungan sosial yang memberikan sumber daya material dan psikologis²¹.

Menurut Lazarus (sebagaimana yang dikutip oleh Folkman, 2013), penanganan stres atau *coping* stres dapat dibagi menjadi dua jenis. Pertama adalah strategi *coping* yang berorientasi pada masalah, di mana individu berusaha untuk mengurangi stresor dengan mempelajari hal baru atau ketrampilan baru yang dapat mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung berfokus secara langsung pada aspek kognitif. Strategi kognitif ini melibatkan modifikasi atau meminimalisir situasi yang dianggap mengancam, dan biasanya digunakan untuk mengatasi masalah yang dapat dikontrol oleh individu. Strategi *coping* yang kedua berorientasi pada emosi, di mana individu berusaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap kondisi yang sangat menekan. Strategi ini bersifat defensif karena melibatkan respons emosional terhadap stres. Strategi ini biasanya digunakan ketika individu menghadapi masalah yang tidak dapat dikontrol secara langsung²¹.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

KESIMPULAN

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dewasa awal. Keadaan ini berhubungan dengan berbagai macam factor pemicu, diantaranya yaitu adanya tekanan sosial, konflik interpersonal, dan permasalahan bidang akademik. Dampak stres pada usia dewasa awal yaitu sulitnya berkonsentrasi, mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, penggunaan NAPZA dan alcohol, serta individu yang mengalami stres cenderung memiliki harga diri yang rendah.

Dampak stres yang terjadi adalah penurunan fungsi fisik dan psikis. Dampak lain yaitu sulitnya berkonsentrasi, mengalami kecemasan yang berlebihan, penggunaan napza dan alcohol serta rendah diri. Hal-hal yang dapat meredakan stres pada usia dewasa awal adalah mendapatkan dukungan sosial yang positif, melakukan terapi musik, melakukan mediasi dan memiliki kemampuan strategi *coping* yang baik.

SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan terdapat beberapa saran untuk mencegah stres pada usia dewasa awal, yaitu Mencari bantuan profesional untuk mencari jalan keluar, melakukan kegiatan positif sesuai bakat dan minat, beribadah, relaksasi.

Daftar Pustaka

1. PKBI. 2024. (Perkumpulan keluarga Berencana Indonesia). Diakses melalui <https://pkbi-diy.info/stres-dan-masalah/> pada tanggal 4 Januari 2024
2. Donsu, J. D. (2017). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Sumber Graha Sejahtera Luwu. e-journal Keperawatan, 7 (1).
3. Hidayati, L. N & Harsono, M. 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen, Volume 18, Nomor 1
4. Ambarwati, P. D, dkk. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal keperawatan Vol 5 no 1 (40-47)
5. Singal, E. M., Manampiring, A. E., Nelwan, J. E. 2020. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. Sam ratulangi Journal of Public Health, Vol 1 no 1 (1-12)
6. Musradinur. 2016. Stres dan Cara mengatasinya dalam perspektif Psikologi. Jurnal Edukasi vol 2 No. 2
7. Billa, N. K. I., Savira, S. I. 2023. Analisis Deskriptif Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negri Surabaya. Jurnal Penelitian Psikologi Vol 10 No. 3 447-459



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

8. Rosyad Y. S. 2019. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. Jurnal Cahaya Pendidikan, Vol. 5 No.1: 56-64
9. Turner, Jeffrey S., & Helms, Donald B. 1995. Lifespan Development. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
10. Umru, M. F & Ambarini, T. K. 2021. Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), Vol. 1(2), 1064-1074
11. Wicaksono DW. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas AIRLANGGA. Fundam Manag Nurs J. 1(1):46.
12. Zurrahmi Z.R, Z., ,Hardianti, S., Syahasti, F. M. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Program Studi Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Volume 5, Nomor 2
13. Matud, Pilar dkk. 2020. Stres and Psychological Distres in Emerging Adulthood. Journal Of Clinical Medicine, 9(9) doi: 10.3390/jcm9092859
14. Harkina, P., Sandayanti, V., Feryaldi, Y. A. 2020. Hubungan Aktivitas Berolahraga Dengan Toleransi Stres Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Kedokteran. Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung, Vol.2 No.1
15. Maqassary, Ardi Al. 2022. Cara mengurangi stres yang mengganggu, diakses melalui <https://konselor.id/main/tips/cara-mengurangi-stres-yang-mengganggu.html> pada tanggal 5 Januari 2024
16. Istighfana, Dara 2019. Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Berbah. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Volume 5, Nomer 9
17. Ayunia, Ni Luh Komang Sri., Wahyu Rochdiat Murdhiono. 2019. Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 2 Hal 145 – 152
18. Fardghassemi, S., & Joffe, H. 2021. Young Adults' Experience of Loneliness in London's Most Deprived Areas. Frontiers in Psychology, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660791>
19. Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. 2020. Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
20. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2015). College drinking. Diambil dari pubs.niaaa.nih.gov.
21. Syuhada, A. H., Meiyuntariningsih., Aristawati. 2022. Stres pada korban dating violence usia dewasa awal: bagaimana peran dukungan sosial?. INNER: Journal of Psychology Research Vol 2 No 3



JURNAL KEBIDANAN

SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

22. Havighurst, Robert J. (1961). Human Development and Education. New York: David McKay Company