

Perilaku emosional dan stres

Aulia Ainus Safina Qohrunnada Widodo

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: aulia.sofina@gmail.com

Kata Kunci:

Perilaku emosional,
stres, fight or flight,
sistema limbik,
keseimbangan psikologis

Keywords:

Emotional behavior,
stress, fight or flight,
limbic system,
psychological balance.

ABSTRAK

Stres dan perilaku emosional merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam dinamika psikologis manusia. Ketika seseorang menghadapi tekanan dari lingkungan atau tuntutan internal, tubuh dan pikiran akan memberikan respons emosional yang beragam seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, dan kepanikan. Reaksi ini berhubungan erat dengan mekanisme fight or flight yang dikendalikan oleh sistem saraf simpatik dan struktur otak limbik, terutama amigdala dan hipotalamus. Makalah ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara emosi dan stres, penyebab serta gejalanya, dan bagaimana tubuh merespons kondisi stres tersebut. Melalui tinjauan teoretis dan analisis literatur, ditemukan bahwa stres dapat bersifat adaptif maupun destruktif

tergantung pada cara individu mengelolanya. Pengelolaan stres yang baik melalui kesadaran diri, pengendalian emosi, dan dukungan sosial dapat membantu individu mencapai keseimbangan psikologis serta meningkatkan kualitas hidupnya.

ABSTRACT

Stress and emotional behavior are two interrelated aspects in human psychological dynamics. When individuals face external pressures or internal demands, both the body and mind respond with various emotional reactions such as anxiety, anger, fear, and panic. These reactions are closely related to the fight or flight mechanism, which is regulated by the sympathetic nervous system and the limbic structures of the brain, particularly the amygdala and hypothalamus. This paper aims to analyze the relationship between emotions and stress, their causes and symptoms, and how the body responds to stressful conditions. Through theoretical review and literature analysis, it was found that stress can be adaptive or destructive depending on how individuals manage it. Proper stress management through self-awareness, emotional regulation, and social support can help individuals maintain psychological balance and improve their overall quality of life.

Pendahuluan

Perilaku emosional dan stres merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap individu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam hidupnya yang dapat mempengaruhi kondisi emosional mereka. Perilaku emosional mencakup respon individu terhadap situasi tertentu yang dapat bersifat positif maupun negatif, seperti kebahagiaan, kecemasan, kemarahan, atau kesedihan. Sementara itu, stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. (Mangestuti, 2017) menjelaskan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

bahwa faktor lingkungan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres anak, di mana pola asuh, komunikasi, dan dukungan emosional dalam keluarga dapat menentukan sejauh mana anak mampu mengelola tekanan serta menjaga kestabilan emosinya

Dalam kehidupan sehari-hari, stres sering kali muncul akibat beban pekerjaan, tuntutan sosial, masalah keluarga, atau bahkan faktor internal seperti perasaan takut gagal atau kekhawatiran tentang masa depan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada perilaku mereka. Sebaliknya, perilaku emosional yang tidak terkendali dapat memperburuk kondisi stres yang dialami. Kecerdasan emosional memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri serta menghindari kecenderungan berperilaku delinkuen, sehingga pengelolaan emosi yang baik berperan penting dalam menekan dampak negatif stres terhadap perilaku seseorang (Aziz, 1999).

Fenomena ini semakin relevan di era modern yang penuh dengan tekanan sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, banyak individu yang merasa tertekan dengan tuntutan untuk sukses, mencapai karier yang gemilang, atau memenuhi ekspektasi sosial yang tinggi. Hal ini dapat mengarah pada peningkatan tingkat stres yang berdampak pada perubahan perilaku emosional, baik dalam bentuk kecemasan, depresi, atau bahkan agresi. Penting untuk memahami bagaimana perilaku emosional dan stres saling berinteraksi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai perilaku emosional dan stres menjadi sangat relevan, terutama dalam konteks mencari solusi untuk mengelola keduanya agar dapat menciptakan keseimbangan dalam kehidupan.

Dalam makalah ini, akan dibahas lebih dalam mengenai macam-macam emosi dan area otak terkait emosi serta kaitannya dengan respon fight or flight, penyebab dan gejala stress, respon tubuh terhadap stress, dan hubungan stress pada psikologis dan perilaku manusia.

Pembahasan

Macam-macam Emosi yang Berkaitan dengan Fight Or Flight

Respon fight atau flight adalah reaksi cepat dan otomatis dari tubuh yang muncul saat seseorang dihadapkan pada bahaya nyata atau dirasakan. Reaksi ini melibatkan sistem saraf simpatik yang menyiapkan tubuh untuk melawan atau melarikan diri. Proses ini dikendalikan oleh sistem limbik di otak, khususnya pada area amigdala dan hipotalamus, yang kemudian berperan dalam memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Emosi memiliki peranan yang signifikan dalam membentuk cara individu menanggapi ancaman tersebut. Beberapa emosi tertentu sangat terkait erat dengan aktifnya respon ini. Emosi yang berperan dalam fight atau flight dapat dibagi menjadi empat kategori utama:

a) Emosi Dasar: Ketakutan dan Kemarahan

Ketakutan: Ini adalah emosi yang paling sering menjadi pengarah untuk respon flight. Ketakutan muncul ketika individu merasakan adanya risiko terhadap keselamatan atau kenyamanan mereka. Otak menganalisa situasi tersebut sebagai ancaman, sehingga tubuh bersiap untuk menghindari. Aktivasi amigdala menyebabkan tubuh melepaskan adrenalin yang mempercepat detak jantung, memperlebar pupil, dan meningkatkan aliran darah ke otot untuk mempersiapkan diri dalam melarikan diri. Ketakutan bisa bersifat adaptif, seperti saat menjauhi hewan buas, atau bisa juga berlebihan, seperti dalam kasus fobia sosial.

Kemarahan: Ini adalah emosi yang mendorong respon fight. Kemarahan muncul ketika individu merasa terancam secara psikologis, seperti merasa diperlakukan tidak adil, disakiti, atau dihina. Emosi ini membangkitkan keberanian untuk melawan. Aktivasi sistem saraf simpatik juga terlihat, tetapi dengan penekanan pada kekuatan otot dan peningkatan daya fisik untuk menghadapi ancaman tersebut. Kemarahan bisa menjadi respon yang konstruktif jika dikendalikan, tetapi dapat menjadi merusak bila diekspresikan secara agresif. Emosi Antisipatif: Kecemasan dan Kepanikan

Kecemasan: Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang belum terjadi. Seseorang bisa merasakan kecemasan saat menghadapi wawancara kerja, ujian, atau pertikaian. Sedikit kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan, tetapi kecemasan yang berlebihan dapat membebani tubuh dalam keadaan siap siaga secara terus-menerus, menghasilkan stres yang berkepanjangan dan gangguan kesehatan mental.

Kepanikan : merupakan reaksi ekstrem dari ketakutan dan kecemasan, yang terjadi secara mendadak dan dengan intensitas tinggi. Ketika mengalami kepanikan, tubuh dapat kehilangan kontrol, mengalami kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, dan berkeringat berlebihan. Kepanikan memicu respons pelarian yang sangat kuat, seringkali diiringi dengan perilaku yang tidak terkontrol atau keinginan mendesak untuk melarikan diri dari situasi tersebut.

b) Emosi Sekunder: Frustrasi dan Perasaan Tertekan

Frustrasi: Frustrasi timbul ketika harapan atau target seseorang terhalang. Situasi ini dapat memicu kemarahan atau kecemasan tergantung pada bagaimana seseorang menafsirkan keadaan tersebut. Jika frustrasi dibiarkan berkepanjangan, dapat berkembang menjadi agresivitas atau penghindaran sosial.

Perasaan tertekan: Ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tekanan yang berkelanjutan, muncullah perasaan tak berdaya, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk bertindak. Ini bisa menyebabkan respon yang menyerah, mirip dengan kondisi beku, atau bahkan bersikap menyerah sepenuhnya terhadap hal-hal yang menimbulkan stres.

c) Emosi Adaptif Positif: Keberanian dan Kewaspadaan

Keberanian: Meskipun jarang dianggap sebagai emosi dalam konteks biologis, keberanian merupakan bentuk penguasaan atas ketakutan. Ini memungkinkan individu untuk tetap bertindak meskipun berada dalam kondisi tertekan. Keberanian sering muncul dalam situasi pertahanan diri, di mana seseorang memilih untuk mengambil tindakan meski ada risiko.

Kecemasan : Ini adalah bentuk kecemasan yang moderat dan adaptif. Emosi ini meningkatkan fokus dan kesiapan tubuh terhadap potensi ancaman. Dalam kadar normal, emosi ini membantu individu untuk tetap konsentrasi dan dapat bertindak dengan cepat.

Penyebab dan Gejala Stress

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi. Stres bisa bersifat positif (eustress), misalnya saat seseorang menghadapi tantangan yang memotivasi dan memacu kreativitas, inspirasi, serta kesehatan tubuh seperti saat menyelesaikan pekerjaan sebelum tenggat waktu. Sebaliknya negatif (distress), yaitu ketika tekanan membuat seseorang merasa kewalahan yang menyebabkan perasaan tidak nyaman, kewalahan, cemas, dan gelisah yang dapat merusak kesehatan mental jika berkelanjutan (Arianti & Irwanto, 2021).

Jenis stress

1. Stres Akut

Stres akut terjadi dalam situasi mendesak atau berbahaya dan biasanya berlangsung singkat. Contohnya termasuk menghadapi kemacetan lalu lintas yang parah atau menghindari kecelakaan di jalan. Stres ini mudah ditangani dan akan mereda dengan sendirinya setelah pemicu stres hilang.

2. Stres Kronis

Stres kronis berlangsung lebih lama, bisa berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Contoh penyebabnya adalah masalah keuangan yang berkepanjangan, konflik dalam rumah tangga atau tempat kerja. Jika tidak diatasi, stres kronis dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan fisik dan emosional.

Stres bukan hanya memengaruhi kondisi mental, tapi juga berdampak pada kondisi fisik, perilaku, dan cara berpikir seseorang (Hasanah, 2019). Penyebab stres bisa berasal dari berbagai aspek kehidupan, baik internal (dari dalam diri sendiri) maupun eksternal (dari lingkungan sekitar). Berikut ini beberapa penyebab umum stress secara internal maupun eksternal

a. Penyebab Umum

Stres dapat terjadi pada siapa saja dan penyebabnya beragam, seperti:

- a) **Beban Kerja:** Tuntutan tinggi dan kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu stres.
- b) **Krisis Ekonomi:** Masalah keuangan atau hutang yang menumpuk dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan.

- c) **Peristiwa Buruk:** Kehilangan pekerjaan, perceraian, atau kematian orang yang dicintai dapat menyebabkan distress.
- d) **Penyakit Kronis:** Gangguan kesehatan jangka panjang dapat menjadi sumber stres.
- e) **Ketidakpastian:** Kekhawatiran terhadap masa depan, pendidikan, atau karir dapat menciptakan ketegangan emosional.
- f) **Lingkungan Tidak Aman:** Kondisi lingkungan yang tidak stabil seperti area konflik atau bencana alam dapat menimbulkan stres.
- b. Penyebab Internal
 - a) **Perfeksionisme:** terlalu menuntut kesempurnaan dalam segala hal
 - b) **Pola pikir negatif:** sering merasa tidak mampu, pesimis
 - c) **Kurangnya manajemen waktu:** terburu-buru, tidak terorganisir
 - d) **Masalah kesehatan pribadi:** penyakit, gangguan tidur, kelelahan
- c. Penyebab Eksternal
 - a) **Tekanan akademik atau pekerjaan:** tuntutan tugas, deadline, kompetisi
 - b) **Masalah keluarga:** konflik dengan orang tua, pasangan, atau anak
 - c) **Masalah ekonomi:** kesulitan keuangan, hutang
 - d) **Kehilangan orang terdekat:** kematian, perpisahan, perceraian
 - e) **Perubahan besar dalam hidup:** pindah rumah, pernikahan, kelahiran anak

Gejala stres dapat bervariasi dari orang ke orang, tetapi berikut adalah beberapa gejala stres yang umum:

Gejala Fisik

1. Tegang otot: Otot-otot menjadi tegang dan nyeri, terutama di leher, bahu, dan punggung.
2. Sakit kepala: Sakit kepala yang sering dan berulang dapat menjadi gejala stres.
3. Gangguan pencernaan: Stres dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare, sembelit, atau sakit perut.
4. Kelelahan: Stres dapat menyebabkan kelelahan dan kekurangan energi.
5. Gangguan tidur: Stres dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan.

Gejala Emosi

1. Rasa cemas: Rasa cemas dan khawatir yang berlebihan dapat menjadi gejala stres.
2. Iritabilitas: Stres dapat menyebabkan iritabilitas dan mudah marah.
3. Rasa sedih: Stres dapat menyebabkan rasa sedih dan depresi.
4. Kehilangan minat: Stres dapat menyebabkan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati.
5. Rasa putus asa: Stres dapat menyebabkan rasa putus asa dan tidak berdaya.

Gejala Perilaku

1. Perubahan nafsu makan: Stres dapat menyebabkan perubahan nafsu makan, baik meningkat maupun menurun.
2. Penggunaan zat-zat: Stres dapat menyebabkan penggunaan zat-zat seperti alkohol atau obat-obatan.

3. Perilaku agresif: Stres dapat menyebabkan perilaku agresif dan kekerasan.
4. Penghindaran: Stres dapat menyebabkan penghindaran dari situasi atau aktivitas yang menimbulkan stres.
5. Perilaku kompulsif: Stres dapat menyebabkan perilaku kompulsif seperti kebiasaan menghisap jari atau menggigit kuku.

Gejala Kognitif

1. Kesulitan konsentrasi: Stres dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi dan perhatian.
2. Kesulitan membuat keputusan: Stres dapat menyebabkan kesulitan membuat keputusan dan memecahkan masalah.
3. Kesulitan mengingat: Stres dapat menyebabkan kesulitan mengingat dan mempelajari informasi baru.
4. Pikiran negatif: Stres dapat menyebabkan pikiran negatif dan pesimis.
5. Kesulitan mengontrol pikiran: Stres dapat menyebabkan kesulitan mengontrol pikiran dan emosi.

Jika Anda mengalami beberapa gejala stres di atas, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental atau dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat (Sukadiyanto, 2019). Jika stres tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa serius, seperti munculnya gangguan kesehatan mental (depresi, gangguan kecemasan), serta menurunnya produktivitas dan kualitas hidup.

Respon Tubuh Terhadap Stress

Tubuh memiliki respon terhadap stress yang disebabkan oleh banyak faktor. Secara umum faktor stress dibagi menjadi dua, yakni faktor internal dan eksternal. Stress disalurkan kepada system limbik sebagai pusat pengaturan tubuh. System limbik yang terdiri dari thalamus, hipotalamus, amygdala, hippocampus, dan septum yang secara keseluruhan memiliki kendali atas tubuh dan pikiran (Subramaniam, 2015). Pada sistem limbik, bagian hipotalamus memiliki peran yang sangat besar dan kuat pada sistem organ tubuh hampir secara keseluruhan dikarenakan adanya hubungan antara sistem pada otak dan sistem pada tubuh. Hipotalamus dapat merespon rangsangan terhadap stres dan mengaktifkan sistem neuroendokrin seperti saraf simpatik dan sistem adrenal. Saat manusia sedang stress, hormon utama seperti adrenalin, kortisol, dan tiroksin akan meningkat secara signifikan dan berpengaruh terhadap tubuh.

Respon setiap individu terhadap stress yang dialami oleh mereka berbeda-beda. Respon stress dibagi menjadi 2, yaitu

a. Respon Emosional

Pada respon emosional, stress yang muncul membuat perasaan-perasaan buruk seperti marah, sedih, cemas dan lain sebagainya.

b. Respon Fisiologis

Setiap individu mengalami respon tubuh yang berbeda-beda. Beberapa respon fisiologis adalah fight and flight yang merupakan pendapat dari Walter Canon. Respon fisiologis ini memberi ruang untuk melawan (fight) atau menghindar

(flight) terhadap ancaman yang datang. Fight and Flight diatur oleh sistem saraf autonomik pada sistem saraf simpatik (Levani et al., 2021). Respon fisiologis lainnya adalah General Adaptation Syndrom (GAS) yang merupakan sebuah teori oleh Hans Selye. Dalam GAS, respon tubuh memiliki 3 tahap yakni:

1. Tahap Alarm

Pada tahap ini, tubuh memiliki respon untuk menerima rangsangan terhadap gejala stress yang akan muncul yakni mengaktifkan reaksi fight or flight. Pada tahap ini akan muncul beberapa rasa sakit di area dada, sakit kepala, jantung berdebar kencang, kram pada otot, dan lain-lain.

2. Tahap Perlawanan (resistance)

Ketika pada tahap pertama yakni tahap alarm atau tanda bahaya tidak berhenti maka masuklah tahap kedua yakni tahap perlawanan. Pada tahap ini, kekuatan pada fisik dipukul maju untuk mempertahankan kestabilan kondisi tubuh. Dampak dari tahap ini yakni adanya kemungkinan untuk munculnya berbagai penyakit seperti kanker, hipertensi, dan penyakit sendi.

3. Tahap Kelelahan (exhaustion)

Tahap yang terakhir yakni tahap kelelahan atau exhaustion terjadi ketika stress masih terus berlangsung, dan tubuh mulai merasa kelelahan untuk melawan maupun menghindari. Kemampuan tubuh sudah habis dan mulai untuk menyerah. Hal ini mengakibatkan beberapa organ tubuh dapat berhenti berfungsi hingga dapat menyebabkan kematian pada seseorang (Lumban Gaol, 2016).

Hubungan Stress Pada Psikologis dan Perilaku Manusia

Stres Psikologis

Stres psikologis adalah kondisi yang muncul akibat tekanan mental atau emosional yang berlebihan, yang dapat memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku individu. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan atau situasi yang sulit. Stres psikologis dapat menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya atau kemampuannya untuk mengatasinya.

Individu dengan tingkat sensitivitas tinggi (highly sensitive person) cenderung lebih rentan terhadap stres, namun dengan keterampilan sosial yang baik mereka mampu beradaptasi dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam lingkungan sosial (Miranda & Khoirot, 2023). Penelitian oleh (Selye, 1976) juga menegaskan bahwa tingkat stres kronis dapat mengurangi efektivitas respon adaptif, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Namun, stres dalam tingkat yang moderat dapat memotivasi individu untuk belajar menghadapi tantangan, yang disebut sebagai eustress atau stres positif. Dengan pengelolaan yang baik, stres dapat menjadi dorongan bagi individu untuk mengembangkan kemampuan adaptasi mereka.

a. Dampak Psikologis Akibat Stres

- 1) Kecemasan: Merasa khawatir berlebihan, sulit tenang
- 2) Depresi: Rasa sedih mendalam, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari.
- 3) Frustrasi: Mudah marah, putus asa.
- 4) Kelelahan Emosional: Perasaan lelah secara mental dan emosional, bahkan setelah istirahat
- 5) Penurunan Fungsi Kognitif: Sulit konsentrasi, pelupa, menurunnya kemampuan mengambil keputusan.

b. Gangguan Mental yang Dapat Muncul

- 1) Gangguan Kecemasan Umum (GAD)
- 2) Gangguan Panik
- 3) Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- 4) Gangguan Depresi Mayor

Perilaku Manusia

Perilaku manusia merupakan studi tentang cara manusia bertindak, berperilaku, dan bereaksi terhadap lingkungan dan situasi tertentu. Perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, lingkungan, genetika, dan pengalaman individu. Kita akan membahas lebih lanjut tentang perilaku manusia. Salah satu aspek utama dalam pembahasan perilaku manusia adalah psikologi. Psikologi mempelajari berbagai aspek perilaku manusia, termasuk pemikiran, emosi, motivasi, dan persepsi. Psikologi mencoba memahami mengapa manusia bertindak seperti yang mereka lakukan, apa yang mempengaruhi keputusan mereka, dan bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dalam membentuk perilaku individu.

Selain itu, perilaku manusia juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial. Sosiologi mempelajari interaksi manusia dalam kelompok sosial dan bagaimana norma-norma sosial, nilai-nilai budaya, dan struktur sosial mempengaruhi perilaku individu. Kelompok sosial seperti keluarga, teman, dan masyarakat memiliki pengaruh yang kuat terhadap bagaimana seseorang berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain. Faktor biologis memainkan peran penting dalam perilaku manusia. Genetika dapat mempengaruhi kecenderungan individu terhadap perilaku tertentu, seperti kecenderungan genetik terhadap penyakit mental atau kecenderungan untuk menjadi ekstrovert atau introvert. Selain itu, sistem saraf dan proses biologis dalam tubuh juga memengaruhi perilaku manusia, seperti respon terhadap stres atau pengambilan keputusan.

Perilaku yang non-refleksi, Perilaku ini dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak. Dalam kaitan ini stimulus setelah diterima oleh respon kemudian diteruskan ke otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran, baru kemudian terjadi respon melalui efektor. proses yang terjadi dalam otak atau pusat kesadaran ini disebut proses psikologi. Perilaku atas dasar proses psikologi inilah disebut aktivitas psikolog.

Kesimpulan dan Saran

Perilaku emosional sangat terkait dengan reaksi terhadap stres, terutama dalam konteks mekanisme melawan atau melarikan diri. Emosi seperti ketakutan, kemarahan, kecemasan, dan kepanikan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sekresi hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang diproses melalui sistem limbik—terutama di amigdala dan hipotalamus. Respon ini merupakan aspek dari pertahanan biologis tubuh saat menghadapi ancaman (LeDoux, 1996; Subramaniam, 2015). Namun, jika emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres berkepanjangan yang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental individu serta memengaruhi perilaku sehari-hari.

Stres bisa muncul dari berbagai pikiran dan situasi, termasuk beban pekerjaan, konflik dalam keluarga, pemikiran negatif, dan masalah kesehatan jangka panjang (Arianti & Irwanto, 2021; Hasanah, 2019). Tubuh menanggapi stres dalam tiga fase menurut teori General Adaptation Syndrome yang diperkenalkan oleh Hans Selye, yaitu fase alarm, fase perlawanan, dan fase kelelahan, yang jika tidak ditangani dapat mengarah pada masalah kesehatan serius (Lumban Gaol, 2016). Tanda-tanda stres dirasakan tidak hanya secara fisik, tetapi juga emosional, kognitif, dan perilaku, seperti perasaan cemas, kesulitan tidur, penurunan konsentrasi, hingga tindakan agresif (Sukadiyanto, 2019). Dengan memahami keterkaitan antara emosi dan stres serta bagaimana tubuh menghadapinya, individu diharapkan dapat mengembangkan metode pengelolaan stres yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka.

Daftar Pustaka

- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *Psikodimensia*, 20(2), 207–218. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>
- Aziz, R. (1999). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri dan kecenderungan berperilaku delinkuen pada remaja* [Universitas Gadjah Mada Yogyakarta]. <https://repository.uin-malang.ac.id/322/>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Online Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 134–144.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mangestuti, R. (2017). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap stres anak. *Research Report. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*. <https://repository.uin-malang.ac.id/3276/>
- Miranda, R., & Khoirot, U. (2023). Highly Sensitive Person, Stress, and Social Skill. *Proceedings of the First Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)*, 728, 201. <https://repository.uin-malang.ac.id/14443/>

- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan Antara Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4–7. <https://doi.org/10.15562/ism.v2i1.74>
- Sukadiyanto. (2019). Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.