



DOI: <https://doi.org/10.38035/jgsp.v1i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif

Harri Romadhona¹, Zulfairah², Gevan Naufal Wala³.

¹STIKOM Dinamika Bangsa, Jambi, Indonesia, harrromadhona@gmail.com

²Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, zulfairah03@gmail.com

³Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, gevannaufall@gmail.com

Corresponding Author: harrromadhona@gmail.com¹

Abstract: *The Influence of Psychological Stress and Social Environment on Adaptive Behavior is a literature study article in the scope of Psychology. The purpose of this article is to build a hypothesis of the influence between variables that will be used in further research. The object of research is online libraries, Google Scholar, Mendeley, and other academic online media. The library research method is sourced from e-books and open access e-journals. The results of this article: 1) Psychological stress affects adaptive behavior; and 2) Social environment affects adaptive behavior.*

Keyword: *Adaptive Behavior, Psychological Stress, Social Environment.*

Abstrak: Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif adalah artikel studi pustaka dalam ruang lingkup Psikologi. Tujuan artikel ini adalah membangun hipotesis pengaruh antar variabel yang akan digunakan pada riset selanjutnya. Objek riset pada pustaka online, Google Scholar, Mendeley, dan media online akademik lainnya. Metode *library research* bersumber dari e-book dan *open access e-journal*. Hasil artikel ini: 1) Stres psikologis berpengaruh terhadap perilaku adaptif; dan 2) Lingkungan sosial berpengaruh terhadap perilaku adaptif.

Keyword: Perilaku Adaptif, Stress Psikologis, Lingkungan Sosial.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Perilaku adaptif merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan lingkungan secara efektif. Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang semakin

kompleks. Namun, perilaku adaptif seseorang tidak lepas dari pengaruh berbagai faktor, di antaranya stres psikologis dan lingkungan sosial.

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. Di sisi lain, lingkungan sosial, yang meliputi hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat, juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku adaptif. Lingkungan sosial yang mendukung dapat membantu individu mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan lebih baik, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat menjadi sumber tambahan stres.

Kajian tentang pengaruh stres psikologis dan lingkungan sosial terhadap perilaku adaptif menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana individu merespons tekanan hidup. Penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan kemampuan adaptif, baik melalui pengelolaan stres yang efektif maupun melalui penguatan dukungan sosial.

Berdasarkan latar belakang maka **tujuan penulisan** artikel ini adalah membangun hipotesis untuk riset selanjutnya, yaitu untuk merumuskan: 1) Pengaruh Stres Psikologis terhadap Perilaku Adaptif ?; dan 2) Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif ?.

METODE

Metode penulisan artikel Literature Review adalah dengan metode **Kajian Pustaka** (*library research*) dan **Systematic Literature Review (SLR)**, di analisis secara kualitatif, bersumber dari aplikasi online *Google Scholar*, *Mendeley* dan aplikasi akademik online lainnya. **Systematic Literature Review (SLR)** didefinisikan sebagai proses mengidentifikasi, menilai dan menafsirkan semua bukti penelitian yang tersedia dengan tujuan untuk menyediakan jawaban untuk pertanyaan penelitian secara spesifik (Kitchenham et al., 2009).

Dalam analisis kualitatif, kajian pustaka harus digunakan secara konsisten dengan asumsi-asumsi metodologis. Salah satu alasan untuk melakukan analisis kualitatif yaitu penelitian tersebut bersifat eksploratif, (Ali, H., & Limakrisna, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan latar belakang, tujuan dan metode, maka hasil artikel ini adalah sebagai berikut:

Perilaku Adaptif

Perilaku adaptif memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini mencakup keterampilan konseptual, sosial, dan praktis yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif di lingkungan mereka (Schalock & Luckasson, 2004). Individu dengan perilaku adaptif yang baik mampu menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Menurut Smith et al. (2010), keterampilan adaptif membantu individu menghadapi tantangan sosial dan lingkungan yang kompleks. Contohnya, seseorang yang memiliki kemampuan adaptif tinggi dapat dengan cepat menyesuaikan gaya komunikasi mereka dalam berbagai situasi, baik di lingkungan kerja maupun sosial. Kemampuan ini juga mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Brown & Carter (2013) menunjukkan bahwa perilaku adaptif dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman. Dukungan lingkungan yang positif, seperti bimbingan dari orang tua dan pelatihan sosial, terbukti meningkatkan

kemampuan adaptif individu. Hal ini sejalan dengan temuan yang menekankan bahwa interaksi sosial yang mendukung dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan lingkungan dan mencapai kesejahteraan psikologis (Bronfenbrenner & Morris, 2006), yang menekankan bahwa perilaku adaptif adalah prediktor penting dari keberhasilan dalam kehidupan sosial dan profesional.

Dengan demikian, pengembangan perilaku adaptif menjadi aspek penting dalam proses pendidikan dan pelatihan, terutama untuk menghadapi dunia yang semakin dinamis dan penuh tantangan.

Stres Psikologis

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. Dalam kondisi stres tinggi, individu cenderung mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan, kehilangan fokus, dan menunjukkan perilaku maladaptif.

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.

Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku adaptif individu. Menurut teori *Social Support* (Cohen & Wills, 1985), individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas cenderung lebih mampu menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial memberikan rasa aman, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan keyakinan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti hubungan yang buruk dengan keluarga atau teman, dapat menjadi sumber stres tambahan dan menghambat perkembangan perilaku adaptif. Bronfenbrenner (1979) dalam *Ecological Systems Theory* menyebutkan bahwa lingkungan sosial yang positif di berbagai lapisan, mulai dari keluarga hingga masyarakat, memberikan pengaruh kumulatif yang memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil maka pembahasan artikel ini adalah melakukan review artikel yang relevan, analisis pengaruh antar variabel dan membuat konseptual berfikir rencana penelitian:

Pengaruh Stres Psikologis terhadap Perilaku Adaptif

Stres psikologis memainkan peran signifikan dalam kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam kondisi yang penuh tekanan, respons adaptif seseorang dapat terganggu atau bahkan melemah. Stres yang berkepanjangan atau intens dapat menghambat proses pengambilan keputusan, menurunkan tingkat konsentrasi, dan menyebabkan perilaku maladaptif seperti menarik diri dari interaksi sosial atau menjadi terlalu agresif dalam situasi tertentu.

Stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, individu yang tidak mampu mengelola stres dengan baik akan mengalami penurunan kemampuan adaptifnya,

seperti kesulitan menyesuaikan jadwal kerja yang padat, menghadapi perubahan lingkungan sosial, atau menyelesaikan konflik interpersonal.

Namun, tidak semua bentuk stres bersifat merugikan, ada bentuk stres positif yang dikenal sebagai *eustress*. Stres jenis ini memotivasi individu untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih kreatif dan proaktif. Dalam kondisi stres moderat yang dikelola dengan baik, seseorang justru dapat mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, seperti belajar keterampilan baru atau memperbaiki strategi penyelesaian masalah.

Pengelolaan stres yang efektif menjadi kunci dalam mendukung perilaku adaptif yang sehat. Teknik relaksasi, meditasi, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat membantu individu mempertahankan kemampuan adaptif mereka meskipun berada dalam tekanan. Kemampuan untuk merefleksikan situasi stres dan mengambil langkah-langkah konstruktif juga terbukti meningkatkan daya tahan mental serta keterampilan adaptasi.

Dengan demikian, stres psikologis dapat menjadi penghambat maupun pendorong bagi perilaku adaptif, tergantung pada bagaimana individu mengelola dan merespons tekanan yang dihadapinya. Individu yang mampu mengubah stres menjadi peluang untuk belajar dan berkembang akan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Pengaruh Stres Psikologis terhadap Perilaku Adaptif telah banyak diteliti: Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), Selye, H. (1976), dan Hariyati, R. T. S., Sumarwati, M., & Handiyani, H. (2004).

Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif

Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk dan mengembangkan perilaku adaptif individu. Interaksi yang terjadi dengan keluarga, teman, rekan kerja, maupun komunitas memberikan stimulus yang membantu individu belajar bagaimana merespons berbagai tantangan dan perubahan dalam kehidupan.

Dukungan sosial yang kuat dari orang-orang terdekat dapat memberikan rasa aman dan keyakinan kepada individu. Dengan adanya dukungan ini, seseorang lebih mudah mengatasi stres dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Misalnya, seseorang yang menerima dorongan emosional dari keluarga saat menghadapi kesulitan kerja akan lebih mampu mengambil keputusan yang bijaksana dan menjaga keseimbangan emosionalnya.

Sebaliknya, lingkungan sosial yang negatif atau kurang mendukung dapat menghambat kemampuan adaptasi individu. Konflik dengan keluarga, hubungan persahabatan yang toksik, atau isolasi sosial dapat memicu stres tambahan yang berujung pada perilaku maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau mengalami penurunan produktivitas. Dalam situasi ini, individu kehilangan kesempatan untuk belajar keterampilan adaptasi yang penting melalui interaksi sosial yang sehat.

Lingkungan sosial terdiri dari berbagai lapisan, mulai dari keluarga sebagai lingkungan mikro hingga masyarakat sebagai makro. Ketika setiap lapisan memberikan dukungan yang positif, individu memperoleh pengalaman yang memperkuat kemampuan adaptasi mereka. Misalnya, sekolah yang memberikan ruang bagi siswa untuk berekspresi dan berinovasi akan membantu siswa tersebut mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk menghadapi kehidupan dewasa.

Dengan demikian, lingkungan sosial yang sehat dan positif tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan individu dalam menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat perkembangan perilaku adaptif. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan sosial yang kondusif guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan adaptasi individu.

Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif telah banyak diteliti: Cohen, S., & Wills, T. A. (1985), Bronfenbrenner, U. (1979), dan Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006).

Interaksi Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif

Stres psikologis dan lingkungan sosial adalah dua faktor yang saling berinteraksi dalam mempengaruhi perilaku adaptif individu. Hubungan antara keduanya bersifat dinamis, di mana kondisi lingkungan sosial dapat memperburuk atau justru mengurangi dampak stres psikologis yang dialami seseorang.

Dalam kondisi stres yang tinggi, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas dapat berfungsi sebagai *buffer* yang mengurangi dampak negatif stres terhadap kemampuan adaptasi individu. Misalnya, seseorang yang menghadapi tekanan di tempat kerja akan lebih mampu menyesuaikan diri apabila mendapatkan dukungan emosional dari keluarga atau rekan kerja yang memahami situasinya. Dukungan sosial ini memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menemukan solusi yang konstruktif dalam menghadapi masalah.

Sebaliknya, ketika lingkungan sosial tidak mendukung, stres psikologis dapat semakin meningkat dan menyebabkan perilaku maladaptif. Hubungan yang buruk dengan keluarga atau teman, lingkungan kerja yang tidak harmonis, serta isolasi sosial dapat memperburuk respons adaptif individu. Dalam situasi ini, seseorang mungkin mengalami penurunan kemampuan mengambil keputusan, kehilangan motivasi, serta munculnya perilaku defensif yang tidak efektif.

Lingkungan sosial yang positif pada berbagai tingkat, dari lingkungan keluarga hingga komunitas, memiliki pengaruh kumulatif dalam membentuk perilaku adaptif individu. Lingkungan yang mendukung tidak hanya membantu meredakan stres, tetapi juga memberikan model perilaku adaptif yang dapat ditiru dan dipelajari.

Namun, stres tidak selalu berdampak negatif, dengan dukungan sosial yang memadai, stres moderat dapat menjadi *eustress*, yang mendorong individu untuk mengembangkan keterampilan baru dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka. Dalam situasi ini, stres dan dukungan sosial bekerja bersama untuk membentuk individu yang lebih tangguh dan fleksibel dalam menghadapi tantangan hidup.

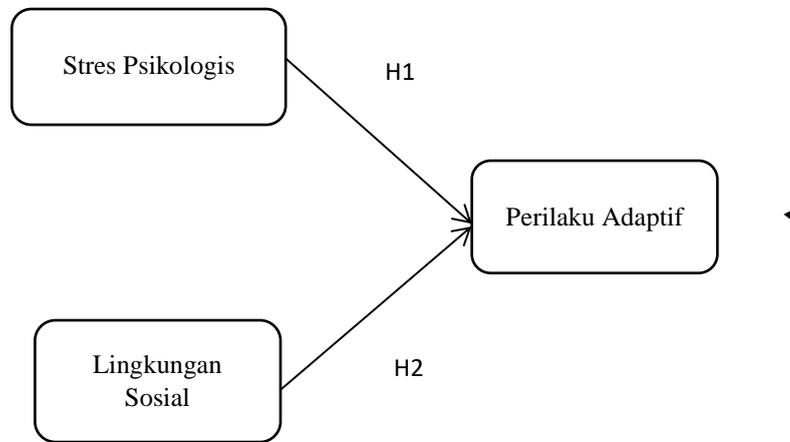
Dengan demikian, interaksi antara stres psikologis dan lingkungan sosial sangat menentukan kemampuan adaptasi individu. Dukungan sosial yang positif dapat mengubah dampak stres yang merugikan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi, sedangkan lingkungan sosial yang buruk dapat memperburuk dampak stres dan menghambat perilaku adaptif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola stres dengan baik serta membangun hubungan sosial yang sehat untuk mendukung kemampuan adaptasi mereka.

Pembahasan ini menunjukkan pentingnya memahami pengaruh stres psikologis dan lingkungan sosial sebagai faktor yang saling terkait dalam membentuk perilaku adaptif. Dukungan sosial yang memadai dapat menjadi intervensi efektif untuk mengurangi dampak negatif stres terhadap kemampuan adaptasi individu.

Interaksi Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif telah banyak diteliti: Cohen, S., & Wills, T. A. (1985), Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), serta Uchino, B. N. (2006).

Kerangka Konseptual

Berdasarkan rumusan masalah, pembahasan dan penelitian relevan, maka di peroleh rerangka konseptual seperti gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1: Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar kerangka konseptual di atas, maka: Stres Psikologis, dan Lingkungan Sosial berpengaruh terhadap Prilaku Adaptif. Selain dari dua variabel yang mempengaruhi Prilaku Adaptif, masih banyak variabel lain diantaranya adalah:

- 1) Beban Kerja : Ali, H., Sastrodiharjo, I., & Saputra, F. (2022), dan Adelia, D., Cahyaningsih, N. P., Afiyah, N. N., & Maulia, I. R. (2024).
- 2) Kecerdasan Emosional: Saptoto, R. (2010), Sary, M. F. T., & Damayanti, N. (2019), dan Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020).
- 3) Pengalaman Hidup: La Kahija, Y. F. (2017), Suryaningsih, C., & Nur, M. F. (2020), dan Wahyuni, Y. T., & Abidin, Z. (2015).
- 4) Kondisi Fisik: Balqis, R. R. (2021), dan Pambudi, A. M. A. (1992).

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan dan pembahasan maka kesimpulan artikel ini adalah untuk merumuskan hipotesis untuk riset selanjutnya, yaitu:

- 1) Stres Psikologis berpengaruh terhadap Prilaku Adaptif; dan
- 2) Lingkungan Sosial berpengaruh terhadap Prilaku Adaptif.

REFERENSI

Adelia, D., Cahyaningsih, N. P., Afiyah, N. N., & Maulia, I. R. (2024). Pengaruh Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai:(Kajian Studi Literatur Manajemen Kinerja). *PPIMAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(1), 123-139.

Ali, H., & Limakrisna, N. (2013). *Metodologi Penelitian (Petunjuk Praktis Untuk Pemecahan Masalah Bisnis, Penyusunan Skripsi (Doctoral dissertation, Tesis, dan Disertasi. In In Deepublish: Yogyakarta.*

Ali, H., Sastrodiharjo, I., & Saputra, F. (2022). Pengukuran Organizational Citizenship Behavior: Beban Kerja, Budaya Kerja dan Motivasi (Studi Literature Review). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(1), 83-93.

- Balqis, R. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Adaptif Anak Usia Dini. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 85-90.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development* (6th ed., Vol. 1, pp. 793-828). John Wiley & Sons.
- Brown, G., & Carter, D. (2013). *Developing Adaptive Behavior in Educational Settings: Strategies and Techniques for Effective Learning*. New York: Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Hariyati, R. T. S., Sumarwati, M., & Handiyani, H. (2004). Pengaruh manajemen stres terhadap kesiapan pasien stroke dan keluarga dalam merencanakan perilaku adaptif pasca perawatan di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(1), 13-17.
- Suryaningsih, C., & Nur, M. F. (2020). Pengalaman hidup anak jalanan usia remaja. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 31-39.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT kanisius.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Pambudi, A. M. A. (1992). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal (Studi Pada Siswa Putra Kelas X dan IX Tim Futsal SMAN 9 Surabaya). *Pendidikan jasmani*, 23.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal psikologi*, 37(1), 13-22.
- Sary, M. F. T., & Damayanti, N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis dengan Strategi Coping Adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(2), 191-197.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 1112-1118.
- Taylor, S. E., et al. (2000). "Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight." *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
- Wahyuni, Y. T., & Abidin, Z. (2015). Pengalaman hidup lansia yang mengasuh cucu: Studi kualitatif fenomenologis dengan interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 4(4), 8-14.