

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

Oleh:

Tesi Sukaesi¹

Yolanda Afrida Fitri²

Tia Rahmi Ani³

Merika Setiawati⁴

Universitas Negeri Padang

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang,

Sumatera Barat (25171).

Korespondensi Penulis: tesi10072005@gmail.com, yollandaafridhafitri@gmail.com,
rahmiprm323@gmail.com, merikasetiawati@fip.unp.ac.id.

Abstract. *Stress is an inevitable phenomenon in modern life and has the potential to influence individual well-being physically, psychologically, and socially. Academic pressure, work demands, and increasingly complex social dynamics often become sources of prolonged stress that can reduce productivity, emotional stability, and quality of life. From a management psychology perspective, stress is not merely an individual psychological response but also a condition that affects one's ability to manage self, tasks, and environmental demands effectively. This article aims to examine the concept of stress management, factors causing stress, stress management strategies, and their relationship with individual well-being within the framework of management psychology. The method employed is a literature review by analyzing textbooks, peer-reviewed journal articles, and relevant scientific sources related to stress, coping strategies, and psychological well-being. The findings indicate that effective stress management through adaptive coping strategies, emotional regulation, cognitive restructuring, time management, and social support plays a crucial role in enhancing individual well-being. Individuals who are able to manage stress effectively tend to demonstrate better emotional balance, higher productivity, stronger psychological resilience, and improved*

Received November 23, 2025; Revised December 10, 2025; December 25, 2025

*Corresponding author: tesi10072005@gmail.com

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

quality of life. Therefore, stress management is a strategic element in achieving sustainable individual well-being in academic, organizational, and social contexts.

Keywords: *Stress Management, Well-Being, Management Psychology.*

Abstrak. Stres merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan individu secara fisik, psikologis, dan sosial. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta dinamika sosial yang semakin kompleks sering kali menjadi sumber stres berkepanjangan yang dapat menurunkan produktivitas, kestabilan emosi, dan kualitas hidup. Dalam perspektif psikologi manajemen, stres tidak hanya dipandang sebagai respons psikologis individu semata, tetapi juga sebagai kondisi yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola diri, tugas, dan tuntutan lingkungan secara efektif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep manajemen stres, faktor-faktor penyebab stres, strategi manajemen stres, serta hubungannya dengan kesejahteraan individu dalam kerangka psikologi manajemen. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menganalisis buku teks, artikel jurnal bereputasi, dan berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan stres, strategi koping, serta kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa manajemen stres yang efektif melalui penerapan strategi koping adaptif, regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, manajemen waktu, serta dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Individu yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih stabil, produktivitas yang lebih tinggi, ketahanan psikologis yang lebih kuat, serta kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, manajemen stres merupakan elemen strategis dalam mewujudkan kesejahteraan individu yang berkelanjutan dalam konteks akademik, organisasi, dan sosial.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Kesejahteraan, Psikologi Manajemen.

LATAR BELAKANG

Perkembangan kehidupan modern ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang semakin kompleks, sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami stres (Efrita, 2014; Saloka Immanuel et al., 2021). Perubahan yang cepat, persaingan yang tinggi, serta tuntutan pencapaian yang berkelanjutan sering kali menempatkan individu pada kondisi tekanan psikologis yang

intens (Priyoto, 2014; Yusuf & Nurihsan, 2010). Stres muncul ketika tuntutan lingkungan dipersepsikan tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk mengatasinya dan, apabila tidak dikelola secara efektif, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, produktivitas, serta kualitas hidup (National Safety Council, 2004; Efrita, 2014). Dalam perspektif psikologi manajemen, stres tidak hanya dipandang sebagai respons psikologis individual, tetapi juga sebagai fenomena yang memengaruhi efektivitas individu dalam mengelola diri, tugas, dan lingkungannya secara optimal (Priyoto, 2014).

Dalam konteks pendidikan dan organisasi, stres menjadi isu yang semakin relevan karena berhubungan langsung dengan kinerja, kepuasan, dan keberfungsian individu (Yusuf & Nurihsan, 2010; Pambudi et al., 2025). Tekanan akademik, target kerja yang tinggi, tuntutan peran yang beragam, serta dinamika hubungan sosial dapat memicu stres berkepanjangan yang berpotensi menimbulkan kelelahan emosional (burnout), menurunkan motivasi, serta mengganggu konsentrasi dan kemampuan pengambilan keputusan (Saloka Immanuel et al., 2021; Wardhani, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya persoalan personal, tetapi juga persoalan manajerial yang perlu dikelola secara sistematis. Tanpa pengelolaan yang tepat, stres dapat menghambat potensi individu dan menurunkan efektivitas organisasi maupun institusi pendidikan secara keseluruhan (Efrita, 2014; Priyoto, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis individu (Rahmadani & Izzati, 2021; Gunawan & Bintari, 2025). Ryff (2014) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami gangguan pada dimensi-dimensi tersebut, seperti ketidakstabilan emosi, rendahnya kepuasan hidup, serta menurunnya motivasi dan keberfungsian sosial (Pambudi et al., 2025; Reviani et al., 2025). Sebaliknya, manajemen stres melalui strategi koping adaptif, pengelolaan emosi, serta pemanfaatan dukungan sosial terbukti membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan (Lubis, 2009; Priyoto, 2014; Yusuf & Nurihsan, 2010).

Meskipun kajian mengenai stres dan kesejahteraan telah banyak dilakukan, sebagian penelitian masih membahas kedua konsep tersebut secara terpisah dan belum

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

mengkaji secara komprehensif peran manajemen stres sebagai faktor strategis dalam meningkatkan kesejahteraan individu dalam kerangka psikologi manajemen (Rahmadani & Izzati, 2021; Syaudah, 2025). Padahal, pendekatan psikologi manajemen memungkinkan integrasi antara aspek psikologis dan aspek pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Priyoto, 2014; Wardhani, 2025). Celah kajian ini menunjukkan pentingnya penelitian yang mengintegrasikan konsep stres, manajemen stres, dan kesejahteraan dalam satu perspektif yang utuh dan sistematis. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep manajemen stres, faktor-faktor penyebab stres, strategi pengelolaan stres, serta hubungannya dengan kesejahteraan individu dalam perspektif psikologi manajemen.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam artikel ini difokuskan pada pembahasan konsep manajemen stres, faktor-faktor penyebab stres, strategi pengelolaan stres, serta kesejahteraan psikologis individu dalam perspektif psikologi manajemen. Pemaparan teori-teori yang relevan dan hasil penelitian terdahulu digunakan sebagai landasan konseptual untuk memahami bagaimana stres muncul, bagaimana stres dikelola secara efektif, serta bagaimana manajemen stres berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Priyoto, 2014; Efrita, 2014; Yusuf & Nurihsan, 2010). Dengan landasan teoretis yang komprehensif, kajian ini diharapkan mampu memberikan kerangka pemahaman yang utuh mengenai hubungan antara manajemen stres dan kesejahteraan individu.

Stres dalam Perspektif Psikologi Manajemen

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasinya (Lazarus & Folkman dalam Lubis, 2009; Yusuf & Nurihsan, 2010). Lazarus dan Folkman memandang stres sebagai hasil dari proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), di mana individu menilai suatu situasi sebagai ancaman, tantangan, atau kondisi yang masih dapat dikendalikan. Oleh karena itu, tingkat stres yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan kemampuan koping yang dimilikinya, bukan semata-mata oleh besarnya tekanan yang dihadapi (Lubis, 2009). Kartono (dalam Lubis, 2009) juga menegaskan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berdampak pada aspek

fisik dan psikologis akibat tekanan internal maupun eksternal yang berlangsung secara terus-menerus.

Dalam perspektif psikologi manajemen, stres tidak hanya dipahami sebagai kondisi yang bersifat negatif, tetapi juga sebagai fenomena yang memiliki dua sisi. Stres pada tingkat moderat dan dikelola secara tepat dapat berfungsi sebagai pendorong kinerja (*eustress*), karena mampu meningkatkan kewaspadaan, motivasi, dan fokus individu dalam menyelesaikan tugas (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Sebaliknya, stres yang berlangsung secara berlebihan dan tidak terkelola dengan baik akan berkembang menjadi distress, yang berdampak pada penurunan kinerja, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya kualitas pengambilan keputusan (Saloka Immanuel et al., 2021; Wardhani, 2025). Oleh karena itu, psikologi manajemen menekankan pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya meningkatkan efektivitas individu dalam mengelola diri dan tuntutan lingkungan kerja maupun akademik (Priyoto, 2014).

Faktor-faktor penyebab stres dalam perspektif psikologi manajemen dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kepribadian, emosi, serta pola pikir individu dalam memaknai tekanan yang dihadapi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tuntutan akademik, beban pekerjaan, tekanan peran, keterbatasan waktu, serta dinamika hubungan sosial dan organisasi (Yusuf & Nurihsan, 2010; Efrita, 2014). Interaksi antara faktor internal dan eksternal tersebut menentukan intensitas stres yang dialami individu. Dengan demikian, pemahaman mengenai sumber dan karakteristik stres menjadi landasan penting dalam merancang strategi manajemen stres yang efektif dalam kerangka psikologi manajemen.

Manajemen Stres dan Strategi Koping

Manajemen stres merupakan upaya sistematis dan berkelanjutan yang dilakukan individu untuk mengenali sumber stres, mengendalikan respons emosional dan fisiologis, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan lingkungan (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Kemampuan manajemen stres yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan keseimbangan emosional, serta menunjang efektivitas individu dalam menjalankan peran akademik maupun profesional (Efrita, 2014; Hutapea et al., 2025). Dalam konteks psikologi manajemen, manajemen stres tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan, tetapi juga

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

pada pengembangan kapasitas individu dalam mengelola diri dan situasi secara produktif (Priyoto, 2014).

Strategi koping yang digunakan individu dalam mengelola stres umumnya diklasifikasikan ke dalam dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman dalam Lubis, 2009; Rahmadani & Izzati, 2021). *Problem-focused coping* berorientasi pada upaya mengatasi atau memodifikasi sumber stres secara langsung, seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengaturan prioritas tugas. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, misalnya melalui penerimaan diri, relaksasi, atau pengalihan perhatian (Lubis, 2009).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi, pengaturan waktu, restrukturisasi kognitif, serta pemanfaatan dukungan sosial merupakan strategi manajemen stres yang efektif dan banyak direkomendasikan (Priyoto, 2014; Rahmadani & Izzati, 2021; Pambudi et al., 2025). Pengelolaan emosi membantu individu mengenali dan mengendalikan reaksi emosional yang muncul akibat tekanan, sehingga mencegah terjadinya kelelahan emosional yang berkepanjangan (Efrita, 2014). Pengaturan waktu dan perencanaan aktivitas memungkinkan individu mengurangi tekanan akibat tuntutan yang menumpuk, sementara dukungan sosial berfungsi sebagai sumber proteksi psikologis yang membantu individu merasa dipahami dan didukung dalam menghadapi stres (Yusuf & Nurihsan, 2010).

Pendekatan kognitif-perilaku, seperti *cognitive restructuring*, terbukti efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang memicu stres (Wardhani, 2025). Melalui proses ini, individu diarahkan untuk menafsirkan situasi secara lebih realistis dan adaptif, sehingga mampu mengurangi intensitas stres yang dirasakan (Hutapea et al., 2025). Dalam perspektif psikologi manajemen, penerapan strategi manajemen stres yang terintegrasi tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga mendukung peningkatan kinerja, pengambilan keputusan yang lebih efektif, serta keberfungsian individu secara berkelanjutan dalam lingkungan pendidikan maupun organisasi (Priyoto, 2014).

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi optimal individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang ditandai oleh kemampuan untuk menerima diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengelola tuntutan dan tantangan hidup secara adaptif (Ryff, 2014; Gunawan & Bintari, 2025). Ryff (2014) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut menggambarkan kualitas keberfungsian individu secara menyeluruh, baik dalam aspek intrapersonal maupun interpersonal.

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya menunjukkan stabilitas emosi yang lebih baik, tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta kemampuan adaptasi yang efektif dalam menghadapi perubahan dan tekanan lingkungan (Rahmadani & Izzati, 2021; Syaudah, 2025). Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional yang positif, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan, mengelola peran sosial, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan (Ryff, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres yang efektif memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu (Pambudi et al., 2025; Reviani et al., 2025). Individu yang mampu mengenali sumber stres, mengelola respons emosional, serta menerapkan strategi koping yang adaptif cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap lingkungannya dan mampu menjaga keseimbangan psikologis (Rahmadani & Izzati, 2021). Sebaliknya, stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menghambat pencapaian dimensi kesejahteraan psikologis, seperti menurunnya penerimaan diri, terganggunya hubungan sosial, dan berkurangnya rasa tujuan hidup (Gunawan & Bintari, 2025).

Dalam perspektif psikologi manajemen, kesejahteraan psikologis dipandang sebagai hasil dari kemampuan individu dalam mengelola diri dan tuntutan lingkungan secara efektif (Priyoto, 2014). Manajemen stres berfungsi sebagai mekanisme strategis yang memungkinkan individu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah kompleksitas tuntutan akademik, pekerjaan, dan sosial. Oleh karena itu, penguatan keterampilan manajemen stres menjadi landasan teoretis dan praktis yang penting dalam

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

upaya meningkatkan kesejahteraan individu secara berkelanjutan (Efrita, 2014; Wardhani, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian (Zed, 2014; Sugiyono, 2019). Data diperoleh melalui penelaahan buku teks, jurnal ilmiah, serta dokumen akademik lain yang membahas stres, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Sumber pustaka dipilih berdasarkan kriteria relevansi topik, tahun terbit maksimal sepuluh tahun terakhir, serta berasal dari jurnal ilmiah dan buku rujukan yang diakui secara akademik (Sugiyono, 2019).

Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan tahapan pengelompokan tema, perbandingan temuan penelitian terdahulu, serta sintesis konseptual untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara manajemen stres dan kesejahteraan individu dalam perspektif psikologi manajemen (Miles & Huberman, 2014; Creswell, 2018). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menginterpretasikan dan mengintegrasikan berbagai temuan teoretis secara sistematis dan mendalam sesuai dengan tujuan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Stres yang Dialami Individu

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa stres merupakan kondisi psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan lingkungan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasinya (Lazarus & Folkman dalam Lubis, 2009; Yusuf & Nurihsan, 2010). Kondisi ini dapat bersumber dari berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, beban pekerjaan, serta masalah sosial dan pribadi (Saloka Immanuel et al., 2021; Efrita, 2014). Stres yang tidak dikelola secara efektif berdampak pada menurunnya kesehatan mental, meningkatnya kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup individu secara keseluruhan (Priyoto, 2014; Gunawan & Bintari, 2025).

2. Peran Manajemen Stres dalam Mengendalikan Dampak Stres

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki peran yang sangat penting dalam mengendalikan dampak negatif stres (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Individu yang menerapkan strategi manajemen stres yang adaptif, seperti pengelolaan emosi, pengaturan waktu, pengembangan strategi koping yang tepat, serta pemanfaatan dukungan sosial, cenderung mampu menghadapi tekanan secara lebih konstruktif (Rahmadani & Izzati, 2021; Hutapea et al., 2025). Strategi-strategi tersebut membantu individu mengurangi ketegangan psikologis, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan tuntutan dan permasalahan yang dihadapi (Yusuf & Nurihsan, 2010; Wardhani, 2025).

3. Hubungan Manajemen Stres dan Kesejahteraan Psikologis

Selain itu, hasil kajian menemukan adanya hubungan positif antara manajemen stres dan kesejahteraan psikologis individu (Pambudi et al., 2025; Reviani et al., 2025). Individu yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Ryff, 2014). Kondisi ini tercermin dari stabilitas emosi yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih harmonis, serta kemampuan individu dalam mengelola lingkungan dan menetapkan tujuan hidup secara realistis (Rahmadani & Izzati, 2021; Syaudah, 2025). Dengan demikian, kemampuan manajemen stres tidak hanya berfungsi untuk menurunkan tingkat stres, tetapi juga berkontribusi langsung dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup individu (Gunawan & Bintari, 2025).

Pembahasan

1. Stres sebagai Hasil Penilaian Kognitif Individu

Temuan mengenai stres sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan memperkuat pandangan Lazarus dan Folkman yang menekankan peran penilaian kognitif dalam munculnya stres (Lazarus & Folkman dalam Lubis, 2009). Stres tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya tuntutan eksternal, melainkan oleh bagaimana individu menilai situasi tersebut sebagai ancaman, tantangan, atau kondisi yang dapat dikendalikan (Yusuf & Nurihsan, 2010). Perbedaan persepsi ini menjelaskan mengapa individu yang menghadapi tekanan serupa dapat menunjukkan tingkat stres yang berbeda (Saloka Immanuel et al., 2021). Oleh karena itu, kemampuan kognitif

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

individu dalam melakukan penilaian terhadap situasi serta menentukan respons yang tepat menjadi faktor kunci dalam proses pengelolaan stres (Priyoto, 2014).

2. Manajemen Stres sebagai Mekanisme Pengendalian Dampak Psikologis

Peran manajemen stres dalam mengendalikan dampak negatif stres sejalan dengan pendapat Priyoto dan Efrita yang menegaskan bahwa pengelolaan stres yang efektif berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan efektivitas individu (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Strategi manajemen stres yang adaptif, seperti pengelolaan emosi, pengaturan waktu, restrukturisasi kognitif, serta pemanfaatan dukungan sosial, memungkinkan individu untuk mengurangi tekanan psikologis dan mempertahankan fungsi psikologis secara optimal (Wardhani, 2025; Hutapea et al., 2025). Temuan ini juga konsisten dengan berbagai penelitian empiris yang menunjukkan bahwa strategi koping adaptif berperan sebagai mediator antara stres dan kesejahteraan psikologis, di mana kemampuan individu dalam memilih strategi koping yang tepat dapat menurunkan dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis (Rahmadani & Izzati, 2021; Pambudi et al., 2025).

3. Implikasi Manajemen Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hubungan positif antara manajemen stres dan kesejahteraan psikologis mendukung konsep kesejahteraan psikologis Ryff, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan dan penerimaan diri (Ryff, 2014). Individu yang mampu mengelola stres secara efektif cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap lingkungannya, mampu menerima keterbatasan diri, serta tetap memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun menghadapi tekanan (Gunawan & Bintari, 2025; Syaudah, 2025). Dalam perspektif psikologi manajemen, manajemen stres dapat dipandang sebagai mekanisme strategis yang tidak hanya berfungsi untuk menurunkan tingkat stres, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kinerja, ketahanan psikologis, serta kualitas hidup individu secara berkelanjutan (Priyoto, 2014). Dengan demikian, pengembangan kemampuan manajemen stres menjadi kebutuhan penting dalam mendukung kesejahteraan individu di tengah kompleksitas tuntutan kehidupan modern (Efrita, 2014; Wardhani, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasinya (Lazarus & Folkman dalam Lubis, 2009; Yusuf & Nurihsan, 2010). Stres yang tidak dikelola secara efektif berpotensi menurunkan kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas hidup individu (Priyoto, 2014; Efrita, 2014). Oleh karena itu, stres menjadi fenomena penting yang perlu mendapat perhatian dalam kajian psikologi manajemen (Mangkunegara, 2017).

Manajemen stres terbukti berperan penting dalam mengendalikan dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Priyoto, 2014; Rahmadani & Izzati, 2021). Individu yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik cenderung menunjukkan kestabilan emosi, kemampuan coping yang adaptif, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Ryff, 2014; Pambudi et al., 2025). Dengan demikian, manajemen stres merupakan faktor strategis dalam mewujudkan kesejahteraan individu secara berkelanjutan (Efrita, 2014; Gunawan & Bintari, 2025).

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar individu mengembangkan keterampilan manajemen stres melalui pengelolaan emosi, pengaturan waktu, serta pemanfaatan dukungan sosial guna menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, institusi pendidikan dan organisasi diharapkan dapat menyediakan program pengembangan manajemen stres sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan individu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji manajemen stres dan kesejahteraan secara empiris melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, sehingga dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai hubungan antara manajemen stres dan kesejahteraan individu dalam berbagai konteks kehidupan.

MANAJEMEN STRES DAN KESEJAHTERAAN INDIVIDU DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI MANAJEMEN

DAFTAR REFERENSI

- Efrita, N. (2014). *Manajemen stres kerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2025). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Hutapea, I. L. M., Lubis, R., Patisina, P., & Choong, T. C. (2025). Mindfulness: Embrace mental well-being with a healthy perception of stress. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 13(1), 28–40. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v13i1.41109>
- Kartono, K. (2009). *Psikologi abnormal dan abnormalitas seksual*. Bandung: Mandar Maju.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pambudi, R. W. A., Rahmat, A., & Heri, H. (2025). The effect of job stress on subjective well-being with coping style as intervening. *SAINS ORGANISASI*, 1(4), 36. <https://doi.org/10.55356/so.v1i4.36>
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmadani, G., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara coping dengan subjective well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 210–223. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41119>
- Reviani, N., Sumarwan, U., Herawati, T., & Yuliati, L. N. (2025). Hubungan gejala stres, religiusitas, dan strategi coping dengan kesejahteraan subjektif keluarga pada kehamilan tidak diinginkan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 387–397. <https://doi.org/10.29210/1141600>
- Saloka Immanuel, A., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Kajian stres pada mahasiswa: Sumber stress dan kontribusi strategi coping. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138–158. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>

- Syaudah, Y. (2025). Coping strategy and psychological well-being of final year university students. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 30364. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30364>
- Wardhani, A. S. (2025). Manajemen stres pekerjaan: Penerapan CBT dan teknik cognitive restructuring sebagai strategi kesejahteraan karyawan. *Jurnal Penelitian Pengembangan Bimbingan dan Konseling*.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2010). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.