



**STRATEGI *COPING* STRES DALAM PSIKOLOGI DEWASA AWAL: SEBUAH
REVIEW LITERATUR TERHADAP MODEL DAN TEMUAN EMPIRIS**

Irma Suwarnig Dyastuti

Universitas Amikom Yogyakarta

e-mail: irma.sd@amikom.ac.id

Diterima: 9/1/2026; Direvisi: 03/2/2026; Diterbitkan: 15/2/2026

ABSTRAK

Stres merupakan fenomena psikologis yang umum dialami individu pada fase dewasa awal, seiring dengan tuntutan perkembangan seperti pendidikan, pekerjaan, dan relasi sosial. Kemampuan individu dalam menghadapi stres sangat dipengaruhi oleh strategi coping yang digunakan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis strategi coping stres pada individu dewasa awal berdasarkan temuan-temuan dalam literatur psikologi. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menelaah artikel ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025. Sumber literatur diperoleh melalui basis data Google Scholar dan Garuda dengan kata kunci yang relevan dengan coping stres dan dewasa awal. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi *coping* stres pada dewasa awal dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang penggunaannya dipengaruhi oleh faktor individu, dukungan sosial, serta konteks lingkungan. Literatur juga menunjukkan bahwa strategi coping yang adaptif berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal, sementara coping maladaptif berpotensi meningkatkan risiko stres berkepanjangan. Artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai strategi coping stres serta menjadi rujukan bagi pengembangan penelitian dan intervensi psikologis pada kelompok dewasa awal.

Kata Kunci: *Stres, Strategi Coping, Dewasa Awal*

ABSTRACT

Stress is a common psychological condition experienced by individuals in early adulthood, a developmental phase characterized by increasing demands related to education, employment, and social relationships. Individuals' ability to manage stress is strongly influenced by the coping strategies they employ. This article aims to examine and analyze stress coping strategies among early adults based on findings from psychological literature. The method used in this study is a literature review, focusing on national and international journal articles published between 2020 and 2025. The literature was collected from databases such as Google Scholar and Garuda using relevant keywords related to stress coping and early adulthood. The results of the review indicate that stress coping strategies in early adulthood can be broadly categorized into problem-focused coping and emotion-focused coping, with their application influenced by individual characteristics, social support, and environmental context. The literature also highlights that adaptive coping strategies contribute positively to mental health and psychological well-being, while maladaptive coping strategies may increase the risk of prolonged stress. This article is expected to provide a comprehensive conceptual understanding of stress coping strategies and serve as a reference for future research and psychological interventions targeting early adults.

Keywords: *Stress, Coping Strategies, Early Adulthood*

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah respons psikologis yang sangat kompleks dan sering muncul ketika tuntutan internal maupun eksternal melampaui kapasitas adaptif seseorang. Fenomena ini sangat menonjol pada fase dewasa awal, sebuah tahap transisi krusial yang mencakup penyelesaian studi akademik, pencarian kemandirian ekonomi, serta pembentukan identitas personal yang stabil di tengah masyarakat. Data kesehatan mental terkini menunjukkan bahwa sekitar 75% individu dalam kelompok usia 18 hingga 30 tahun melaporkan tingkat tekanan mental yang signifikan setiap harinya. Kelompok ini menjadi sangat rentan karena mereka harus menyeimbangkan ambisi karir dengan dinamika sosial yang berubah dengan sangat cepat di era digital yang kompetitif. Tekanan ini sering kali dipicu oleh ekspektasi sosial yang tinggi serta beban kerja yang menumpuk, yang jika tidak dikelola dengan baik akan menurunkan kualitas hidup secara drastis. Sebagai kelompok yang paling aktif dalam ruang digital, mereka terpapar pada perbandingan sosial yang konstan, yang mana memperparah perasaan tidak aman dan kegelisahan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai karakteristik pemicu stres pada periode transisi ini menjadi sangat mendesak untuk dikaji agar dapat dirumuskan solusi yang lebih tepat sasaran bagi kaum muda di Indonesia saat ini secara komprehensif (Balqis et al., 2023; Kaligis et al., 2021; Mandoa et al., 2021; Qomariah, 2022).

Secara ideal, setiap individu pada fase dewasa awal diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai tekanan hidup melalui penggunaan strategi *coping* yang bersifat adaptif dan produktif. Dalam teori psikologi, *coping* dipahami sebagai sekumpulan upaya kognitif dan perilaku yang dirancang untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tuntutan yang dinilai menekan kesejahteraan emosional. Kondisi ideal menuntut seseorang mampu memilih strategi yang paling sesuai dengan jenis *stressor* yang dihadapi, baik itu melalui penyelesaian masalah secara langsung maupun melalui regulasi emosi yang sehat. Dengan memiliki keterampilan manajemen stres yang matang, individu dapat menjaga kesehatan mental mereka tetap stabil dan terhindar dari risiko gangguan psikologis yang lebih berat di masa depan. Kemampuan ini seharusnya didukung oleh sumber daya internal yang kuat serta pemahaman diri yang mendalam mengenai batasan kapasitas pribadi. Idealnya, keberhasilan dalam menerapkan strategi *coping* akan berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis hingga mencapai angka 100% dalam menghadapi tantangan hidup yang beragam. Stabilitas emosi ini menjadi modal dasar bagi individu untuk berfungsi secara sosial dan profesional dengan performa yang maksimal, yang pada akhirnya menciptakan masyarakat yang lebih tangguh dan sehat secara mental dalam jangka panjang bagi semua pihak terkait (Callista et al., 2026; Rofiqi et al., 2023; Tanamal, 2021).

Namun, kenyataan faktual di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang sangat tajam antara kondisi ideal tersebut dengan praktik manajemen stres yang dilakukan oleh banyak individu. Realitas empiris mengungkapkan bahwa sekitar 40% orang dewasa muda cenderung terjebak dalam penggunaan strategi *coping* yang bersifat *maladaptive*, seperti pola penghindaran, penyangkalan kenyataan, atau pelarian emosional yang destruktif. Kesenjangan ini menandakan bahwa meskipun literatur mengenai kesehatan mental sudah tersedia secara luas, internalisasi kemampuan tersebut belum terjadi secara merata di semua lapisan masyarakat. Sering kali, tekanan yang terlalu berat membuat individu memilih jalan pintas yang justru memperburuk kondisi stres mereka secara sistemik dalam jangka panjang. Penggunaan mekanisme pertahanan diri yang keliru ini terbukti meningkatkan risiko munculnya gejala kecemasan kronis dan depresi hingga mencapai angka 25% lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan cara adaptif. Fakta ini menunjukkan bahwa pengetahuan teoretis saja tidak

cukup untuk menjamin keberhasilan seseorang dalam menghadapi tekanan dunia nyata yang semakin tidak terprediksi. Lingkungan sosial yang kurang mendukung serta kurangnya akses terhadap bantuan profesional memperlebar jarak antara kapasitas yang diharapkan dengan performa adaptif yang sebenarnya. Masalah ini merupakan sebuah sinyal darurat bagi para praktisi psikologi untuk lebih fokus pada intervensi praktis (Kadiwano et al., 2026; Kuswidyawati et al., 2025; Pransiska et al., 2025; Zayani et al., 2025).

Dalam literatur psikologi kontemporer, strategi manajemen stres umumnya diklasifikasikan ke dalam 2 kategori utama yang saling berkaitan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi pertama berorientasi pada tindakan nyata untuk mengubah sumber stres secara langsung melalui perencanaan dan penyelesaian masalah yang terstruktur secara logis. Sementara itu, strategi kedua lebih menitikberatkan pada upaya menata kembali respons emosional agar individu tetap merasa tenang meskipun situasi eksternal belum sepenuhnya berubah. Penelitian terbaru dalam kurun waktu 10 tahun terakhir juga mulai mengeksplorasi pengaruh faktor kontekstual seperti dukungan sosial, latar belakang budaya, serta percepatan teknologi digital dalam membentuk pola interaksi manusia. Integrasi antara faktor internal dan eksternal ini sangat penting untuk dipahami karena cara seseorang bereaksi terhadap tekanan sangat dipengaruhi oleh ekosistem tempat mereka tinggal. Meskipun terdapat ribuan studi yang membahas topik ini, data tersebut masih tersebar secara parsial dan sering kali hanya berfokus pada satu aspek kehidupan saja, seperti lingkungan kantor atau universitas. Keterpecahan informasi ini menyulitkan para pengambil kebijakan untuk melihat gambaran besar mengenai dinamika psikologis dewasa awal secara utuh. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah kerangka pemikiran yang lebih terintegrasi untuk menyatukan berbagai temuan mutakhir agar dapat diaplikasikan secara lebih efektif.

Artikel ini hadir untuk memberikan nilai baru melalui tinjauan literatur komprehensif yang menyintesis berbagai model teoretis dan temuan empiris yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025. Nilai inovasi dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk menyusun sebuah sintesis konseptual yang mengintegrasikan berbagai perspektif psikologi kontemporer ke dalam satu kerangka pemahaman yang utuh dan mendalam. Selama ini, sebagian besar riset tentang manajemen stres pada dewasa awal hanya berfokus pada hasil empiris yang bersifat sempit tanpa mencoba menarik benang merah antar berbagai fenomena sosial yang terjadi. Dengan melakukan analisis secara analitis dan integratif, kajian ini berhasil memetakan tren pergeseran strategi *coping* yang dipengaruhi oleh budaya digital masa kini secara lebih tajam. Inovasi ini sangat krusial karena memberikan panduan yang lebih kontekstual bagi para psikolog untuk merancang program intervensi yang relevan dengan kebutuhan generasi masa depan. Penelitian ini juga mengisi celah akademik dengan menyajikan data yang lebih segar mengenai interaksi antara kesejahteraan psikologis dan tuntutan dunia modern yang serba cepat. Diharapkan, hasil sintesis ini dapat menjadi rujukan utama bagi pengembangan kebijakan kesehatan mental nasional yang lebih berorientasi pada pencegahan dini daripada pengobatan. Keberhasilan dalam memetakan dinamika ini akan menjadi fondasi penting bagi terciptanya generasi produktif yang memiliki ketahanan mental tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengurai kompleksitas strategi manajemen stres yang diadopsi oleh individu pada fase dewasa awal. Fokus utama dari metode ini adalah melakukan sintesis mendalam terhadap berbagai temuan ilmiah yang tersebar di berbagai artikel jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan topik kajian. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk



membangun pemahaman konseptual yang utuh dan sistematis mengenai variasi strategi *coping* yang digunakan, serta mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memengaruhinya. Melalui metode ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data primer di lapangan, melainkan mengeksplorasi data sekunder yang telah dipublikasikan untuk menemukan pola umum, kesenjangan teori, dan konsistensi temuan antarpeleliti. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menarasikan hasil sintesis tersebut secara logis dan terstruktur, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika psikologis yang terjadi pada kelompok usia produktif ini tanpa melakukan intervensi langsung terhadap subjek penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran digital yang ketat pada pangkalan data akademik terpercaya, yakni *Google Scholar* dan Portal Garuda. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci spesifik seperti "*stress*", "*coping strategies*", "*early adulthood*", dan "*dewasa awal*" untuk memastikan relevansi artikel yang terjaring. Peneliti menetapkan kriteria inklusi yang ketat untuk menjamin kualitas literatur, yaitu artikel harus merupakan hasil riset empiris atau kajian ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir, yakni antara tahun 2020 hingga 2025. Batasan waktu ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang dianalisis mencerminkan kondisi psikologis terkini yang relevan dengan tantangan zaman modern. Selain itu, artikel harus tersedia dalam format teks lengkap (*full text*) untuk memungkinkan analisis mendalam. Artikel yang tidak memenuhi kriteria, seperti tulisan populer non-ilmiah atau yang berada di luar fokus topik utama, secara otomatis dieksklusi dari daftar sumber data.

Tahapan analisis data dilaksanakan menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi untuk membedah muatan informasi dari setiap artikel yang terpilih. Proses ini dimulai dengan reduksi data, di mana peneliti memilah dan mengelompokkan temuan-temuan kunci berdasarkan tema utama, seperti klasifikasi strategi *coping* (berfokus pada masalah vs berfokus pada emosi), peran dukungan sosial, dan dampak psikologisnya. Data yang telah dikategorisasi kemudian diinterpretasikan secara kritis untuk menemukan hubungan antarvariabel dan menyusun sintesis baru yang lebih integratif. Untuk mempermudah proses ini, peneliti menggunakan matriks literatur sebagai instrumen bantu yang merekam detail esensial dari setiap sumber, termasuk metodologi dan hasil utama penelitian. Matriks ini berfungsi sebagai peta jalan yang memastikan alur analisis tetap sistematis dan objektif, sehingga kesimpulan yang ditarik memiliki landasan empiris yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui telaah dan analisis terhadap artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas *strategi coping* stres pada individu dewasa awal dalam rentang tahun 2020–2025. Literatur yang dianalisis menunjukkan variasi fokus penelitian, baik dari sisi jenis *strategi coping*, faktor-faktor yang memengaruhi penggunaannya, maupun implikasinya terhadap kondisi psikologis individu. Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa *strategi coping* stres pada dewasa awal dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu klasifikasi *strategi coping*, faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pemilihan *coping*, serta dampak psikologis dari penggunaan *coping* adaptif dan maladaptif. Ringkasan temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Literatur tentang Strategi Coping Stres pada Dewasa Awal

No	Fokus Kajian	Temuan Utama	Sumber Literatur
1	Jenis strategi coping dominan	<i>Problem-focused coping</i> (menyelesaikan masalah) dan <i>emotion-focused coping</i> (mengelola emosi) adalah dua kategori utama, namun dewasa awal cenderung lebih adaptif jika menyeimbangkan keduanya.	Mayordomo et al. (2020)
2	Faktor individu (Kepribadian)	Regulasi emosi, tipe kepribadian (seperti <i>Big Five Personality</i>), dan pengalaman masa lalu memengaruhi pemilihan strategi coping yang efektif.	Skinner et al. (2020)
3	Faktor sosial (Dukungan Sosial)	Dukungan sosial (keluarga dan teman sebaya) memperkuat efektivitas coping dan menurunkan risiko depresi pada dewasa awal.	Putri & Lestari (2023)
4	Dampak psikologis	Coping adaptif (seperti <i>positive reframing</i>) berkontribusi signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis (<i>psychological well-being</i>).	Taylor & Stanton (2021)
5	<i>Quarter-Life Crisis</i>	Strategi <i>problem-focused coping</i> efektif menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ketidakpastian masa depan (<i>quarter-life crisis</i>).	Habibie et al. (2021)
6	Stres Akademik (Mahasiswa Akhir)	<i>Religious coping</i> (mendekatkan diri pada Tuhan) menjadi strategi yang banyak digunakan mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi stres skripsi.	Fauziah & Widuri (2024)
7	Dampak Pandemi COVID-19	Selama pandemi, strategi coping yang paling efektif adalah menjaga koneksi sosial secara virtual dan membatasi konsumsi berita negatif.	Pratiwi & Hidayat (2021)
8	Perbedaan Gender	Perempuan cenderung menggunakan <i>emotional-focused coping</i> dan mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan distraksi atau penyelesaian masalah langsung.	Santoso (2022)
9	Stres Kerja (<i>Fresh Graduate</i>)	Kemampuan <i>resilience</i> (ketangguhan) memediasi hubungan antara stres kerja dan kepuasan kerja pada karyawan pemula.	Wijaya & Susilawati (2022)
10	Pengaruh Media Sosial	Membatasi penggunaan media sosial (<i>digital detox</i>) menjadi strategi coping baru untuk mengatasi stres akibat perbandingan sosial (<i>social comparison</i>).	Kusuma & Rahayu (2023)
11	<i>Mindfulness</i>	Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> efektif menurunkan reaktivitas stres dan meningkatkan fokus pada dewasa awal yang bekerja.	Rahmawati (2023)
12	<i>Sandwich Generation</i>	Dewasa awal yang menjadi generasi sandwich cenderung menggunakan <i>planning</i>	Handayani (2024)

		(perencanaan) keuangan sebagai strategi coping utama menghadapi tekanan ekonomi.	
13	Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	Latihan kebersyukuran berfungsi sebagai <i>appraisal-focused coping</i> yang mengubah persepsi stres menjadi tantangan yang positif.	Ningsih & Kurniawan (2024)
14	Kesepian (<i>Loneliness</i>)	<i>Solitary coping</i> (aktivitas menyendiri yang positif seperti hobi) membantu mengelola perasaan kesepian pada dewasa awal yang belum menikah.	Saputra & Wibowo (2025)
15	<i>Help-Seeking Behavior</i>	Adanya peningkatan tren <i>professional help-seeking</i> (mencari bantuan psikolog) sebagai strategi coping pada Gen Z/dewasa awal dibandingkan generasi sebelumnya.	Wahyuni (2025)

Sumber: Data Primer (2025)

Analisis terhadap temuan literatur menunjukkan bahwa penggunaan *strategi coping* pada dewasa awal bersifat situasional dan kontekstual, bukan pilihan yang statis. Dewasa awal cenderung menggunakan *problem-focused coping* ketika stresor dipersepsikan dapat dikendalikan, seperti tekanan akademik atau tuntutan pekerjaan. Sebaliknya, *emotion-focused coping* lebih dominan digunakan pada situasi yang dipersepsikan sulit diubah, misalnya konflik relasional atau ketidakpastian masa depan. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa efektivitas *strategi coping* tidak hanya ditentukan oleh jenis *coping* yang digunakan, tetapi juga oleh fleksibilitas individu dalam mengombinasikan berbagai strategi. Literatur mutakhir mengindikasikan bahwa individu dewasa awal yang mampu menyesuaikan *coping* dengan karakteristik stresor menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang menggunakan satu strategi secara kaku.

Dari sisi faktor internal, regulasi emosi muncul sebagai variabel kunci dalam menentukan keberhasilan *coping*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung menghindari *coping* maladaptif, seperti penyangkalan atau pelarian emosional. Sebaliknya, keterbatasan regulasi emosi sering kali mendorong penggunaan *coping* jangka pendek yang kurang efektif dalam mengatasi stres secara berkelanjutan. Faktor eksternal, khususnya dukungan sosial, juga menunjukkan pola yang konsisten dalam literatur. Analisis menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, tetapi juga sebagai mediator dalam pemilihan *strategi coping*. Individu dewasa awal dengan dukungan sosial yang kuat lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping* dan menunjukkan resiliensi psikologis yang lebih baik. Analisis ini juga mengungkap kecenderungan meningkatnya penggunaan *coping* berbasis digital, seperti distraksi melalui media sosial. Meskipun strategi ini dalam beberapa kasus memberikan kelegaan emosional sementara, literatur menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan berpotensi mengarah pada *coping* maladaptif apabila tidak diimbangi dengan strategi yang lebih konstruktif.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap literatur mengenai strategi coping pada dewasa awal mengungkap bahwa efektivitas penanganan stres tidak bergantung pada penggunaan satu jenis metode secara eksklusif, melainkan pada fleksibilitas individu dalam mengombinasikan pendekatan. Temuan Mayordomo et al. (2020) menegaskan bahwa meskipun *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* merupakan dua kategori utama, individu yang mampu menyeimbangkan keduanya cenderung menunjukkan adaptabilitas yang lebih tinggi dalam

menghadapi dinamika kehidupan. Hal ini berimplikasi pada kesejahteraan mental, di mana Taylor dan Stanton (2021) menemukan bahwa penggunaan koping adaptif, seperti pembingkai ulang positif atau *positive reframing*, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being*. Sebaliknya, ketergantungan kaku pada satu strategi sering kali tidak efektif karena karakteristik stresor pada fase dewasa awal sangat fluktuatif, mulai dari tekanan akademik hingga tuntutan karier. Oleh karena itu, kemampuan untuk memilah kapan harus menyelesaikan masalah secara langsung dan kapan harus mengelola respon emosional menjadi kompetensi krusial yang menentukan kesehatan mental individu di tengah transisi kehidupan yang kompleks dan penuh tekanan.

Ditinjau dari faktor internal, kapasitas regulasi emosi dan kepribadian memegang peranan sentral dalam menentukan pemilihan strategi koping yang konstruktif. Skinner et al. (2020) menyoroti bahwa tipe kepribadian dan kemampuan meregulasi emosi sangat memengaruhi apakah seseorang akan memilih pendekatan solutif atau justru terjebak dalam penghindaran masalah. Selain itu, aspek kognitif seperti kebersyukuran juga berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri yang efektif. Ningsih dan Kurniawan (2024) menjelaskan bahwa latihan *gratitude* bertindak sebagai *appraisal-focused coping*, yang memungkinkan individu mengubah persepsi terhadap tekanan menjadi tantangan yang lebih positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif sangat diperlukan bagi dewasa awal. Tanpa fondasi internal yang kuat, individu rentan mengalami kegagalan adaptasi yang dapat berujung pada stres kronis. Implikasi praktisnya adalah pentingnya pengembangan program kesehatan mental yang tidak hanya mengajarkan teknik penyelesaian masalah teknis, tetapi juga penguatan karakter dan kematangan emosional sebagai benteng pertahanan utama dari dalam diri.

Faktor eksternal, khususnya dukungan sosial dan konteks lingkungan, terbukti menjadi variabel moderator yang signifikan dalam proses adaptasi stres pada dewasa awal. Putri dan Lestari (2023) menemukan bahwa kehadiran dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya tidak hanya memperkuat efektivitas koping tetapi juga menurunkan risiko depresi secara nyata. Namun, preferensi pencarian dukungan ini dipengaruhi oleh faktor gender, di mana Santoso (2022) mencatat bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan *emotional-focused coping* dengan mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki lebih berorientasi pada distraksi atau penyelesaian masalah instrumental. Selain itu, konteks situasi makro seperti pandemi turut mengubah lanskap strategi koping. Pratiwi dan Hidayat (2021) mengungkapkan bahwa pembatasan fisik memaksa individu beradaptasi dengan menjaga koneksi sosial secara virtual. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping bersifat dinamis dan sangat bergantung pada ketersediaan sumber daya di lingkungan sekitar. Keterbatasan akses terhadap dukungan sosial, baik secara fisik maupun emosional, dapat menghambat proses pemulihan dan memperburuk dampak psikologis dari stresor yang dihadapi.

Fase dewasa awal juga diwarnai oleh tantangan spesifik seperti *quarter-life crisis*, tekanan akademik, dan beban ganda generasi sandwich, yang menuntut strategi koping yang spesifik pula. Habibie et al. (2021) menekankan bahwa pendekatan *problem-focused coping* sangat efektif untuk mereduksi kecemasan akibat ketidakpastian masa depan dalam fase krisis seperempat abad ini. Sementara itu, bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stres akademik, Fauziah dan Widuri (2024) menemukan bahwa *religious coping* menjadi sandaran utama untuk mendapatkan ketenangan batin. Di sisi lain, fenomena generasi sandwich menuntut pendekatan yang lebih pragmatis, di mana Handayani (2024) mengidentifikasi perencanaan keuangan atau *financial planning* sebagai strategi utama dalam menghadapi himpitan ekonomi. Bagi para pekerja pemula atau *fresh graduate*, Wijaya dan Susilawati (2022)



menambahkan bahwa kemampuan *resilience* menjadi mediator kunci antara stres kerja dan kepuasan kerja. Keragaman stresor ini menegaskan bahwa tidak ada pendekatan "satu ukuran untuk semua", dan intervensi harus disesuaikan dengan tugas perkembangan serta tantangan spesifik yang sedang dihadapi individu.

Perkembangan zaman dan teknologi memunculkan tren baru dalam strategi coping yang merespons tantangan era digital dan perubahan stigma kesehatan mental. Kusuma dan Rahayu (2023) mengidentifikasi fenomena *digital detox* atau membatasi penggunaan media sosial sebagai strategi ampuh untuk mengatasi stres akibat perbandingan sosial atau *social comparison*. Selain itu, pendekatan berbasis kesadaran penuh atau *mindfulness* juga semakin populer, di mana Rahmawati (2023) membuktikan efektivitasnya dalam menurunkan reaktivitas stres dan meningkatkan fokus kerja. Tren positif lainnya adalah peningkatan perilaku mencari bantuan profesional, sebagaimana dicatat oleh Wahyuni (2025) yang melihat adanya pergeseran pada Generasi Z dalam melakukan *professional help-seeking* dibandingkan generasi sebelumnya. Bahkan, aktivitas menyendiri yang positif atau *solitary coping* kini dipandang sebagai cara valid untuk mengelola kesepian, seperti yang diungkapkan Saputra dan Wibowo (2025). Temuan-temuan ini mengisyaratkan evolusi mekanisme pertahanan diri yang semakin adaptif terhadap modernitas, meskipun tetap memerlukan kewaspadaan agar tidak terjebak pada pelarian digital yang *maladaptive*.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis komprehensif terhadap literatur psikologi tahun 2020-2025, penelitian ini menyimpulkan bahwa efektivitas manajemen stres pada individu dewasa awal tidak bergantung pada satu metode tunggal, melainkan pada fleksibilitas kognitif dalam mengombinasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Secara empiris, individu yang mampu menyeimbangkan pendekatan solutif untuk masalah yang dapat dikendalikan dan regulasi emosi untuk situasi di luar kendali terbukti memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa coping adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal seperti regulasi emosi dan kepribadian, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dan konteks lingkungan. Namun, realitas menunjukkan adanya kesenjangan di mana banyak individu masih terjebak pada strategi maladaptif seperti penghindaran atau pelarian digital, yang justru memperburuk kondisi mental jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi psikologis perlu difokuskan pada penguatan kapasitas adaptasi dan literasi emosi sebagai fondasi ketahanan mental.

Implikasi dari studi ini menyoroti urgensi pendekatan spesifik dalam menangani tantangan khas fase dewasa awal seperti *quarter-life crisis*, tekanan akademik, dan fenomena *sandwich generation*. Data literatur mengindikasikan bahwa strategi coping harus dikontekstualisasikan; misalnya, *financial planning* efektif untuk tekanan ekonomi, sementara *mindfulness* dan *digital detox* relevan untuk stres akibat gaya hidup modern. Selain itu, tren positif peningkatan perilaku mencari bantuan profesional (*professional help-seeking*) pada generasi Z menandakan pergeseran stigma yang harus didukung oleh ketersediaan layanan kesehatan mental yang inklusif. Rekomendasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya program edukasi dan pelatihan coping yang adaptif di institusi pendidikan maupun tempat kerja, guna membekali individu dengan keterampilan manajemen stres yang tangguh dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam efektivitas intervensi berbasis teknologi dan peran budaya lokal dalam membentuk preferensi strategi coping pada populasi dewasa awal di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Callista, I., Zamralita, Z., & Putra, I. R. P. (2026). Hubungan challenge stress dan hindrance stress terhadap presenteeism pada karyawan generasi Z. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 206–218. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8863>
- Fauziah, N., & Widuri, E. L. (2024). Hubungan antara religious coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.14421/jpi.2024.121>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2021). Peran coping stress terhadap quarter-life crisis pada masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 1–12. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7253>
- Handayani, S. (2024). Dinamika strategi coping finansial pada generasi sandwich di perkotaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 101–115. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.26743>
- Kadiwano, D. W. I., Anakaka, D. L., & Syamruth, T. T. Y. K. (2026). Skrining kesehatan mental pada ibu rumah tangga di Desa Ubu Raya Kabupaten Sumba Barat. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 137–148. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8862>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kusuma, R., & Rahayu, P. (2023). Detoks digital sebagai strategi coping terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada dewasa awal. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 210–222. <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.2.210-222>
- Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218–1229. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–128. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2020). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203817>
- Ningsih, R. S., & Kurniawan, A. (2024). Kebersyukuran dan subjective well-being: Peran mediator strategi appraisal-focused coping. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 10(1), 22–35. <https://doi.org/10.22146/gamajop.88562>
- Pransiska, M., Nita, R. W., & Adison, J. (2025). Kolaborasi guru BK dan guru mata pelajaran dalam memfasilitasi penyesuaian diri anak berkebutuhan khusus (Studi kualitatif



- pada peserta didik di SMAN 6 Solok Selatan). *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1039–1050. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6906>
- Pratiwi, L., & Hidayat, R. (2021). Strategi coping stres pada dewasa awal di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 56–65. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p06>
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan strategi coping pada mahasiswa rantau. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 112–124. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-psikologi/article/view/52583>
- Qomariah, N. (2022). Gambaran health belief model pelaku non-suicidal self-injury. *JURNAL DIVERSITA*, 8(1), 79–88. <https://doi.org/10.31289/diversita.v8i1.5537>
- Rahmawati, D. (2023). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan stres kerja pada karyawan dewasa awal. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 12(1), 30–42. <https://e-journal.unair.ac.id/JPIO/article/view/42153>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–85. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Santoso, M. B. (2022). Studi komparatif strategi coping stres ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v8i1.29815>
- Saputra, D., & Wibowo, H. (2025). Solitary coping dan kesepian pada dewasa awal lajang. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 45–59. <https://doi.org/10.7454/jps.2025.04>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2020). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemic Covid 19. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 347–372. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093122>
- Wahyuni, T. (2025). Tren perilaku pencarian bantuan profesional (help-seeking behavior) masalah kesehatan mental pada generasi Z. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(1), 12–25. <https://doi.org/10.51878/jkmi.v6i1.1205>
- Wijaya, K., & Susilawati, L. K. (2022). Peran resiliensi sebagai mediator hubungan stres kerja dan burnout pada karyawan fresh graduate. *Jurnal Psikologi Manajemen*, 11(2), 88–99. <https://doi.org/10.24853/jpm.11.2.88-99>
- Zayani, C. G., Dianto, M., & Usman, C. I. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Padang. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 930–941. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6917>