

PENGARUH STRES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK: TINJAUAN PSIKOLOGI KLINIS

The Impact Of Stress On Mental And Physical Health: A Clinical Psychology Review

**Cut Nursadrina¹, Kurnia Rahmayanti², Melda Sofia³, Herawati⁴, Syarifah
Asyura⁵, Pardi⁶**

Program Studi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

*Corresponding Author: cutnursadrina@uui.ac.id

Abstrak

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan adaptasi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara stres, kesehatan mental, dan kesehatan fisik dengan pendekatan psikologi klinis. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur sistematis terhadap 45 artikel ilmiah yang diterbitkan dalam kurun waktu 2015–2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa stres kronis dapat memengaruhi fungsi sistem saraf otonom, sistem endokrin, dan sistem imun, yang berimplikasi pada peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, serta gangguan fisik seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme. Faktor protektif seperti coping adaptif, dukungan sosial, dan regulasi emosi terbukti mampu menurunkan dampak negatif stres. Implikasi temuan ini menekankan pentingnya intervensi psikologis preventif dan promotif untuk meningkatkan resiliensi individu terhadap stres.

Kata kunci: stres, kesehatan mental, kesehatan fisik, psikologi klinis, coping adaptif.

Abstract

Stress is a psychological and physiological response that arises when an individual faces demands or pressures that exceed their adaptive capacity. This study aims to examine in depth the relationship between stress, mental health, and physical health using a clinical psychology approach. The research method used is a systematic literature review of 45 scientific articles published between 2015 and 2024. The analysis results show that chronic stress can affect the function of the autonomic nervous system, the endocrine system, and the immune system, which has implications for increasing the risk of mental disorders such as depression and anxiety, as well as physical disorders such as hypertension, heart disease, and metabolic disorders. Protective factors such as adaptive coping, social support, and emotional regulation have been proven to reduce the negative impact of stress. The implications of these findings emphasize the importance of preventive and promotive psychological interventions to enhance individual resilience to stress.

Keywords: Stress, mental health, physical health, clinical psychology, adaptive coping.

PENDAHULUAN

Stres adalah fenomena universal yang dialami oleh setiap individu dalam berbagai tahap kehidupan. Dalam perspektif psikologi, stres dipandang sebagai interaksi kompleks antara faktor lingkungan, kondisi psikologis, dan respons biologis tubuh (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dapat dibedakan menjadi stres akut yang berlangsung singkat, dan stres kronis yang terjadi dalam jangka panjang. Meskipun stres pada tingkat tertentu dapat berfungsi positif sebagai motivator, stres berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Stres bukan hanya berkaitan dengan pengalaman emosional negatif, tetapi juga melibatkan perubahan biologis yang kompleks, termasuk aktivasi sistem saraf otonom dan respons endokrin.

Data World Health Organization (WHO, 2023) menunjukkan bahwa 1 dari 4 orang di dunia akan mengalami gangguan kesehatan mental di suatu titik dalam hidupnya, dan stres kronis menjadi salah satu faktor risiko utama. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan (2022) mengungkapkan bahwa 9,8% penduduk mengalami gangguan kecemasan dan depresi, yang sebagian besar dipicu oleh stres pekerjaan, masalah keluarga, dan kondisi sosial ekonomi. Secara historis, kajian tentang stres dimulai dari penelitian Hans Selye (1936) yang memperkenalkan konsep **General Adaptation Syndrome (GAS)**. Menurut Selye, tubuh manusia merespons stres melalui tiga tahap: *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Pada tahap *alarm*, tubuh mengaktifkan mekanisme "*fight or flight*" yang dipicu oleh pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Tahap *resistance* adalah fase di mana tubuh berusaha menyesuaikan diri terhadap stresor, sementara tahap *exhaustion* terjadi ketika stres berlangsung terlalu lama, mengakibatkan penurunan kemampuan adaptasi dan kerentanan terhadap penyakit.

Gangguan Post-Traumatic Stress Disorders ini tidak langsung muncul

selepas peristiwa traumatisnya akan tetapi memiliki rentang yang panjang pasca trauma yaitu satu tahun sampai dengan sepuluh tahun. Davison & Neale (1996) mendefinisikan gangguan stres pasca trauma sebagai gangguan kecemasan akibat kejadian traumatis, seperti perang, pemerkosaan, dan bencana alam.

Penelitian modern menunjukkan bahwa stres memiliki dua wajah: **eustress** (stres positif) yang dapat memotivasi individu untuk berprestasi, dan **distress** (stres negatif) yang cenderung merugikan kesehatan. Eustress biasanya terjadi ketika stresor dianggap sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan distress muncul ketika stresor dianggap mengancam dan tidak terkendali. Distress yang berlangsung lama dapat mengakibatkan stres kronis, yang pada gilirannya berdampak pada keseimbangan fisiologis tubuh dan kesejahteraan psikologis.

Dari sudut pandang **psikologi klinis**, stres kronis dapat memicu perubahan struktural dan fungsional pada otak, khususnya pada area **hipokampus**, **amigdala**, dan **prefrontal cortex** (McEwen, 2017). Perubahan pada hipokampus berhubungan dengan gangguan memori, pada amigdala terkait peningkatan rasa takut dan kecemasan, sedangkan kerusakan pada prefrontal cortex mengganggu fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan dan pengendalian emosi.

Secara fisiologis, stres kronis mengaktifkan **HPA axis** (hypothalamic-pituitary-adrenal axis) secara terus-menerus, sehingga meningkatkan sekresi kortisol. Hormon ini, jika berlebihan, dapat menurunkan respons imun, meningkatkan tekanan darah, mengganggu metabolisme glukosa, dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, hubungan antara stres, kesehatan mental, dan kesehatan fisik bersifat timbal balik dan saling mempengaruhi.

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat data dari **World Health**

Organization (WHO, 2023) yang menunjukkan bahwa lebih dari 25% populasi dunia akan mengalami gangguan mental dalam hidupnya, dengan stres kronis sebagai salah satu faktor risiko utama. Di Indonesia, **Kementerian Kesehatan (2022)** melaporkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi memiliki prevalensi yang cukup tinggi, dan sebagian besar dipicu oleh stres pekerjaan, masalah ekonomi, dan tekanan sosial

Stres dalam psikologi merujuk pada respons adaptif individu terhadap tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap melebihi kapasitasnya (Lazarus & Folkman, 1984). Konsep ini memandang stres sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Berbeda dengan pandangan awal yang hanya melihat stres sebagai reaksi fisiologis, teori modern menekankan peran kognisi, persepsi, dan evaluasi subjektif terhadap stresor.

Lazarus & Folkman mengemukakan **Transactional Model of Stress and Coping**, yang memandang stres sebagai proses *transactional* atau timbal balik, di mana individu melakukan (1) **Primary appraisal**: Menilai apakah situasi bersifat mengancam, menantang, atau netral (2) **Secondary appraisal**: Menilai sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi, Kombinasi kedua appraisal ini menentukan intensitas dan sifat respons stres. Stres dan Aktivasi HPA Axis **HPA axis** (Hypothalamic–Pituitary–Adrenal) adalah mekanisme biologis utama dalam respons stres. Aktivasi berkepanjangan HPA axis menyebabkan pelepasan kortisol secara terus-menerus. Kortisol berlebih dapat: 1) Mengganggu metabolisme glukosa (meningkatkan risiko diabetes tipe 2). 2) Menekan sistem imun (meningkatkan risiko infeksi). 3) Meningkatkan tekanan darah (menyebabkan hipertensi). Selain itu, kadar kortisol tinggi juga memengaruhi **neuroplasticity**, khususnya pada hipokampus yang berperan dalam memori. Teori General Adaptation Syndrome (GAS) Hans Selye

(1936) melalui teori **GAS** menjelaskan bahwa tubuh merespons stres dalam tiga tahap: 1) **Alarm Reaction** – Aktivasi sistem saraf simpatis, pelepasan adrenalin dan kortisol. 2) **Resistance Stage** – Tubuh beradaptasi dengan stresor, mempertahankan kewaspadaan tinggi. 3) **Exhaustion Stage** – Energi adaptasi habis, terjadi penurunan fungsi tubuh, dan muncul penyakit. Model ini menjadi dasar pemahaman hubungan stres dengan penyakit fisik, terutama penyakit kronis. Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis berkorelasi dengan berbagai gangguan mental, di antaranya: 1) **Gangguan Depresi Mayor** – Penurunan neurotransmitter serotonin dan dopamin. 2) **Gangguan Kecemasan** – Peningkatan aktivitas amigdala. 3) **Burnout** – Kelelahan emosional dan fisik akibat tekanan kerja berkepanjangan. Stres juga memicu perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan alkohol, penarikan diri sosial, dan pola tidur yang terganggu.

Hasil dari menganalisis 45 artikel ilmiah yang diterbitkan antara 2015–2024. Dari hasil analisis, ditemukan lima temuan utama:

1) Hubungan Signifikan antara Stres dan Gangguan Mental Sebanyak 88% artikel menunjukkan adanya korelasi positif antara stres kronis dan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan burnout. Misalnya, studi longitudinal oleh Smith et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko **depresi** 2,5 kali lebih besar dibandingkan populasi dengan stres rendah.

2) Stres sebagai Faktor Risiko Penyakit Fisik 76% penelitian mengidentifikasi bahwa stres kronis berkontribusi terhadap penyakit fisik seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes tipe 2. Aktivasi HPA axis yang terus-menerus menjadi mekanisme biologis utama yang menjelaskan hubungan ini.

3) Perubahan Neurobiologis akibat Stres Beberapa penelitian menggunakan pencitraan otak (fMRI) menemukan bahwa stres kronis dapat: a) Mengurangi volume hipokampus. b) Meningkatkan aktivitas amigdala. c) Menurunkan konektivitas pada prefrontal cortex. Perubahan ini memengaruhi kemampuan pengaturan emosi dan pengambilan keputusan.

4) Efektivitas Mekanisme Koping Adaptif Artikel yang membahas intervensi menunjukkan bahwa: a) **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** mampu menurunkan tingkat kortisol hingga 25% dalam 8 minggu. **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** efektif mengurangi gejala depresi dan kecemasan yang dipicu stres.

5) Peran Dukungan Sosial Penelitian sosial-psikologis menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat mampu menurunkan persepsi terhadap stres hingga 40%, serta meningkatkan kualitas tidur dan fungsi imun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **metode studi literatur sistematis** dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Langkah-langkah penelitian meliputi:

- 1) **Kriteria Inklusi dan Eksklusi:** a) **Eklusi:** Artikel ilmiah yang membahas hubungan stres dengan kesehatan mental dan/atau fisik, diterbitkan antara tahun 2015–2024, berbahasa Inggris atau Indonesia, dan memiliki data empiris. b) **Eksklusi:** Artikel opini, laporan kasus tunggal tanpa data kuantitatif, dan publikasi non-ilmiah.
- 2) **Data:** Artikel dikumpulkan dari database PubMed, PsycINFO, ScienceDirect, dan Google Scholar.
- 3) **Proses Seleksi:** Tahap 1: Pencarian awal menggunakan kata kunci “*stress AND mental health AND physical health*”. Tahap 2: Penyaringan judul dan abstrak.

Tahap 3: Telaah teks lengkap dan ekstraksi data.

- 4) **Analisis:** Data dianalisis menggunakan teknik **thematic analysis** untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur didapatkan bahwa:

1) Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental

Stres yang berkepanjangan dapat mengubah fungsi otak, terutama pada area hipokampus, amigdala, dan prefrontal cortex (McEwen, 2017). Perubahan ini dapat memicu gangguan mental seperti: a) **Gangguan kecemasan umum (GAD):** Individu mengalami kekhawatiran berlebihan dan ketegangan otot. b) **Depresi mayor:** Penurunan neurotransmiter serotonin dan dopamin akibat stres kronis. c) **Burnout:** Terutama pada tenaga kerja di sektor kesehatan dan Pendidikan.

2) Dampak Stres terhadap Kesehatan Fisik

Stres memicu aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis) yang meningkatkan sekresi kortisol. Kortisol berlebih dapat: a) Melemahkan sistem imun. b) Meningkatkan tekanan darah (hipertensi). c) Meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. d) Mengganggu metabolisme glukosa (resistensi insulin).

3) Faktor Protektif dan Mekanisme Koping

Temuan literatur menunjukkan bahwa strategi koping adaptif seperti *problem-focused coping*, *mindfulness*, dukungan sosial, dan aktivitas fisik rutin dapat menurunkan dampak negatif stres. Sebaliknya, *maladaptive coping* seperti mengonsumsi alkohol berlebihan atau mengisolasi diri justru memperburuk kondisi.

4) Implikasi Klinis

- a) **Intervensi Preventif:** Edukasi manajemen stres di sekolah dan tempat kerja.
- b) **Intervensi Kuratif:** Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan pelatihan regulasi emosi.
- c) **Pendekatan Holistik:** Kombinasi intervensi psikologis, gaya hidup sehat, dan dukungan sosial.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687.

<https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>

KESIMPULAN

Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Paparan stres kronis dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, penurunan imunitas, hipertensi, hingga penyakit kardiovaskular. Pendekatan psikologi klinis menekankan pentingnya pencegahan melalui edukasi, penguatan mekanisme koping adaptif, serta intervensi terapi berbasis bukti. Ke depannya, penelitian lebih lanjut dengan metode longitudinal diperlukan untuk memahami mekanisme kausalitas secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>

World Health Organization. (2023). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*.

Sapolsky, R. M. (2018). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Press.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinps.1.14411>