

Peran Dukungan Sosial dan Strategi Coping 'Tend and Befriend' dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender dan Faktor Kontekstual

Anhar Septiawan Arifin ⁽¹⁾ | Gede A A Noviekayati ⁽²⁾

^{1,2} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: ¹ anhar.gaijin@gmail.com, ² noviekayati1945@gmail.com

Abstract

This literature review aims to explore the role of social support in stress response, with a focus on the "tend and befriend" theory developed to explain gender differences in coping with stress. The reviewed studies demonstrate that women are more likely to employ social strategies such as nurturing and building social connections (tend and befriend), while men tend to use "fight or flight" strategies more frequently. However, recent research suggests that these differences are more complex, with men also adopting social strategies in specific stress contexts. The social support received by an individual, when provided responsively and tailored to the individual's needs, can reduce stress and improve well-being. Conversely, inappropriate support can exacerbate stress. Gender differences in providing social support are also influenced by social and cultural factors, where women tend to be more skilled in providing responsive social support despite facing higher levels of stress. Nevertheless, it cannot be denied that contextual factors such as education, socioeconomic status, and specific stress situations influence how individuals respond to stress. In conclusion, stress response and social support are phenomena influenced by the interaction between biological, social, and cultural factors, and need to be considered holistically in designing more effective interventions or coping strategies.

Keyword : *Social Support, Tend and Befriend, Stress*

Abstrak

Literature review ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam respons terhadap stres, dengan fokus pada teori "tend and befriend" yang dikembangkan untuk menjelaskan perbedaan gender dalam mengatasi stres. Penelitian-penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung menggunakan strategi sosial seperti merawat dan membangun hubungan sosial (tend and befriend), sementara pria cenderung lebih sering menggunakan strategi "lawan-atau-lari". Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa perbedaan ini lebih kompleks, dengan pria juga mengadopsi strategi sosial dalam konteks stres tertentu. Dukungan sosial yang diterima seseorang, jika diberikan secara responsif dan sesuai dengan kebutuhan individu, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Sebaliknya, dukungan yang tidak tepat dapat memperburuk stres. Perbedaan gender dalam cara memberikan dukungan sosial juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, di mana wanita cenderung lebih terampil dalam memberikan dukungan sosial yang responsif meskipun menghadapi stres yang lebih tinggi. Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa faktor kontekstual seperti pendidikan, status sosial ekonomi, dan situasi stres spesifik mempengaruhi cara individu merespons stres. Kesimpulannya, respons terhadap stres dan dukungan sosial adalah fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, sosial, dan budaya, dan perlu dipertimbangkan secara holistik dalam merancang intervensi atau strategi koping yang lebih efektif.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Merawat dan Bersahabat, Stress*

Received: 06 Jan 2025

Accepted: 07 Jan 2025

Published: 15 Jan 2025

Pendahuluan

Hubungan sosial, terutama persepsi dukungan sosial, memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Penelitian sebelumnya (Ditzen & Heinrichs,

2014) menunjukkan bahwa memiliki jaringan sosial yang mendukung, seperti teman atau keluarga, sangat bermanfaat, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh stres (Cohen & Wills, 1985; Uchino et al., 1996). Kehadiran orang-orang yang peduli dan responsif terhadap kebutuhan kita bisa menjadi perlindungan signifikan selama periode stres. Dalam kerangka model transaksional stres, dukungan sosial dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan sumber daya yang dibutuhkan guna menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh stres (Jacobson, 1986).

Meskipun tidak selalu menghasilkan hasil yang optimal, menerima dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan individu cenderung memberikan manfaat positif bagi kesehatan (Feeney & Collins, 2015; Maisel & Gable, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa mencari dukungan sosial tetap menjadi salah satu cara yang umum dilakukan orang untuk mengatasi peristiwa yang menegangkan (Skinner et al., 2003). Akan tetapi, meskipun banyak penelitian menunjukkan pentingnya dukungan sosial, pemahaman tentang mekanisme biologis yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari dukungan setelah mengalami stres masih sangat terbatas.

Penelitian lebih lanjut oleh Levy & Johnson (2019) menemukan bahwa baik wanita muda maupun pria sama-sama menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan perilaku merawat-dan-bersahabat lebih sering dibandingkan dengan respons stres lainnya. Temuan ini menggugah pandangan tradisional yang menganggap perilaku merawat-dan-bersahabat sebagai karakteristik yang hanya dimiliki oleh wanita. Penelitian ini juga memberikan dukungan bagi hipotesis evolusioner yang menyarankan bahwa, meskipun pria tidak selalu dianggap sebagai pengasuh utama dalam keluarga, mereka juga dapat memperoleh manfaat dari menggunakan perilaku merawat-dan-bersahabat. Dalam konteks ini, pria mungkin mengandalkan strategi ini dalam situasi sosial yang memerlukan pembentukan koalisi atau ikatan yang dapat meningkatkan peluang bertahan hidup mereka, seperti dalam konteks persaingan sosial atau investasi dalam pengasuhan anak.

Pandangan ini mengarah pada pemahaman bahwa respons terhadap stres dalam kedua jenis kelamin dapat melibatkan lebih dari satu jenis perilaku. Pria mungkin merespons stres tidak hanya dengan perilaku agresif, tetapi juga dengan perilaku sosial yang mendukung, seperti berteman dengan sekutu atau memenuhi kebutuhan kelompok. Ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi stres, kedua jenis kelamin mungkin memiliki kecenderungan untuk menggabungkan berbagai strategi untuk mengoptimalkan hasil yang diinginkan, baik itu dalam konteks individu atau kelompok.

Selain itu, Levy & Johnson (2019) juga menunjukkan bahwa wanita tidak hanya menggunakan perilaku merawat-dan-bersahabat saat stres, tetapi juga cenderung menggunakan respons stres lain yang lebih bersifat menghindar atau "lari." Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara pria dan wanita dalam respons terhadap stres mungkin tidak hanya terletak pada kecenderungan untuk merawat atau membentuk ikatan sosial, tetapi juga dalam sejauh mana masing-masing jenis kelamin mengandalkan perilaku lawan-atau-lari. Penelitian ini mengarah pada kesimpulan

bahwa meskipun wanita lebih sering menggunakan strategi sosial untuk mengatasi stres, mereka juga memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi menghindari saat menghadapi situasi yang menantang.

Dengan demikian, perbedaan jenis kelamin dalam respons stres tidaklah sepenuhnya bersifat kaku atau statis. Meskipun ada kecenderungan umum bagi wanita untuk lebih sering menunjukkan perilaku merawat-dan-bersahabat, dan bagi pria untuk cenderung lebih agresif, penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor kontekstual, seperti pendidikan, status sosial ekonomi, dan situasi stres tertentu, dapat memengaruhi bagaimana individu dari kedua jenis kelamin merespons stres. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis respons stres bukan hanya berdasarkan jenis kelamin, tetapi juga dengan mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan kontekstual yang lebih luas.

Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa respons terhadap stres lebih kompleks daripada yang diperkirakan sebelumnya. Strategi yang digunakan oleh individu dalam menghadapi stres mungkin tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor-faktor sosial dan kontekstual yang dapat memodulasi perilaku mereka. Hal ini membuka peluang baru dalam penelitian stres untuk mengeksplorasi bagaimana berbagai faktor, termasuk latar belakang sosial-ekonomi, dapat mempengaruhi cara seseorang merespons situasi stres.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui tinjauan sistematis literatur. Menurut Snyder (2019), literature review adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menghimpun dan menarik kesimpulan dari penelitian sebelumnya serta menganalisis tanggapan para ahli dalam teks. Proses mencari literatur tertulis, seperti buku, arsip, majalah, jurnal, dan dokumen lainnya, yang terkait dengan topik yang dibahas dikenal sebagai penelitian literatur. Literature review biasanya dilakukan dengan mengulas, merangkum, dan membuat kesimpulan tentang berbagai sumber pustaka yang terkait dengan masalah atau subjek yang dibahas (Tuginem, 2023).

Menurut Snyder (2019), literature review berfungsi sebagai dasar bagi banyak jenis penelitian karena membantu memahami kemajuan pengetahuan, menghasilkan gagasan baru, dan menawarkan arah untuk penelitian dalam bidang tertentu. Selain itu, tujuan dari literature review adalah untuk memungkinkan teori yang relevan dengan pertanyaan penelitian digunakan sebagai dasar untuk membangun pertanyaan penelitian. Sumber-sumber yang dijadikan rujukan terdiri dari karya yang telah ditulis oleh berbagai orang sebelumnya. Untuk mendapatkan pemahaman yang luas tentang subjek yang dikaji, kegiatan penelitian harus memahami masalah yang dikaji (Tuginem, 2023). Tujuan penulisan adalah untuk menganalisis pentingnya Coping Stress menggunakan tend and befriend dan lingkungan sosial nya sehingga pemilihan metode penelitian literature review ini sesuai.

Sumber yang relevan dan sesuai untuk menjawab pertanyaan pertanyaan penelitian diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian. Beberapa buku dan jurnal ilmiah yang

relevan dengan variabel penelitian digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini. Seperti Google Scholar, Sinta, dan Sciendirect, proses pencarian referensi dan data dilakukan secara digital. Selain itu, setiap variabel yang digunakan diidentifikasi sebagai kata kunci dalam proses pencarian data. Variabel yang digunakan, diantaranya meliputi: Social Support, Tend and Befriend, Stress. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal, lebih dari 25 artikel dengan kata kunci yang disebutkan di atas ditemukan dari tahun 2019 hingga 2024. Namun, artikel-artikel ini belum dievaluasi secara menyeluruh untuk membuat kelompokan yang sesuai.

Tabel 1. Sumber Referensi

Judul Jurnal	Penulis dan Tahun Terbit
<i>Thriving together: the benefits of women's social ties for physical, psychological and relationship health</i>	Alisa Bedrov and Shelly L. Gable (2022)
Oxytocin reactivity to a lab-based stressor predicts support seeking after stress in daily life: Implications for the Tend-and-Befriend theory	Cecile S. Sunahara, Stephanie J. Wilson, David Rosenfield, Talha Alvi, Angela Szeto, Armando J. Mendez, Benjamin A. Tabak (2022)
From Maternal Tending To Adolescent Befriending: The Adolescent Transition Of Social Support	Michelle A. Rodrigues, Summer R. Sanford, Mary P. Rogers, Katharine M.N. Lee, Meredith A. Wilson, Jennifer Amos, Carla D. Hunter (2019)
Attachment Security Predicts Tend-and-Befriend Behaviors: A Replication	Jessica Hlay, Benjamin N. Johnson, Kenneth Levy (2022)

Setelah pencarian referensi selesai, langkah berikutnya adalah memilih dan menganalisis jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian. Jurnal-jurnal ini kemudian dikelompokkan berdasarkan relevansi dengan topik dan tahun penelitian sebelumnya, mengurutkan struktur penjelasan artikel, dan membandingkan data yang saling berhubungan. Setelah melakukan tinjauan referensi yang diperoleh, hal yang tidak kalah penting adalah peneliti harus mulai mencatat referensi yang akan digunakan dalam persiapan tinjauan pustaka. Catatan ini dapat berupa konsep yang terdapat dalam referensi atau parafrase dari setiap referensi untuk digunakan di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Tend and Befriend

Konsep "Tend and Befriend" pertama kali diperkenalkan untuk menggambarkan respons terhadap stres yang melibatkan tindakan merawat orang lain, terutama anak-anak, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang erat dengan individu lain, khususnya wanita. (Taylor, 2012) mengembangkan istilah ini sebagai perluasan dari teori respons stres "lawan-atau-lari" yang pertama kali diusulkan oleh Cannon pada tahun 1929. Mereka menyarankan bahwa respons terhadap stres dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin, dengan wanita lebih cenderung menunjukkan perilaku merawat-dan-bersahabat, sementara pria lebih sering menunjukkan perilaku lawan-atau-lari. Menurut teori ini, perbedaan perilaku ini berakar pada evolusi, di mana

wanita, sebagai pengasuh utama sepanjang sejarah manusia, mengembangkan strategi sosial yang mendukung kelangsungan hidup keturunan mereka.

Dalam konteks stres, wanita dapat meningkatkan peluang kelangsungan hidup anak-anak mereka melalui perilaku merawat dan menjalin ikatan sosial yang kuat dengan orang lain. Ikatan sosial ini tidak hanya menyediakan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat sumber daya dan perlindungan yang dapat meningkatkan kemungkinan bertahan hidup bagi keturunan mereka. Dengan cara ini, perilaku merawat dan membangun hubungan sosial yang erat menjadi adaptasi yang menguntungkan dalam evolusi manusia. Sejak pertama kali diperkenalkan pada tahun 2000, sejumlah penelitian telah mengkonfirmasi bahwa wanita cenderung menggunakan strategi merawat-dan-bersahabat lebih sering daripada pria saat menghadapi stres. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung menunjukkan perilaku prososial, seperti memberikan dukungan sosial dan menjalin hubungan dengan orang lain, sementara pria lebih sering merespons stres dengan agresi (Kivlighan et al., 2015; Morrison, 2009; Nickels et al., 2017; Verona & Curtin, 2006).

Social Support

Penelitian mengenai dukungan sosial menunjukkan bahwa kualitas dukungan sangat penting bagi kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi stres. Ketika dukungan yang diberikan tidak tepat atau tidak responsif terhadap kebutuhan penerima, dapat memperburuk respons fisiologis dan psikologis terhadap stres. Sebagai contoh, jika dukungan sosial terasa memaksa, tidak terampil, atau tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu, justru dapat menambah perasaan cemas, tidak kompeten, atau merasa lebih tertekan oleh stres yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa waktu dan kualitas dukungan sangat menentukan apakah dukungan tersebut akan memberi dampak positif atau justru merugikan. Dukungan yang responsif dan sensitif terhadap kebutuhan penerima dapat mengurangi stres, sementara dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan justru dapat meningkatkan stres (Cohen & Wills, 1985; Uchino et al., 1996).

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih terampil dalam memberikan dukungan sosial dibandingkan pria. Wanita tampaknya lebih mampu menyesuaikan dukungan sosial mereka sesuai dengan tingkat stres yang dialami oleh penerima dukungan. Misalnya, Neff & Karney (2005) menemukan bahwa meskipun pria dan wanita memberikan dukungan dalam jumlah yang serupa, mereka berbeda dalam cara mereka menanggapi perubahan kebutuhan penerima dukungan. Wanita cenderung memberikan lebih banyak dukungan pada hari-hari ketika penerima merasa lebih stres, dan lebih sedikit pada hari-hari dengan stres yang rendah. Sebaliknya, dukungan yang diberikan pria tidak begitu terkait dengan fluktuasi kebutuhan penerima dukungan. Menariknya, ketika wanita sendiri mengalami stres, mereka masih mampu memberikan dukungan berkualitas tinggi kepada orang terdekat mereka. Sebaliknya, kualitas dukungan yang diberikan pria cenderung menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres yang mereka alami (Neff & Karney, 2005). Dukungan yang tidak diinginkan, tidak tepat waktu, atau tidak responsif terhadap kebutuhan penerima dapat memperburuk

situasi bagi penerima, dan ini menunjukkan bahwa wanita, rata-rata, lebih cenderung memberikan dukungan sosial yang responsif bahkan dalam kondisi stres mereka sendiri. Namun, meskipun terdapat bukti bahwa wanita lebih terampil dalam memberikan dukungan sosial, belum ada kesepakatan pasti mengenai sejauh mana sosialisasi peran gender dan norma budaya mempengaruhi perbedaan ini. Mungkin saja peran gender yang diterima secara budaya berkontribusi pada perbedaan dalam cara pria dan wanita memberikan dukungan sosial. Selain itu, ada pula bukti bahwa wanita lebih cenderung mengaktifkan jaringan dukungan mereka dalam menghadapi stres dibandingkan pria. Wanita tidak hanya lebih sering mencari dukungan sosial, tetapi juga lebih sering memberikan dukungan kepada orang lain. Dalam hal ini, wanita melaporkan menggunakan lebih banyak strategi koping, termasuk mencari dukungan sosial, dibandingkan dengan pria (Skinner et al., 2003). Meski demikian, wanita juga melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan pria, yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh wanita mungkin berhubungan erat dengan kecenderungannya untuk mencari dukungan sosial.

Sebagai contoh, (Day & Livingstone, 2003) menemukan bahwa wanita cenderung menilai masalah hipotetis lebih stres daripada pria, tetapi mereka juga lebih mudah untuk mencari dukungan dari teman dan jaringan sosial mereka ketika menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan erat antara kecenderungan wanita untuk mencari dukungan sosial dan tingkat stres yang mereka alami. Namun, ini juga menyiratkan bahwa pencarian dukungan sosial oleh wanita mungkin tidak hanya mencerminkan kebutuhan emosional mereka, tetapi juga cara mereka mengelola tingkat stres yang lebih tinggi.

Walaupun wanita lebih banyak mengungkapkan perasaan mereka dalam hubungan sosial dibandingkan pria, serta lebih cenderung merespons dengan kecenderungan afiliasi ketika menghadapi stres, ini tidak berarti bahwa mereka selalu mendapatkan manfaat yang lebih besar dari dukungan sosial. Temuan empiris mengenai perbedaan gender dalam manfaat dukungan sosial lebih kompleks dan bervariasi. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kurangnya jaringan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko kematian, dan ini berlaku untuk kedua jenis kelamin. Namun, analisis lebih mendalam terhadap data menunjukkan bahwa jaringan sosial yang berbeda mungkin mempengaruhi efek ini dengan cara yang berbeda pada pria dan wanita.

Salah satu penelitian klasik yang dilakukan oleh (Berkman & Syme, 1979) menunjukkan bahwa pria yang tidak menikah memiliki risiko kematian yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak menikah. Namun, bagi wanita, risiko kematian lebih terkait dengan keberadaan jaringan pertemanan dan komunitas mereka, sementara pada pria, faktor yang lebih dominan adalah hubungan keluarga atau pasangan. Hal ini mungkin mencerminkan perbedaan mendasar dalam cara pria dan wanita membangun jaringan sosial mereka, dan bagaimana jaringan tersebut berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Studi ini menunjukkan bahwa meskipun kurangnya dukungan sosial dapat berbahaya bagi siapa saja, cara individu mengakses dan mendapatkan

dukungan sosial bisa sangat bergantung pada jenis kelamin dan peran sosial yang dimiliki.

Simpulan

Penelitian mengenai dukungan sosial dan respons terhadap stres telah menunjukkan bahwa kualitas dan jenis dukungan sosial yang diterima seseorang memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu, terutama dalam situasi yang penuh stres. Dukungan sosial yang diberikan dengan tepat, responsif terhadap kebutuhan individu, dan sesuai dengan konteks stres yang dihadapi, dapat berfungsi sebagai perlindungan yang signifikan dalam menghadapi tantangan emosional dan fisik. Sebaliknya, dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau tidak terampil justru dapat memperburuk situasi stres dan mengurangi kualitas hidup individu.

Perbedaan gender dalam respons terhadap stres dan pemberian dukungan sosial menunjukkan bahwa wanita lebih sering menggunakan strategi "tend-and-befriend" yang melibatkan perilaku merawat dan membangun hubungan sosial untuk mengatasi stres. Penelitian mengindikasikan bahwa wanita tidak hanya cenderung lebih sering mencari dukungan sosial, tetapi juga lebih terampil dalam menyesuaikan dukungan mereka sesuai dengan tingkat stres penerima. Hal ini menunjukkan bahwa wanita, meskipun menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi, dapat lebih mampu mengelola dan memberikan dukungan sosial yang berkualitas dibandingkan pria.

Namun, meskipun wanita lebih terampil dalam mengelola dukungan sosial, perbedaan ini tidak sepenuhnya bersifat biologis atau alami. Faktor sosial dan budaya, seperti norma peran gender yang mengatur harapan terhadap pria dan wanita, dapat mempengaruhi cara kedua jenis kelamin berinteraksi dan merespons stres. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa meskipun wanita lebih cenderung mencari dukungan sosial, mereka juga cenderung menggunakan berbagai strategi koping lain, termasuk menghindar atau "lari," terutama dalam menghadapi situasi yang sangat menantang.

Pria, di sisi lain, meskipun secara tradisional dianggap lebih cenderung mengatasi stres dengan agresi atau perilaku "lawan-atau-lari," penelitian terbaru menunjukkan bahwa mereka juga dapat menggunakan strategi sosial, seperti mencari dukungan atau membangun koalisi, dalam situasi stres tertentu. Hal ini menggugurkan pandangan tradisional yang menyatakan bahwa perilaku sosial semacam itu hanya dimiliki oleh wanita. Oleh karena itu, respons terhadap stres dalam kedua jenis kelamin dapat melibatkan lebih dari satu jenis perilaku, dengan kedua jenis kelamin menggabungkan berbagai strategi untuk mengoptimalkan hasil yang diinginkan dalam menghadapi stres. Selain itu, temuan mengenai perbedaan gender dalam manfaat dukungan sosial lebih kompleks dan tidak selalu mengarah pada kesimpulan bahwa wanita selalu mendapatkan manfaat lebih besar dari dukungan sosial. Meskipun kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko kesehatan yang serius, baik pria maupun wanita memiliki risiko yang sama terkait dengan kehilangan jaringan sosial. Namun, cara individu mengakses dan menerima dukungan sosial dapat sangat bergantung pada faktor jenis kelamin dan peran sosial mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dalam respons stres dan dukungan sosial tidak bisa dipandang secara statis. Faktor kontekstual seperti pendidikan, status sosial ekonomi, dan situasi stres tertentu sangat mempengaruhi bagaimana individu merespons stres dan bagaimana mereka memperoleh dukungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis respons stres tidak hanya berdasarkan jenis kelamin, tetapi juga dengan mempertimbangkan variabel sosial dan budaya yang lebih luas yang dapat mempengaruhi cara individu mengelola stres dan mendapatkan dukungan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa respons terhadap stres dan pemberian dukungan sosial adalah fenomena yang kompleks dan multifaset. Kedua faktor biologis dan kontekstual, seperti norma sosial dan budaya, memainkan peran besar dalam membentuk cara individu, baik pria maupun wanita, merespons stres dan memberikan dukungan sosial. Pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme ini akan membantu kita merancang strategi koping dan dukungan sosial yang lebih efektif, baik di tingkat individu maupun dalam konteks masyarakat yang lebih luas.

Referensi

- Abu-Ghuwaleh, M., & Saffaf, R. (2023). *Integrating Ai And Nlp With Project-Based Learning In Stream Education*. <https://doi.org/10.20944/Preprints202306.0848.V1>
- Baskara, F. X. R., Winarti, E., & Prasetya, A. E. (2024). *Peningkatan Efektivitas Project-Based Learning Melalui Integrasi Kecerdasan Buatan: Program Pelatihan Untuk Guru-Guru Smp/Sma* (Vol. 5, Issue 3). <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/863>
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social Networks, Host Resistance, And Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study Of Alameda County Residents. *American Journal Of Epidemiology*, 109(2), 186–204. <https://doi.org/10.1093/Oxfordjournals.Aje.A112674>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender Differences In Perceptions Of Stressors And Utilization Of Social Support Among University Students. *Canadian Journal Of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 35(2), 73–83. <https://doi.org/10.1037/H0087190>
- Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2014). Psychobiology Of Social Support: The Social Dimension Of Stress Buffering. *Restorative Neurology And Neuroscience*, 32(1), 149–162. <https://doi.org/10.3233/Rnn-139008>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A New Look At Social Support. *Personality And Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Jacobson, D. E. (1986). Types And Timing Of Social Support. *Journal Of Health And Social Behavior*, 27(3), 250. <https://doi.org/10.2307/2136745>
- Kivlighan, D. M., Gelso, C. J., Ain, S., Hummel, A. M., & Markin, R. D. (2015). The Therapist, The Client, And The Real Relationship: An Actor–Partner

- Interdependence Analysis Of Treatment Outcome. *Journal Of Counseling Psychology*, 62(2), 314–320. <https://doi.org/10.1037/Cou0000012>
- Levy, K. N., & Johnson, B. N. (2019). Attachment And Psychotherapy: Implications From Empirical Research. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 60(3), 178–193. <https://doi.org/10.1037/Cap0000162>
- Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The Paradox Of Received Social Support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2009.02388.X>
- Morrison, A. K. (2009). Cognitive Behavior Therapy For People With Schizophrenia. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 6(12), 32–39.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). To Know You Is To Love You: The Implications Of Global Adoration And Specific Accuracy For Marital Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(3), 480–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.480>
- Nickels, J. D., Chatterjee, S., Stanley, C. B., Qian, S., Cheng, X., Myles, D. A. A., Standaert, R. F., Elkins, J. G., & Katsaras, J. (2017). The In Vivo Structure Of Biological Membranes And Evidence For Lipid Domains. *Plos Biology*, 15(5), E2002214. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pbio.2002214>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). 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>
- Snyder, H. (2019). Literature Review As A Research Methodology: An Overview And Guidelines. *Journal Of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/J.Jbusres.2019.07.039>
- Sri Rahayu, B., & Hartinah, S. (2024). Pengembangan Modul Ajar Ipas Dengan Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantu Ai Canva Pada Siswa Sekolah Dasar. In *Journal Of Education Research* (Vol. 5, Issue 3).
- Taylor, S. E. (2012). *Social Support: A Review* (1st Ed.). Oxford University Press.
- Tuginem, H. N. (2023). Penelitian Strategi Pengembangan Koleksi Di Perpustakaan Pada Google Scholar: Sebuah Narrative Literature Review. *Jurnal Pustaka Budaya*, 10(1), 32–43. <https://doi.org/10.31849/Pb.V10i1.11275>
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The Relationship Between Social Support And Physiological Processes: A Review With Emphasis On Underlying Mechanisms And Implications For Health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488–531. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488>
- Verona, E., & Curtin, J. J. (2006). Gender Differences In The Negative Affective Priming Of Aggressive Behavior. *Emotion*, 6(1), 115–124. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.115>
- Wijayanti, F., Miqawati, A. H., Ismailia, T., Mujib, I. H. Al, Salsabil, M. A., & Syamsa, N. V. (2024). *Optimizing The Students 'Motivation Through The Use Of Artificial Intelligence In Project Based Learning*.