

Gambaran Tend and Befriend dalam Menghadapi Stress: Sebuah Studi Literatur

Satryo Dewanto⁽¹⁾, IGA Noviekayati⁽²⁾

¹ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: ¹ satryod30@gmail.com, ² noviekayati1945@gmail.com

Abstract

Stress is a psychological phenomenon that affects individuals in various aspects of life, both physical, emotional and social. One theory that explains the response to stress is the tend and befriend theory, which suggests that women are more likely to adopt strategies of caring for others and seek social support in dealing with stress, compared to men who more often show a fight or flight response. Recent research is increasingly exploring the factors that influence gender differences in these coping strategies, including the influence of culture, social environment, and personality. The purpose of this research is to examine five recent journals that discuss tend and befriend in various contexts, such as culture, the workplace, and the social impact of stress. The method used is a systematic review of the literature, which allows integration and critical analysis of existing findings. The study results show that women's stress response is more influenced by social and cultural factors, with social support playing an important role in stress management. Factors such as collectivistic culture, workplace welfare policies, and personality characteristics also play a role in strengthening women's tendencies to use the tend and befriend strategy. These findings provide a deeper understanding of how gender differences, social support, and contextual factors interact to influence individual coping strategies. The implication of these findings is the importance of creating a supportive social environment, both at work and in personal life, to facilitate more adaptive coping strategies for women.

Keyword : *Tend and befriend, stress, social support*

Abstrak

Stres adalah fenomena psikologis yang mempengaruhi individu dalam berbagai aspek kehidupan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu teori yang menjelaskan respons terhadap stres adalah teori tend and befriend, yang mengemukakan bahwa perempuan lebih cenderung mengadopsi strategi merawat orang lain dan mencari dukungan sosial dalam menghadapi stres, dibandingkan dengan laki-laki yang lebih sering menunjukkan respons fight or flight. Penelitian terkini semakin menggali faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan gender dalam strategi koping ini, termasuk pengaruh budaya, lingkungan sosial, dan kepribadian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lima jurnal terkini yang membahas tend and befriend dalam berbagai konteks, seperti budaya, tempat kerja, dan dampak sosial dari stres. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis literatur, yang memungkinkan integrasi dan analisis kritis dari temuan-temuan yang ada. Hasil kajian menunjukkan bahwa respons terhadap stres perempuan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, dengan dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengelolaan stres. Faktor-faktor seperti budaya kolektivistik, kebijakan kesejahteraan di tempat kerja, dan karakteristik kepribadian juga berperan dalam memperkuat kecenderungan perempuan untuk menggunakan strategi tend and befriend. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana perbedaan gender, dukungan sosial, dan faktor kontekstual saling berinteraksi dalam mempengaruhi strategi koping individu. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi, untuk memfasilitasi strategi koping yang lebih adaptif bagi perempuan.

Kata Kunci : *Tend and befriend, stress, dukungan sosial*

Received: 07 Jan 2025

Accepted: 10 Jan 2025

Published: 15 Jan 2025

Pendahuluan

Stres adalah fenomena psikologis yang mempengaruhi individu di seluruh dunia dan dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, emosional, dan sosial. Menurut data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, lebih dari 1 miliar orang di dunia diperkirakan menderita gangguan mental atau neurologis, dan stres adalah salah satu penyebab utama dari gangguan ini. Di tingkat global, stres semakin menjadi masalah besar yang mempengaruhi kualitas hidup banyak individu. Pada tahun 2020, WHO juga mencatat bahwa gangguan mental dan perilaku kini menjadi penyebab utama kecacatan dan beban penyakit, dengan stres menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental.

Dalam konteks sosial, stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. American Psychological Association (APA) dalam laporannya pada tahun 2021 menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres dibandingkan laki-laki. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sekitar 40% perempuan melaporkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan hanya 34% pada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti peran ganda yang diemban perempuan, di mana mereka seringkali harus menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Stres yang dialami oleh perempuan ini dapat berakibat pada penurunan kesehatan fisik dan mental mereka, dan seringkali perempuan lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi.

Perbedaan gender dalam merespons stres telah menjadi perhatian utama dalam penelitian psikologi sosial. Secara umum, laki-laki dan perempuan cenderung menggunakan strategi koping yang berbeda dalam menghadapi stres. Laki-laki lebih sering mengadopsi strategi fight-or-flight, yang melibatkan respons agresif atau menghindar untuk menghadapi tekanan. Sementara itu, perempuan lebih cenderung menggunakan strategi tend-and-befriend, yang berfokus pada merawat orang lain (tend) dan mencari dukungan sosial (befriend) untuk mengurangi kecemasan dan stres. Penelitian oleh Taylor et al. (2000) yang mencetuskan teori Tend-and-Befriend mengungkapkan bahwa strategi ini lebih dominan pada perempuan karena faktor biologis dan evolusi yang mendorong mereka untuk merawat anak-anak dan menjaga hubungan sosial sebagai cara untuk bertahan hidup.

Stres juga memiliki dampak yang signifikan dalam lingkungan kerja. Menurut data dari Bureau of Labor Statistics (BLS) tahun 2020, sekitar 70% pekerja merasa stres karena tuntutan pekerjaan yang tinggi. Di tempat kerja, perempuan lebih banyak melibatkan kolaborasi dan komunikasi untuk mengatasi stres, sementara laki-laki lebih cenderung untuk bertindak secara individual. Penelitian oleh Brewis & McFadden (2020) menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja di tempat kerja dengan kebijakan kesejahteraan sosial yang mendukung lebih cenderung mengandalkan strategi Tend-and-Befriend, dengan berbagi stres mereka dengan rekan kerja atau mencari dukungan emosional untuk mengahapinya.

Tend-and-Befriend, sebagai respons terhadap stres, sangat bergantung pada adanya dukungan sosial. Kiecolt-Glaser & Newton (2001) menunjukkan bahwa individu yang

memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kortisol (hormon stres) yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak besar dalam mengurangi dampak stres pada tubuh dan pikiran. Dalam konteks ini, perempuan sering mengandalkan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas mereka untuk mengelola stres.

Literature review ini bertujuan untuk mengeksplorasi lima jurnal terkini yang mengkaji topik terkait dengan teori Tend and Befriend secara lebih mendalam, termasuk pengaruhnya dalam konteks budaya, tempat kerja, dan dampak sosial dari stres, serta variasi strategi koping di antara perempuan dan laki-laki. Dengan menganalisis dan membandingkan hasil dari kelima penelitian ini, review ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana perempuan dan laki-laki mengelola stres, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi atau mempengaruhi penggunaan strategi koping tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui tinjauan sistematis literatur. Menurut Booth, Colomb, & Williams (2008), literature review adalah cara untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengintegrasikan berbagai penelitian yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam tentang temuan-temuan yang sudah ada dan memetakan area yang belum banyak dieksplorasi. Literature review bukan hanya sekadar merangkum karya-karya yang telah diterbitkan, tetapi juga menyajikan analisis kritis dan sintesis dari penelitian yang ada untuk membangun dasar teori yang kokoh bagi penelitian yang sedang dilakukan. Literature review sebagai kegiatan yang tidak hanya menggali berbagai penelitian yang ada, tetapi juga menyajikan kajian kritis terhadap literatur yang relevan, mengidentifikasi tren, dan menentukan kesenjangan pengetahuan yang ada (Hart, 1998).

Aveyard (2014) juga menjelaskan bahwa literature review bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengulas secara kritis sumber-sumber yang ada untuk membantu peneliti memahami topik yang sedang dibahas serta untuk menemukan gap penelitian yang dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya. Fink (2014) dalam bukunya *Conducting Research Literature Reviews* menyatakan bahwa literature review berfungsi sebagai kompilasi dari karya-karya yang relevan untuk menyampaikan rangkuman atau sintesis dari pengetahuan yang ada dan memberikan kerangka kerja untuk penelitian lebih lanjut. Literature review ini bertujuan untuk mengeksplorasi lima jurnal terkini yang mengkaji topik terkait dengan teori Tend and Befriend, termasuk pengaruhnya dalam konteks budaya, tempat kerja, dan dampak sosial dari stres, serta variasi strategi koping di antara perempuan dan laki-laki. Dengan menganalisis dan membandingkan hasil dari kelima penelitian ini, review ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana perempuan dan laki-laki mengelola stres, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi atau mempengaruhi penggunaan strategi koping tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis literatur yang dilakukan dari kelima penelitian yang dibahas, ditemukan bukti yang kuat mengenai penerapan *tend and befriend* sebagai respons stress yang lebih sering diadopsi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Respon terhadap stress juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, gender, dan faktor budaya. Dengan penekanan pada peran dukungan sosial yang juga memberikan pengaruh yang sangat besar dalam mengurangi dampak stress. Penjelasan mengenai hasil kajian literature review tertuang dalam table 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Kajian Literature Review

No.	Judul	Penulis dan Tahun	Hasil Penelitian
1	Oxytocin reactivity to a lab-based stressor predicts support seeking after stress in daily life: Implications for the Tend-and-Befriend theory	(Sunahara et al., 2022)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki reaktivitas oksitosin yang lebih tinggi terhadap stres di laboratorium lebih cenderung mencari dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka setelah mengalami stres. Penelitian ini memberikan bukti yang mendukung hipotesis Tend-and-Befriend, yaitu bahwa oksitosin, hormon yang sering dikaitkan dengan ikatan sosial dan perilaku nurturant (perawatan), dapat berperan dalam memfasilitasi pencarian dukungan sosial setelah individu mengalami stres. Peneliti juga menemukan bahwa pengaruh reaktivitas oksitosin ini lebih kuat pada wanita dibandingkan dengan pria, yang sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung menggunakan mekanisme tend-and-befriend untuk mengelola stres. Meskipun demikian, temuan ini juga menunjukkan bahwa pria yang menunjukkan reaktivitas oksitosin yang tinggi terhadap stres juga lebih cenderung mencari dukungan sosial.
2	A Psychometric Evaluation of the Tend-and-Befriend Questionnaire	(Hlay et al., 2024)	Hasil dari analisis faktor menunjukkan bahwa TBQ (Tend-and-Befriend Questionnaire) memiliki struktur dua faktor yang jelas, yaitu faktor <i>tend</i> (merawat) dan faktor <i>befriend</i> (berteman), yang mendukung teori <i>Tend-and-Befriend</i> sebagai respons terhadap stres. Instrumen ini menunjukkan validitas konstruksi yang baik, dengan setiap faktor TBQ secara signifikan berkorelasi dengan perilaku dukungan sosial dan mekanisme pengelolaan stres yang lebih positif. Selain itu, TBQ juga menunjukkan reliabilitas yang memadai dengan koefisien alpha Cronbach yang tinggi untuk kedua faktor tersebut, menandakan bahwa instrumen ini stabil dan konsisten dalam mengukur kecenderungan respons sosial terhadap stres.

3	Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight	(Taylor et al., 2000)	Penelitian ini menemukan bahwa wanita lebih cenderung menunjukkan perilaku sosial dan empatik ketika mereka berada dalam situasi stres, seperti merawat anak-anak atau teman-teman, dan mencari dukungan sosial dari kelompok terdekat mereka. Temuan ini bertentangan dengan model tradisional <i>fight-or-flight</i> yang menekankan isolasi atau agresi sebagai respons stres utama. Selain itu, reaktivitas hormonal pada wanita, seperti peningkatan kadar oksitosin (hormon yang berperan dalam pembentukan ikatan sosial dan perawatan), turut berperan dalam mendukung mekanisme <i>tend-and-befriend</i>. Taylor berpendapat bahwa oksitosin memiliki efek menenangkan yang membantu wanita membangun ikatan sosial yang mendalam sebagai cara untuk mengatasi stres. Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah peran oksitosin dalam mendukung respons <i>tend-and-befriend</i>. Oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon cinta", tidak hanya berperan dalam pembentukan ikatan sosial yang mendalam, tetapi juga membantu mengurangi dampak fisiologis dari stres, seperti tekanan darah yang tinggi dan kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan, yang memiliki kadar oksitosin lebih tinggi, cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan merawat orang lain atau membentuk ikatan sosial, daripada merespons stres dengan cara agresif atau menghindar.
4	The Tend and Befriend Theory of Stress: Understanding the Biological, Evolutionary, and Psychosocial Aspects of the Female Stress Response	(Cohen & Lansing, 2022)	Penelitian ini menemukan bahwa perempuan lebih cenderung menunjukkan perilaku sosial ketika dihadapkan dengan stres. Mereka lebih sering merawat orang lain dan mencari dukungan sosial dibandingkan dengan pria, yang lebih sering merespons stres dengan "fight-or-flight". Salah satu mekanisme utama yang mendasari perilaku ini adalah oksitosin. Oksitosin, yang sering disebut sebagai hormon "cinta" atau "ikatan", memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi tingkat stres dengan memperkuat ikatan sosial dan memperbaiki hubungan antar individu. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan, berkat pengaruh oksitosin, dapat lebih mudah membentuk ikatan sosial yang mendalam dengan orang lain untuk mengatasi tekanan dan stres.
5	Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction	(Hazlett-Stevens, 2022)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor biopsikososial memainkan peran kunci dalam respons stres seseorang. Faktor biologis seperti reaktivitas hormon (terutama kortisol dan adrenalin) mempengaruhi bagaimana tubuh merespons stres. Faktor psikologis, seperti persepsi terhadap stres, pola pikir negatif, dan kecemasan, juga memengaruhi bagaimana seseorang mengelola dan merespons tekanan. Sementara itu, faktor sosial, seperti dukungan sosial dan hubungan interpersonal, dapat memperburuk atau mengurangi stres, tergantung pada kualitas dan keberadaan dukungan tersebut.

Salah satu temuan utama penelitian ini adalah efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres. Mindfulness, yang melibatkan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap tanpa penilaian, terbukti membantu individu mengatur respons fisiologis dan emosional mereka terhadap stres. Program-program berbasis mindfulness seperti MBSR telah menunjukkan penurunan signifikan dalam kadar stres, kecemasan, dan depresi. Mindfulness membantu individu lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, yang memungkinkan mereka untuk merespons situasi stres dengan cara yang lebih adaptif.

Penelitian-penelitian yang dibahas dalam jurnal-jurnal ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai berbagai aspek dari stres dan bagaimana individu meresponsnya, terutama dalam konteks teori Tend-and-Befriend, serta faktor-faktor biopsikososial yang berperan dalam pengelolaan stres.

Secara umum, Tend-and-Befriend Theory, seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Taylor et al., 2000), menunjukkan bahwa perempuan cenderung merespons stres dengan cara yang lebih sosial dan empatik, berfokus pada perawatan diri dan pencarian dukungan sosial. Teori ini diperkuat oleh bukti-bukti biologis yang ditemukan dalam studi-studi terkait, yang menunjukkan peran oksitosin dalam memediasi perilaku tend and befriend. Studi tersebut membuktikan bahwa, dibandingkan dengan respons fight-or-flight yang lebih dominan pada pria, perempuan lebih mengandalkan mekanisme sosial untuk mengatasi stres, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, penelitian mengenai Tend-and-Befriend Questionnaire (Smith et al., 2020) memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan instrumen yang dapat mengukur kecenderungan individu untuk merespons stres dengan mencari dukungan sosial dan merawat orang lain. Hasil dari evaluasi psikometrik menunjukkan bahwa TBQ adalah alat yang valid dan reliabel untuk menggambarkan perilaku sosial dalam menghadapi stres, dengan korelasi yang signifikan terhadap dukungan sosial dan pengurangan kecemasan.

Dari sisi biopsikososial, penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres menunjukkan bahwa stres merupakan fenomena yang sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis seperti hormon stres (kortisol) dan reaktivitas sistem saraf otonom memainkan peran kunci dalam respons tubuh terhadap stres, sementara faktor psikologis dan sosial, seperti pola pikir, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial, juga sangat menentukan bagaimana individu mengelola stres. Penelitian ini mendukung perspektif bahwa stres bukan hanya respons fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi, emosi, dan lingkungan sosial (Wang et al., 2024).

Selanjutnya, mindfulness terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi dampak stres, seperti yang dijelaskan dalam penelitian mengenai mindfulness untuk pengurangan stres. Mindfulness memungkinkan individu untuk lebih sadar akan

pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Program berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), telah terbukti secara signifikan menurunkan kadar stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola stres dengan lebih adaptif.

Simpulan

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai mekanisme biologis, psikologis, dan sosial yang berperan dalam respons terhadap stres. Integrasi antara faktor-faktor ini, serta penggunaan strategi seperti mindfulness, memberikan pendekatan holistik yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Dengan memahami perbedaan respons stres antara gender dan peran sosial, serta mengoptimalkan intervensi berbasis mindfulness, kita dapat merancang program-program yang lebih efektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Cohen, L., & Lansing, A. H. (2022). The Tend and Befriend Theory of Stress: Understanding the Biological, Evolutionary, and Psychosocial Aspects of the Female Stress Response. *Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction*, 67–81. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81245-4_3
- Hazlett-Stevens, H. (2022). Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction. *Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction*, 1–269. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-81245-4>
- Hlay, J. K., Johnson, B. N., Hodges-Simeon, C. R., & Levy, K. N. (2024). A Psychometric Evaluation of the Tend-and-Befriend Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2413148>
- Sunahara, C. S., Wilson, S. J., Rosenfield, D., Alvi, T., Szeto, A., Mendez, A. J., & Tabak, B. A. (2022). Oxytocin reactivity to a lab-based stressor predicts support seeking after stress in daily life: Implications for the Tend-and-Befriend theory. *Psychoneuroendocrinology*, 145. <https://doi.org/10.1016/J.PSYNEUEN.2022.105897>
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
- Wang, G., Tang, J., Yin, Z., Yu, S., Shi, X., Hao, X., Zhao, Z., Pan, Y., & Li, S. (2024). The neurocomputational signature of decision-making for unfair offers in females under acute psychological stress. *Neurobiology of Stress*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2024.100622>