MOTIVASI DAN MANAJEMEN STRESS

Makalah disusun dan disampaikan pada acara Talkshow "*Preparation for Life in The University to become a Potential Student*" untuk Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran angkatan 2008

Di Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran , Jatinangor

Rabu, 27 Agustus 2008

Oleh:

Yanti Rubiyanti

132 313 567

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PADJADJARAN

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL

BANDUNG 2008

MOTIVASI DAN MANAJEMEN STRESS

Oleh Yanti Rubiyanti

Makalah disampaikan dalam rangka Acara Talkshaw mahasiswa baru
Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran tahun 2008

PENGANTAR

Dalam kehidupan sehari hari manusia tidak akan terlepas dari terminologi motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Begitupun dengan mahasiswa yang sedang belajar, terlebih lagi mahasiswa yang baru lulus diterima di Perguruan Tinggi, seperti diterima sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Sebagai mahasiswa baru, ada banyak harapan dan semangat ketika apa yang dicita-citakannya selama ini menjadi kenyataan. Mimpi menjadi seorang dokter yang profesional seolah sudah ada di depan mata. Seolah sudah semakin dekat dengan tujuan cita-citanya dalam pendidikan selama ini. Semakin tinggi prestasi yang diharapkan semakin tinggi motivasi yang dibangkitkan dalam dirinya. Motivasi terbentuk demi mencapai tujuan dan kebutuhannya selama ini.

Motivasi terkait dengan kebutuhan manusia baik yang bersifat dasar maupun kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi. Motivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar sudah diajarkan sejak manusia masih bayi seperti halnya kebutuhan untuk makan dan minum, pada bayi, sudah menunjukkan adanya perilaku motivasi ketika bayi menginginkan ASI ibunya dengan mendekati puting susu ibunya. Anak menunjukkan perilaku mendongak ketika ada benda yang baru dilihatnya. Anak mencoba mengeksplorasi benda-benda yang ada di sekitarnya untuk memenuhi rasa ingin tahunya.

Begitupun juga dengan mahasiswa, motivasi belajar dimulai sejak ia memasuki sekolah dasar, mungkin juga ketika baru memasuki TK atau Play Group, terutama lagi pada mahasiswa-mahasiswa berprestasi motivasi muncul untuk meraih prestasi yang diharapkannya. Prestasi dikejar dengan berbagai maksud, ada mahasiswa mengejar prestasi karena kebutuhan untuk mendapatkan beasiswa/dana untuk pembiayaan studinya. Ada juga mahasiswa yang mengejar prestasi untuk mendapatkan penghargaan dari orang lain, baik orang tua, dosen maupun teman-teman. Pada dasarnya, ada dorongan yang menggerakkan

perilaku belajar mereka untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan. Selain motivasi untuk belajar, mahasiswa juga menggerakkan perilakunya untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, baik lingkungan sosial, materi perkuliahan maupun interaksi dengan dosen, kakak kelas dan teman-teman satu angkatan.

Sebelum membahas mengenai motivasi, ada beberapa pendekatan teoritis yang perlu dipahami. Sebagai contoh adalah bagaimana perilaku termotivasi terbentuk karena adanya dorongan yang menjadi penguat dari perilakunya. Beberapa insentif (dorongan) merupakan penguat (*reinforcer*) primer, yaitu bisa berfungsi sebagai *reward* independen pada pembelajaran awal. Misalnya, rasa manis makanan mungkin menyenangkan saat pertama kali dirasakan. Insentif lain adalah penguat sekunder, yang berfungsi sebagai *reward* setidaknya setelah mempelajari hubungannya dengan kejadian lain. Dalam hal ini, pembelajaran sangat penting bagi pembentukan stimulus sekunder dan berfungsi memodulasi keefektifan beberapa stimulus primer. Teori insentif motivasi menitikberatkan pada hubungan pembelajaran dan pengalaman terhadap kontrol motivasi.

Dapat dikatakan bahwa *Drive and incentive theories* memberikan sudut pandang berbeda pada kontrol motivasi. Perbedaan antar perspektif teoretis terletak pada sudut pandangnya, dan bahwa sebenarnya tidak ada konflik antar keduanya. Secara umum dipahami bahwa kedua jenis proses terjadi di hampir semua jenis motivasi (Toates, 1986), tetapi lebih mudah memfokuskan pada satu jenis kontrol dan memahaminya sebelum beralih ke yang lain. Dengan demikian, pada tahap pertama dipertimbangkan untuk *incentive processes*, lalu pada tahap berikutnya adalah *drive processes*, dan pada tahap terakhir akan diintegrasikan kedua perspektif. Hal ini disebabkan kedua proses ini sering saling bekerja sama dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

1. Motivasi dan Motif

Secara umum motivasi dapat didefinisikan sebagai faktor-faktor yang menggerakkan dan mengarahkan tingkah laku. Sedangkan motif adalah setiap kondisi dari organisme yang mempengaruhi kesiapannya untuk memulai atau melanjutkan rangkaian tingkah laku.

Motive *Is an inner state that energizes, activates, or moves, and that directs or channels behavior toward goals* (Harold Koontz). Definisi lain dari motif *is an inner drive, impulse, etc., that causes one to act* (Webster's New World Dictionary). Secara umum ada dorongan, hasrat, keinginan, tenaga penggerak dan ada tujuan.

Sedangkan motivasi pada istilah yang lebih umum adalah seluruh gerakan proses, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri, tingkah laku yang

ditimbulkan dan tujuan/akhir dari gerakan. Sebagai contoh ilustrasi misalnya saja,"Saya menghindari untuk berbicara dengan dosen tsb karena merasa gugup", "Saya mencari minuman sendiri karena merasa haus", "Saya mengetuk-ngetuk meja karena rasa marah."

Motivasi terkait juga dengan feeling dan emosi, dimana keduanya bisa dipengaruhi dan mempengaruhi proses-proses psikologi lainnya seperti persepsi, atensi, learning, thinking, dll. Emosi mengorganisasi tindakan-tindakan kita. Apa yang kita ingin lakukan dengan baik dan juga termasuk apa yang tidak kita ingin lakukan. Dalam hal ini emosi berfungsi sebagai motif. Sebagai contoh perasaan tertekan dan takut pada seorang anak akan mendorongnya untuk mencari kenyamanan dan keamanan. Anak menangis untuk mencari pertolongan.

1.1 Teori-teori Motivasi

1.1.1 Reward and Incentive Motivation

Dalam teori *Reward and Incentive Motivation*, secara umum, motivasi mengarahkan perilaku ke arah dorongan tertentu yang memberikan kesenangan atau mengurangi kondisi yang tidak menyenangkan, contohnya makanan, minuman, seks, dan sebagainya. Dengan demikian, motivasi insentif pada dasarnya berhubungan dengan *affect* yang mengacu pada seluruh kesenangan dan ketidaksenangan yang dialami secara sadar. Pembahasan mengenai motivasi dan reward ditekankan pada sebagian rangkaian kesenangan, sesuatu yang berhubungan dengan kesukaan. Pengaruh yang kuat dari emosi dalam pengalaman hidup kita menimbulkan pandangan bahwa kesenangan telah berubah fungsi menjadi peran psikologis dasar (Cabanac, 1992) yakni membentuk perilaku dengan membantu mendefinisikan satu "mata uang umum" psikologis yang mencerminkan nilai dari tiap tindakan yang kita lakukan.

Kesenangan cenderung berhubungan dengan stimulus yang meningkatkan kemampuan untuk bertahan hidup. Konsekuensi menyakitkan atau menyebabkan frustasi dikaitkan dengan peristiwa yang mengancam kelangsungan hidup. Konsekuensi reward atau afektif dari tindakan, secara umum menunjukkan apakah tindakan itu layak diulang atau tidak.

Untuk mengarahkan tindakan di masa datang, kesenangan dan ketidaksenangan harus dipelajari, diingat dan mengacu pada obyek dan kejadian yang relevan, memberikan ciri insentif, berarti bahwa obyek dan kejadian itu berhubungan dengan emosi yang diharapkan, yang menarik perhatian dan mengarahkan perilaku. Jadi, betapapun eratnya hubungan motivasi insentif dan reward positif dalam pengalaman kita, tidak berarti bahwa "keinginan" dan "kesukaan" adalah hal yang sama (Berridge, 1999). Menginginkan adalah antisipasi

kesenangan, seperti keinginan yang dirasakan ketika memikirkan makanan enak. Sebaliknya, menyukai adalah kesenangan yang dirasakan saat mulai memakan makanan. Dengan proses ini, reward afektif (menyukai) bisa mendorong motivasi insentif (menginginkan).

Menginginkan merupakan cara bagi otak untuk mengarahkan tindakan dengan mengingat konsekuensi baik atau buruk dari tindakan yang pernah dilakukan. Jika menginginkan adalah semacam mata uang untuk nilai bermacam kejadian, masuk akal jika otak memiliki cara untuk mengartikan "keinginan" yang berbeda ke dalam satu "nilai" yang ekuivalen. Bisa jadi bahwa semua reward diinginkan secara akurat karena mengaktivasi sistem otak yang sama. Mata uang saraf ini nampaknya berhubungan dengan tingkat aktivitas dalam sistem dopamine otak. Neuron sistem ini terletak dalam otak bagian atas dan mengirimkan axon-nya melalui *nucleus accumbens* dan ke *prefrontal cortex*. Seperti namanya, neuron ini menggunakan neurotransmitter dopamine untuk menyampaikan pesannya.

Sistem dopamine otak diaktivasi berbagai jenis natural reward atau penguat primer (*primary reinforces*), seperti makanan, minuman, atau pasangan seksual. Neuron yang sama juga diaktivasi banyak obat dirasakan manusia dan hewan yang dapat memberikan kepuasan seperti kokain, amphetamine dan heroin. Kemampuan hampir semua reward, baik alami atau buatan, untuk mengaktivasi neuron menyebabkan beberapa psikolog menyimpulkan bahwa aktivitas dalam sistem saraf ini menjadi bagian dari mata uang otak untuk melacak kemungkinan reward (Wise, 1982). Fungsi sistem dopamine otak berhubungan erat dengan motivasi insentif. Aktivitasnya nampak mendorong individu untuk ingin mengulang kejadian yang menyebabkan infusi dopamin, baik kejadian itu menyebabkan kesenangan atau ketidaksenangan.

1.1.2 ***<u>Homeostatis and Drives</u>***

Dasar dari adanya suatu motivasi ialah untuk membantu menjaga keseimbangan dalam diri kita, baik keseimbangan yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Agar *basic motivation* tersebut dapat tercapai maka kita memilki suatu proses kontrol aktif untuk menjaga homeostatis. Homeostatis berasal dari kata "homeo" yang berarti *equal* (sama) dan "statis" yang berarti *constant* (tetap), homeostatis diartikan menjaga sesuatu agar berada dalam keadaan yang relatif sama atau tetap. Proses kontrol homeostatis merupakan suatu sistem yang bekerja secara aktif untuk mempertahankan suatu keadaan berada dalam kondisi stabil atau tetap. Mungkin mekanisme proses kontrol ini akan lebih mudah untuk dipahami

jika diibaratkan dengan proses kerja sebuah thermostat yang merupakan alat untuk menjaga suhu suatu ruangan agar sesuai dengan yang diinginkan seseorang. Dapat dikatakan bahwa suhu tersebut adalah sebuah goal value yang berusaha untuk dijaga oleh sistem homeostatis. Thermostat menjadikan temperatur suatu ruangan menjadi dingan, panas atau apapun sesuai dengan keinginan yang mengaturnya dalam kondisi cuaca apapun yang terjadi di luar ruangan. Seperti itulah kerja thermostat, menghasilkan suhu ruangan yang tergantung dengan keinginan dan pengaturan kita. Analog dari proses kerja homeostatis dalam diri kita memiliki mekanisme yang sama dengan thermostat, bahwa pada dasanya semua tergantung pada sejauh apa pengendalian yang kita lakukan pada diri kita sendiri.

Temperature and Homeostatis

Penurunan suhu 10^0 dibawah normal akan mengakibatkan hilangnya kesadaran pada seseorang. Begitu juga dengan kenaikan 10^0 diatas normal yang akan berakibat pada kematian. Pada dasarnya, kedua keadaan itu terjadi karena perubahan temperatur pada otak sehingga menjadikan tubuh merasakan hal tersebut. Begitu juga saat sedang berada pada cuaca yang panas maupun dingin. Otaklah yang secara tetap menjaganya. Sistem kontrol homeostatis, baik pada fisiologis maupun psikologis, adalah alasan mengapa hal tersebut terjadi.

Respon fisiologis seperti berkeringat maupun kedinginan, merupakan bagian dari alasan mengapa temperatur tetap dalam keadaan konstan. Respon fisiologis ini memberikan keadaan dingin saat *evaporation* dan panas (gerah) saat melakukan aktivitas otot (pergerakan fisik) yang berlanjut pada terjadinya perubahan pula pada respon psikologis. Seperti respon psikologis yang dirasakan saat merasa panas atau berkeringat (respon fisiologis), yaitu berupa keinginan melepas pakaian, minum minuman dingin, dan sebagainya.

Keringat yang keluar ketika kita berada di bawah terik matahari dan rasa dingin atau keadaan *hypothermic* yang terjadi pada kita saat terlalu lama berada di udara yang dingin pada dasarnya hanyalah pengaruh dari pendeteksian dini pada perubahan temperatur yang dilakukan otak. Prosesnya terjadi ketika neuron yang terletak pada bagian preoptic pada hipotalamus yang merupakan bagian otak yang mengatur tentang ini mulai bekerja dengan membedakan perubahan temperatur.

Otak kita memiliki range temperatur yang dapat menjadikan tubuh kita berada dalam keadaan normal. Besarnya rentang tersebut sesuai dengan pengalaman berada yang pernah dirasakan seseorang. Saat berada di cuaca yang terlalu panas atau dingin, perubahan temperatur tersebut akan dideteksi oleh otak yang kemudian membuat perubahan respon pada

tubuh. Inilah bentuk sistem kontrol homeostatis pada temperatur. Untuk tetap menjaga keseimbangan tubuh, perubahan temperatur dikontrol oleh sistem ini melalui otak yang berakibat pada respon fisiologis dan keinginan untuk bertindak sebagai wujud dari respon psikologis setelahnya.

Dari dua pendekatan teori di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi biologis, menurut berbagai teori terdiri atas:

- Motivasi lapar
- Motivasi haus
- Motivasi seksual

1.1.3 Teori Motivasi Mc. Clelland

Teori motivasi dari Mc.Clelland (1953) dikenal juga sebagai teori motivasi sosial, dimana terdiri dari tiga jenis motivasi, yaitu:

Achievement Motivation

Achievement Motivation memiliki karakteristika umum yang ditunjukkan dalam perilaku memperhatikan tindakan yang lebih baik, memperbaiki hasil kerja, menyelesaikan tugas dengan kualitas yang baik. Adapun situasi yang membangkitkannya adalah adanya tugas-tugas yang cukup menantang. Sebagai contoh perilaku yang menunjukkan adanya motivasi berprestasi adalah:

- Mahasiswa yang memilih dan bekerja lebih baik pada tugas-tugas yang menantang
- Mahasiswa yang menyukai tanggung jawab personal
- Mahasiswa yang mencari dan memanfaatkan umpan balik tentang kualitas tampilan kerja
- Mahasiswa yang menemukan hal-hal baru untuk perbaikan

Affiliation Motivation

Affiliation Motivation memiliki karakteristika umum yang ditunjukkan dalam perilaku mengutamakan pembentukan, pemeliharaan dan perbaikan hubungan pertemanan. Adapun situasi yang membangkitkan perilaku motivasi afiliasi adalah setiap ada kesempatan untuk bersama teman, maka motivasi ini muncul. Karakteristika motivasi afiliasi ditandai dengan aktivitas seperti:

- Mahasiswa lebih tertarik dengan pembicaraan telepon lokal
- Mahasiswa yang lebih tertarik dengan kegiatan berkunjung
- Mahasiswa yang tertarik dengan sikap untuk mencari persetujuan

- Mahasiswa yang tidak menyukai ketidaksepakatan terhadap orang asing
- Mahasiswa yang mendapatkan nilai/angka lebih baik pada pelajaran dengan guru yang hangat

Power Motivation

Power Motivation memiliki karakteristika umum yang ditunjukkan dalam perilaku mengutamakan dimilikinya reputasi dan pengaruh. Adapun situasi yang dapat membangkitkan munculnya *power motivation* adalah situasi yang hierarkis atau berpengaruh. Aktivitas yang menunjukkan adanya motivasi kekuasaan adalah:

- Mahasiswa yang menunjukkan mempengaruhi orang lain
- Mahasiswa yang menunjukkan mengontrol orang lain
- Mahasiswa yang menunjukkan membujuk orang lain
- Mahasiswa yang menunjukkan memimpin orang lain
- Mahasiswa yang menyukai Olah Raga yang bersifat kompetitif
- Mahasiswa yang suka menjadi pengurus organisasi sukarela

1.1.4 Teori Motivasi Maslow (1954)

Teori Motivasi dari Abraham Maslow dikenal dengan Hierarki Kebutuhan / Teori *Need*

Menurut Maslow, kebutuhan manusia terdiri atas tingkatan kebutuhan yang terpenuhinya ketika kebutuhan yang paling mendasar sudah terlampau. Adapun Hierarki Need dari Maslow adalah sebagai berikut:

- *Physiological needs,* yaitu rasa lapar, haus, sex
- *Safety needs,* yaitu kebutuhan untuk keamanan, stabilitas, sandang & pangan
- *Love and belongingness needs,* yaitu kebutuhan afeksi, afiliasi & identitas
- S*elf-esteem needs,* yaitu kebutuhan prestise, sukses & *self respect*
- *Actualization needs* yaitu kebutuhan untuk mengembangkan potensi-potensi diri

1.2 Frustrasi dan Konflik Motif

Di dalam pencapaian motivasi, tidak sepenuhnya setiap orang, dalam hal ini mahasiswa dapat berhasil mencapai apa yang ingin ditujunya. Ada saja hambatan yang akan dialami, misalnya saja seorang mahasiswa yang menghadapi Ujian Akhir Semester, dengan giat setiap malam belajar untuk mengejar nilai yang paling tinggi, namun dalam kenyataanya bisa saja apa yang dipelajari tidak sesuai dengan soal yang diberikan, sehingga harapan untuk

mendapatkan nilai yang tinggi pun tidak tercapai. Dalam kondisi seperti ini muncul apa yang disebut dengan frustrasi. Frustrasi terjadi ketika suatu situasi untuk mencapai tujuan tertentu terhambat oleh suatu kondisi yang lainnya yang menyertai tujuan yang ingin dicapai seseorang sehingga tujuan menjadi tidak tercapai. Sumber-sumber frustrasi: tekanan lingkungan, ketidakmampuan individu, dan konflik antar motif

Selain frustrasi, ada juga konflik terhadap motif. Konflik terjadi manakala ada dua kebutuhan muncul di saat yang bersamaan. Adapun terdapat empat tipe konflik, yaitu:

1. *Approach – Approach Conflict*, terjadi ketika kebutuhan yang sama-sama disukai atau ingin didekati terjadi.

   Contoh: Mahasiswa yang menghadapi ujian, ingin mendapatkan nilai A, dalam waktu bersamaan mahasiswa ingin belajar tetapi di waktu yang sama temannya mentraktir untuk mengajak nonton film yang disukainya.
2. *Avoidance – Avoidance Conflict*, terjadi ketika kebutuhan yang sama-sama tidak diharapkan atau ingin dihindari keduanya terjadi.

   Contoh: Mahasiswa yang sedang kesel sama pacarnya, ditelpon pacarnya dan di saat yang sama menerima tugas dari orangtuanya untuk mengajari adiknya belajar.
3. *Approach – Avoidance Conflict*, terjadi ketika salah satu kebutuhan muncul disertai kebutuhan lainnya, apakah kebutuhan yang ingin didekati muncul bersamaan dengan yang ingin dihindari, begitu pun sebaliknya.

   Contoh: Mahasiswa yang sedang *blocking* mengerjakan skripsi pada saat itu diajak menikah oleh pacarnya yang memang dicintainya.
4. *Multiple Approach – Avoidance Conflict*, yaitu ketika berbagai macam kebutuhan muncul.

2. STRESS DAN MANAJEMEN STRESS

Sebagai manusia umumnya kita pernah mengalami apa yang disebut dengan stress. Demikian juga di lingkup kampus, para mahasiswa mengalami stress baik dalam menghadapi perkuliahan, tugas perkuliahan, ujian maupun pergaulan di lingkungan kampus. Bagaimana bergaul dengan rekan seangkatan, rekan yang berbeda angkatan dan terlebih bagaimana berinteraksi dengan dosen. Demikian juga dengan dosen yang bisa mengalami stress dalam mengatur jadwal dan pekerjaannya ketika mengalami beban yang lebih banyak dan tuntutan yang semakin tinggi.

Begitupun dalam lingkup yang lebih besar lagi, stress muncul dalam berbagai situasi. Semakin hari, situasi dan keadaan di lingkungan bisa menimbulkan stress bagi umumnya

orang. Sebagai contoh di lingkungan kantor, tekanan-tekanan untuk bisa mencapai kinerja kerja yang lebih baik dalam waktu yang lebih singkat sering membuat para karyawan mengalami stress. Berkaitan dengan alam, kondisi alam juga bisa menimbulkan stress, seperti polusi udara, polusi suara, padatnya dan kemacetan lalulintas, tindak kriminal, dan beban kerja yang 'berlebih' semakin meningkat dalam hidup kita. Kita juga mengalami peristiwa-peristiwa *stressfull*, seperti kematian orang tua, musibah dan bencana alam yang terjadi akhir-akhir ini.

Stress yang terjadi pada manusia dapat mengakibatkan munculnya emosi yang negatif, misalnya kecemasan atau depresi. Selain mempengaruhi emosi, stress juga bisa menyebabkan *physical illnesses*, baik ringan maupun berat. Di dalam menghadapi peristiwa yang menimbulkan stress, berbagai reaksi individu bisa sangat berbeda: Ada yang mengalami masalah serius pada aspek psikologis, ada juga yang bermasalah pada aspek fisik; namun ada yang tidak mengalami masalah terhadap peristiwa stress yang sama, bahkan merasa tertantang dan tertarik.

Kondisi-kondisi di atas membuat topik stress menjadi menarik untuk dikaji. Jadi, apakah stress itu? Secara umum, stress terjadi ketika orang dihadapkan pada peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman bagi keadaan fisik atau psikisnya Peristiwa ini dinamakan *stressor* dan reaksi individu terhadap peristiwa tersebut dinamakan *respon stress*.

2.1 Karakteristik Stres

Tak terhitung banyaknya peristiwa yang menyebabkan stres, terutama peristiwa yang mengakibatkan perubahan besar, yang dampaknya mempengaruhi banyak orang, misalnya bencana alam seperti gempa bumi dan perang. Dapat juga berupa peristiwa yang menyebabkan perubahan besar dalam kehidupan individu, misalnya pindah rumah, ditinggal karena kematian oleh orang yang disayangi, menikah, menderita penyakit serius, kehilangan pekerjaan dan sebagainya. Jadi, sumber stres dapat berada dalam diri individu, berbentuk motif atau keinginan yang bertentangan. Secara garis besar, sumber stres dapat dikategorikan sebagai berikut:

2.1.1 ***Traumatic Events***

Merupakan sumber stres yang paling dikenali, yaitu situasi bahaya yang ekstrim, yang berada diluar rentang pengalaman manusia yang lazim, misalnya bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami; maupun bencana buatan manusia seperti perang ataupun peristiwa nuklir, kecelakaan berat misalnya tabrakan pesawat, dan penyerangan fisik seperti pemerkosaan atau upaya pembunuhan.

Pola perilaku umum *(disaster syndrome)* reaksi terhadap *traumatic events* yaitu: Pada awalnya, individu menjadi bingung melompong dan menunjukkan ketidaksadaran atas bahaya atau luka-lukanya. Mereka mondar-mandir tak berarah tujuan, dan mungkin menempatkan diri mereka dalam risiko cedera lainnya.

Kemudian, korban selamat masih dalam keadaan pasif dan tak mampu melakukan tugas sederhana sekalipun, tetapi mereka telah dapat mengikuti perintah. Dalam tahap ketiga, korban menjadi cemas dan takut, sukar berkonsentrasi, dan mungkin mengulang-ulang cerita tentang bencana yang dialaminya. Tentunya, derajat *stressful* berbeda-beda pada tiap individu, tergantung pula dari karakteristik peristiwa *stressful* lainnya.

2.1.1.1 *Controllability*

Semakin tampak tak terkendalikannya suatu peristiwa, besar kemungkinan peristiwa itu dianggap *stressful*. Peristiwa tak terkendalikan terutama kematian orang yang dicintai, dipecat, atau menderita penyakit serius. Sedangkan peristiwa ringan yang terkendalikan misalnya teman yang menolak untuk memaafkan atas kesalahanmu, atau gagal berangkat karena kehabisan tiket pesawat. Alasan yang dapat dipahami bahwa peristiwa tak terkendali sebagai peristiwa *stressful* adalah jika kita tidak dapat mengendalikannya, maka kita tidak dapat mencegahnya terjadi.

Keyakinan bahwa kita dapat mengendalikan suatu peristiwa akan memperkecil pengaruh peristiwa itu, walaupun kita tidak pernah mengalami peristiwa tersebut.

2.1.1.2 *Predictability*

Mampu memprediksi atas teradinya peristiwa stres, walaupun individu tidak dapat mengendalikannya, namun biasanya dapat menurunkan derajat stress. Manusia pada umumnya memilih kejutan yang dapat diprediksi ketimbang yang tidak dapat diprediksi. Mereka menunjukkan gangguan emosional yang lebih ringan dan lebih sedikit melaporkan keadaan *distress* sementara menunggu kejutan terprediksi, dan merasa bahwa kejutan yang terprediksi itu kurang aversif dibandingkan dengan kejutan yang tak terprediksi dengan intensitas yang sama.

Penjelasan mengenai ‘prediktabilitas’ ini adalah sebagai berikut:

- Adanya *warning signals* sebelum peristiwa aversif memungkinkan individu untuk memiliki *preparatory process* sehinga mengurangi efek stimulus yang membahayakan.
- Adanya *safe period*, yang mana subjek dapat relaks hingga munculnya *warn signals*. Kita bisa mengingat kembali bagaimana *safety signals hypothesis*.

2.1.1.3 *Challenging Our Limits*

Beberapa situasi yang terkendalikan dan terprediksikan, masih dapat dialami sebagai peristiwa *stressful* karena menekan sampai batas-batas kemampuan dan menggoyahkan pandangan kita terhadap diri kita sendiri. Contohnya adalah ketika masa-masa ujian, mahasiswa belajar melebihi waktu yang biasa mereka sediakan sehingga menimbulkan situasi *stressful*, dan mempengaruhi pandangan subjek atas dirinya sendiri untuk menanti kemungkinan hasil ujian tersebut.

Walaupun situasi itu penuh antusias dan kebahagiaan, namun peristiwa tersebut masih mungkin menimbulkan masalah. Misalnya pernikahan, dimana individu diharuskan untuk melakukan banyak penyesuaian baru. Salah satu pasangan bisa saja mengalamai hal-hal yang menimbulkan batas batas kesabaran dan toleransi pada saat mengalami idiosinkrasi pada pasangan barunya. Ketika iritasi ringan atau ketidaksepahaman besar terhadap masalah penting, misalnya masalah finansial, menyebabkan percekcokan pada pasangan yang baru menikah, maka keyakinan atau pandangan mereka mengenai pasangannya tergoyahkan, sehingga muncul pertanyaan pada salah satu pasangan, pertanyaan "Apakah dia memang pasangan yang tepat untukku?"

Setiap perubahan dalam kehidupan yang menuntut adanya banyak penyesuaian yang berulang seringkali dapat dirasakan sebagai peristiwa *stressful* (Holmes & Rahe, 1967). Holmes dan Rahe membuat *Life Events Scale* dengan perbandingan terhadap 'pernikahan'.

2.1.1.4 *Internal Conflicts*

Stres juga dapat ditimbulkan oleh proses internal, yaitu konflik yang tidak terpecahkan yang mungkin disadari atau tidak disadari. Konflik terjadi ketika seseorang harus memilih antara tujuan atau tindakan yang tidak sejalan atau bertentangan. Banyak hal yang diinginkan oleh seseorang yang terbukti tidak dapat sejalan. Konflik juga dapat timbul jika dua kebutuhan internal atau motif muncul secara berlawanan.

Konflik yang paling mendalam dan sulit untuk dipecahkan biasanya terjadi di sekitar motif-motif berikut :

- ***Independence vs Dependence***

  Jika dihadapkan pada situasi sulit, mungkin kita menginginkan seseorang untuk membantu kita dan memecahkan masalah kita. Tetapi kita diajarkan untuk berdiri di atas kaki kita sendiri dan bertanggungjawab. Di lain waktu, kita mungkin menginginkan kemandirian, tetapi situasi atau orang lain memaksa kita untuk tetap bergantung.

- ***Intimacy vs Isolation***

Keinginan untuk dekat dengan orang lain dan berbagi pikiran dan emosi terdalam mungkin bertentangan dengan rasa takut dilukai atau ditolak jika kita menceritakan terlalu banyak tentang diri kita sendiri.

- ***Cooperation vs Competition***

  Persaingan telah dimulai pada masa anak-anak di antara kakak-adik, berlanjut ke masa sekolah, dan berpuncak di dalam persaingan bisnis profesional. Tetapi pada saat yang sama kita didesak untuk bekerja sama dan membantu orang lain.

- ***Impulse Expression vs Moral Standards***

  Sebagian besar proses belajar pada masa anak-anak melibatkan internalisasi batas-batas kultural melalui impuls. Seks dan agresi adalah dua area di mana impuls kita seringkali bertentangan dengan standar moral, dan pelanggaran terhadap standar tersebut dapat menimbulkan perasaan bersalah.

2.1.2 *Psychological Reactions to Stress*

Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan (jika peristiwa menuntut tetapi dapat ditangani) sampai emosi umum seperti kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi kita mungkin berpindah bolak-balik diantara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan kita bagaimana bisa menyelesaikannya.

2.1.2.1 *Anxiety*

Kecemasan yang dimaksud adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dikenal dengan beberapa istilah seperti ‘kekhawatiran’, ‘kegelisahan’, ‘ketegangan‘, dan ‘ketakutan’, semuanya kita alami dalam taraf yang berbeda. Orang yang mengalami peristiwa-peristiwa dibawah batas normal ‘ambang penderitaan manusia’ terkadang memiliki pola yang kuat atas *anxiety-related symptoms* yang disebut *postraumatik stress disorder*. Adapun gejalanya adalah sebagai berikut:

- Mati rasa terhadap dunia, kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas sebelumnya dan perasaan asing kepada orang lain.
- Pelepasan *(lessen)* trauma dalam ingatan dan mimpi yang berulang kali
- Gangguan tidur, susah berkonsentrasi, dan *overalertness*.
- Beberapa orang merasa bersalah jika bisa selamat sementara yang lain tidak selamat.

Sebuah studi tentang korban yang selamat dari kamp Nazi: 97%nya masih menderita *anxiety* setelah 20 tahun kebebasan mereka. Banyak yang masih tersiksa oleh mimpi-mimpi; ketakutan akan diri dan anak-anak mereka akan mengalami hal buruk jika lepas dari pandangan mereka.

Post-Traumatic Stress Disorder atau yang sering disingkat dengan PTSD menjadi suatu diagnosa yang diterima secara luas setelah keadaan sulit yang dialami para veteran Vietnam. Walaupun sebelumnya sindrom ini telah ditemukan pada PD I *'shell shock'* dan PD II *'combat fatigue'* namun veteran Vietnam mengalami *long-term symptoms.* Salah seorang veteran Vietnam menulis *'The war is over in history, but it never ended for me'*.

2.1.2.2. *Anger and Aggression*

Kemarahan memicu dan membawa kepada agresi. Anak-anak seringkali menjadi marah dan menunjukkan perilaku agresi ketika mengalami frustrasi. Asumsi *frustration-aggression hypothesis*, bahwa ketika upaya seseorang dalam mencapai tujuannya terhambat, maka dorongan agresif menyebabkan motif berperilaku menyakiti -objek atau pun orang- menyebabkan frustrasi.

Agresi secara langsung terhadap sumber frustrasi tidaklah selalu baik, kadang-kadang sumber tersebut 'samar' dan 'kasat'. Seseorang tidak mengetahui apa yang harus dilawan tetapi merasa marah dan mencari objek untuk melepaskan perasaan ini. Ketika keadaan tidak mengizinkan untuk *'direct attack'* terhadap sumber frustrasi, agresi *'displaced'*: Aksi agresi menjadi tertuju pada objek atau orang yang tidak bersangkutan daripada sumbernya langsung.

2.1.2.3 *Apathy and Depression*

Apati adalah respon pasif agresi terhadap frustrasi. Jika kondisi stress terus berlangsung dan individu tidak berhasil mengatasinya, maka apati akan berkembang menjadi depresi.

Teori *learned-helplessness* (Seligman, 1975) menjelaskan bahwa *'aversive experience'*, *'uncontrollable events'* membawa kepada apati dan depresi; yang dapat membantu kita memahami mengapa orang pasrah dan menyerah pada peristiwa sulit. Gejala *learned-helplessness*, antara lain: apati, penarikan diri, dan diam. Seperti korban Nazi percaya bahwa tak ada yang dapat dilakukan, menyerah, dan tidak mencoba untuk melarikan diri.

2.1.3 ***Cognitive Impairment***

Gejalanya:

- sukar berkonsentrasi
- sukar mengorganisasikan pikiran secara logis
- mudah terganggu
- performa mereka pada tugas kompleks kurang memuaskan/buruk

Ada 2 sumber gangguan kognitif, yaitu:

- *high level of emotional arousal* berpengaruh pada pemrosesan informasi
- *distracting thought* ketika menghadapi *stressor*: kita merenung-renungkan kemungkinan-kemungkinan sumber perilaku, khawatir tentang konsekuensi perilaku kita, dan 'mengutuki' diri karena tidak dapat mengatasi situasi tersebut dengan lebih baik.

Gangguan kognitif selama situasi *stressful*, seringkali membawa orang pada pola perilaku yang kaku dan kuat, karena mereka tidak memiliki dan memikirkan pola perilaku lain.

2.1.4 ***Physiological Stress Response***

Tubuh kita otomatis membuat persiapan untuk mengatasi keadaan darurat. Metabolisme tubuh meningkat untuk menyediakan energi untuk aksi fisik. Tanda awal stress adalah mulut terasa kering.

Reaksi fisiologis ini adalah hasil aktivasi sistem endokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem *adrenal-cortical*.

- Saraf simpatis teraktivasi, menimbulkan gejala-gejala saraf simpatis dan menstimulasi kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon *epinephrine* (untuk otot polos, sama dengan saraf simpatis) dan *norepinephrine* (bertanggung jawab atas kadar gula dari hati) ke pembuluh darah.
- Sistem *adrenal-cortical* teraktivasi melalui sinyal dari *pituitary gland* sehingga mensekresikan ACTH (hormon stress), yang akan menstimulasi hormon-hormon (terutama kortisol) untuk regulasi gula darah dan mineral-mineral tertentu, dan hormon-hormon yang mengatur regulasi terhadap situasi darurat.

Adapun polanya adalah sebagai berikut:

Ketika komponen fisiologis dapat memberikan bantuan terhadap *physical action* dengan segera, maka fisiologis tidak perlu mengadaptasi stress. Artinya, komponen fisiologis akan kembali dalam keadaan semula.

Akan tetapi ketika *physical action* itu tidak mungkin dilakukan dan ancaman terus menerus ada selama periode waktu, maka *physiological arousal* akan mengalami gangguan dan dalam situasi berbahaya. Artinya, ada perubahan komponen fisiologis, misalnya infeksi perut, pembengkakan kelenjar adrenal, dan penyempitan pembuluh limfa (Selye, 1979). Perubahan ini menurunkan kemampuan individu untuk menghadapi *stressor* lain.

Studi lain yang juga menunjukkan manfaat dari keadaan stres dalam hal ketahanan fisiologis. Maksudnya, stress berkala (terjadi dengan periode untuk recovery) akan memberikan toleransi terhadap situasi stress selanjutnya. Fungsi stress yang menguntungkan tersebut dapat terjadi jika individu berusaha secara aktif dalam mengatasi situasi *stressful* itu (Frankenhauer, 1983).

2.2 *How Stress Affects Health*

Upaya adaptasi terhadap kehadiran situasi stress yang terus menerus dapat menurunkan *body's resources* secara drastis sehingga rawan penyakit/gangguan. Gangguan psikofisiologis adalah gangguan-gangguan fisiologis yang diyakini melibatkan emosi menjadi peranan utamanya. Para peneliti mencari hubungan antara penyakit spesifik dan karakeristik yang mengikutinya, atau dengan jalan *'coping'* yang seperti apa, dengan peristiwa *stressful*.

2.2.1 Direct Effects of Stress on Health

Chronic overarousal: Ketergugahan sistem simpatik atau sistem adrenal-kortikal secara *long-term* dapat menyebabkan kerusakan pembuluh arteri dan sistem organ.

Khususnya, Penyakit Jantung Koroner (*Coronair Heart Deseases*) diderita karena pembuluh darah yang menyuplai darah ke jantung menyempit dan tertutup, menghambat aliran oksigen dan nutrisi ke jantung. Hal ini menimbulkan nyeri, yang disebut angina pectoris, di sekitar dada dan lengan. Ketika aliran oksigen ke jantung benar-benar tertutup, akan menyebabkan *myocardial infarction 'heart attack'*. Tampaknya ada peran genetik dalam CHD ini, individu yang memiliki keluarga berpenyakit jantung akan beresiko lebih tinggi menderita CHD.

Stress yang beresiko CHD misalnya akibat tuntutan kerja yang sangat tinggi dengan kendali atas tuntutan itu juga sangat tinggi. Orang-orang yang tinggal dalam lingkungan

yang tidak aman, misalnya Afrika-Amerika yang berpenghasilan rendah, sehingga mengalami kemiskinan, kurang berpendidikan sehingga sulit bekerja, kekerasan di lingkungan, dan juga diskriminasi, beresiko tinggi dengan penyakit darah tinggi.

The immune system: psychoneuroimmunology adalah bidang penelitian baru dalam behaviral medicine, yaitu studi mengenai bagaimana sistem kekebalan tubuh dipengaruhi oleh stress dan variabel-variabel psikologis lainnya.

Sistem kekebalan tubuh, yaitu limfosit, melindungi tubuh dari mikroorganisme penyebab penyakit, misalnya gangguan infeksi, alergi, kanker, dan gangguan *autoimmune*. Fungsi kekebalan tubuh adalah sistem yang kompleks dengan banyak faktor yang saling berinteraksi.

Beberapa studi terhadap hewan menunjukkan bahwa *uncontrollable shock* lebih mempengaruhi sistem kekebalan daripada *controllable shock* (Laudenslager et al, 1983; Visintainer, Volpicelli, & Seligman, 1982). Jadi, karakteristik peristiwa *stressful* '*controllability*' tampaknya menunjukkan hubungan 'mempengaruhi sistem kekebalan tubuh'.

2.3 Health Behaviors

Stress juga mempengaruhi kesehatan kita yaitu mengakibatkan prilaku yang menurunkan kemampuan tubuh melawan penyakit. Ketka kita stress, seringkali kita tidak memperhatikan tubuh kita. Individu yang mengalami stress rentan akan ketergoyahan rutinitas normalnya dan menjadi '*sedentary*' (hanya duduk diam). Jadi, secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan tubuh melalui penurunan perilaku sehat dan peningkatan perilaku negatif.

2.4 Appraisal and Personality as Mediators of Stress Response

Peristiwa yang tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diprediksi, atau yang menentang pandangan kita terhadap diri sendiri, cenderung dirasakan sebagai stres. Terdapat tiga kategori dasar tentang mengapa sebagian orang cenderung menilai suatu peristiwa sebagai stres, yaitu :

2.4.1 Psychoanalytic Theory

Kecemasan Neurotik yaitu kecemasan yang tidak proporsional terhadap bahaya aktual. Freud yakin bahwa kecemasan neurotik berasal dari konflik bawah sadar di dalam seorang individu antara impuls id yang tidak dapat diterima dan

batasan-batasan yang di berikan oleh ego dan superego. Menurut teori psikoanalitik, kita semua memiliki suatu konflik bawah sadar.

Contoh kasus :

Seorang wanita mungkin secara tidak disadari menyatakan bahwa ia memiliki perasaan bermusuhan terhadap ibunya karena perasaan tersebut bertentangan dengan keyakinan bahwa anak harus mencintai orangtuanya. Jika ia menyatakan perasaan yang sesungguhnya, ia kan menghancurkan konsep diri sebagai anak yang berbakti dan akan beresiko akan kehilangan cinta dan dukungan ibunya. Jika ia mulai merasa marah kepada ibunya, kecemasan yang timbul berfungsi sebagai sinyal akan adanya bahawa potensial

Jadi, wanita ini mungkin merasakan konflik yang ringan sekalipun dengan ibunya, seperti ketidaksepahaman tentang kemana ia akan pergi berlibur, seperti stresor berat.

2.4.2 Behavioral Theory

Sementara itu Freud memandang konflik bawah sadar sebagai sumber internal respons stres, ahli behavioris telah memfokuskan pada cara di mana individu belajar mengasosiasikan respons stres dengan situasi tertentu.

Sebagian fobia berkembang melalui pengkondisian klasik. Sebagai contohnya, seseorang yang mobilnya hampir terbalik di jalan di pinggir jalan yang curam mungkin akan mengalami ketakutan tiap kali ia berada di tempat tinggi. Kadang-kadang ketakutan sulit untuk dihilangkan. Jadi, orang dapat terus mengalami ketakutan tentang situasi tertentu karena mereka secara kronis menghindari situasi tersebut dan dengan demikian tidak pernah menantang ketakutan diri mereka sendiri.

Contoh kasus :

Jadi anak yang lahir dan di besarkan di lingkungan yang miskin, yang terus menerus dikatakan secara langsung dan tidak langsung bahwa ia tidak dapat keluar dari kemiskinan, mungkin akhirnya mencoba berhenti keluar. Ia mungkin tidak melihat kesempatan untuk meningkatkan pendidikannya atau mendapatkan pekerjaan yang baik, karena ia telah belajar bahwa ia tidak dapat mengendalikan hal-hal tersebut, hingga ia merasa mengapa harus repot-repot mencoba.

2.4.3 *Cognitive Theory*

Ketidakberdayaan yang dipelajari yang diajukan oleh Abramson dan sejawatnya (1978) memfokuskan pada satu tipe gaya kepribadian. Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mempertalikan peristiwa negative dengan penyebab internal pada dirinya ('ini salah saya') mereka paling mungkin menunjukan respons ketidakberdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negatif. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehipannya, yang dinamakan gaya atribusional.

Contoh kasus :

Jika seorang pria yang istrinya meninggalkan dirinya dan menuduh bahwa kehancuran perkawinan mereka karena kepribadiannya yang "buruk" (atribut internal, stabil dan global), ia cenderung kehilangan harga dirinya dan harapannya akan membentuk hubungan di kemudian hari akan gagal pula.

<u>Ketabahan hati</u>

Riset lain telah memfokuskan pada orang yang paling tahan terhadap stress yang tidak mengalami gangguan fisik atau emosional walaupun menghadapi peristiwa stress berat (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, dan Khan, 1982).

Karakteristik kepribadian individu yang tahan stress atau tabah diringkaskan dalam pengertian "komitmen","kendali". Rasa mampu mengendalikan peristiwa kehidupan mencerminkan perasaan kompetensi dan juga mempengaruhi penilaian terhadap peristiwa stress.

POLA TIPE A

Ahli kardiologi mendefinisikan kumpulan perilaku (pola tipe A) yang tampaknya menjadi karakter orang dengan penyakit jantung koroner (Friedman & Rosenman, 1974). Orang yang menunjukan pola perilaku A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian; mereka merasa waktu selalu mendesak, merasa sulit untuk santai, dan menjadi tidak sabar,mereka akan marah saat berhadapan dengan orang-orang yang mereka anggap kurang atau tidak kompeten

Orang tipe B mampu santai tanpa merasa bersalah dan bekerja tanpa menjadi bernafsu, mereka merasa tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidak sabaran, dan tidak mudah marah.

Contohnya :

Apakah anda merasa tergesa-gesa atau berada dalm tekanan apakah anda makan secara cepat? Pewawancara menyela dengan nada dan gaya yang menantang, dan melempar pertanyaan yang tidak berkaitan dengan pertanyaan yang sebelumnya. Wawancara dinilai lebih berdasarkan cara subjek menjawab ketimbang pada jawaban itu sendiri. Tipe A berbicara dengan lantang yang meledak-ledak, dan meminta pewawancara agar tidak menyela. Tipe pria B klasik duduk dalam cara yang santai, berbicara lambat dan tenang, lebih mudah disela dan sering tersenyum.

Tipe A berkorelasi dengan keparahan sumbatan arteri koroner yang diketahui dari otopsi atau pemeriksaan sinar-X bagian dalam pembuluh darah koroner (Friedman dkk., 1986: Williams., 1988).

Berita baik tentang pola perilaku Tipe A adalah pola ini dapat dimodifikasikan melalui program terapi, dan orang yang mampu menurunkan perilaku tipe A nya menunjukan penurunan resiko penyakit jantung koroner.

2.5 *Coping Skills*

Proses yang digunakan seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan *coping* (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama, yaitu :

2.5.1 Problem – Focused Coping

Strategi terfokus masalah, dimana orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesikfik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Strategi untuk memecahkan masalah antara lain adalah :

- Menentukan masalah
- Menciptakan pemecahan alternatif
- Menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat

Bagaimana cakapnya individu menerapkan strategi tersebut tergantung pada pengalamannya dan kapasitasnya untuk mengendalikan diri. Selain itu terapi mengajar orang depresi untuk menggunakan strategi terfokus masalah adalah efektif dalam membantu mereka mengatasi depresinya dan bereaksi secara lebih adaptif stressor (Nezu, Nezu, & Perri, 1989).

Contohnya :

Orang yang cenderung menggunakan strategi terfokus masalah dalam situasi stress menunjukan tingkat depresi yang lebih rendah baik sehma maupun setelah situasi stress (Billing & Moos, 1984)

2.5.2 Emotion – Focused Coping

Strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negative menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

- Strategi Perenungan: antara lain mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita.
- Strategi Pengalihan : antara lain melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan. Contohnya dengan menonton bioskop bersama teman-teman, tujuannya adalah untuk menjauhkan diri dari masalah dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah.
- Strategi Penghindaran Negatif : aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood. Contohnya adalah minum-minuman sampai mabuk, ngebut-ngebutan di jalanan.

Strategi perenungan dan strategi penghindaran cenderung meningkatkan dan memperpanjang mood yang terdepresi, sedangkan strategi pengalohan cenderung menurunkan dan mempersingkat mood yang terdepresi.

Penelitian longitudinal yang lebih naturalistic juga telah menunjukan bahwa strategi perenungan dan penghindaran masalah memperpanjang depresi sedangkan strategi pengalihan membantu menurunkannya.

Sekelompok peneliti di Stanford University baru saja menilai kecenderungan strategi terfokus emosi dan tingkat depresi pada sejumlah kelompok siswa dua minggu sebelum gempa bumi mengguncang San Francisco Bay Area pada tahun 1989.

2.5.3 Defense Mechanisms as Emotion – Focus Coping

Dalam teori Psikoanalitik Freud, *defense mechanism* merupakan strategi yang digunakan oleh ego untuk menahan atau menurunkan kecemasan. Terdiri dari penyesuaian yangdilakukan tanpa disadari, baik melalui tindakan atau menghindari

tindakan, tidak mengenali motif pribadi yang mungkin mengancam harga diri atau meningkatkan kecemasan.

a. Repression

Dalam represi, impuls atau memori yang terlalu menakutkan dan menyakitkan dikeluarkan dari kesadaran. Memori yang menimbulkan rasa malu, bersalah, atau mencela diri sendiri seringkali direpresi. Impuls tersebut direpresi untuk menghindari konsekuensi menyakitkan jika mewujudkan impuls tersebut. Individu merepresi memori dan perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan karena mereka tidak konsisten dengan konsep diri.

Represi berbeda dengan supresi. Supresi adalah proses melepaskan kendali diri, mempertahankan impuls dan kendali diri atau secara sementara menyingkirkan memori yang menyakitkan. Individu menyadari pikiran yang disupresi tetapi sebagian besar tidak menyadari impuls atau memori yang direpresi.

b. Rationalization

Rasionalisasi adalah motif yang dapat diterima secara logika atau sosial yang kita dilakukan sedemikian rupa sehingga kita tampaknya bertindaksecara rasional. Rasionalitas memiliki dua fungsi :

- Menghilangkan kekecewaan kita saat kita gagal mencapai tujuan.
- Memberikan motif yang dapat diterima oleh diri kita.

Jika kita bertindak secara impulsif atau berdasarkan motif yang tidak ingin kita akui bahkan oleh diri kita sendiri, kita merasionalisasikan apa yang telah kita lakukan untuk menempatkan perilaku kita dalam pandangan yang lebih menguntungkan.

c. *Reaction Formation*

Sebagian individu dapat mengungkapkan suatu motif bagi dirinya sendiri dengan memberikan ekspresi kuat pada motif yang berlawanan. Kecenderungan itu dinamakan reaction formation. Contohnya seorang ibu yang merasa karena ketidakinginannya mempunyai anak mungkin jadi terlalu memperhatikan dan terlalu protektif untuk meyakinkan anak akan cintanya dan meyakinkan dirinya bahwa ia adalah ibu yang baik.

c. Projection

Semua orang memiliki sifat yang tidak diinginkan yang tidak kita akui, bahkan oleh diri sendiri. Salah satu mekanisme bawah sadar, proyeksi, melindungi kita dari mengetahui keualitas diri kita yang tidak layak dengan menampakkan sifat itu secara berlebihan pada diri orang lain.

d. *Intellectualization*

Intelektualitas adalah upaya melepaskan diri dari situasi stres dengan menghadapinya menggunakan istilah-istilah yang abstrak dan intelektual.

e. Denial

Denial merupakan mekanisme pertahanan di mana impuls atau gagasan yang tidak dapat diterima tidak dihayati atau tidak dibiarkan masuk ke kesadaran. Misalnya orangtua dari anak yang menderita penyakit mematikan mungkin menolak anaknya menderita penyakit serius, walaupun mereka telah mendapatkan informasi lengkap tentang diagnosis dan kemungkinan penyakitnya. Karena mereka tidak dapat mentoleransikan kpedihan karena mengetahui realita, mereka menggunakan mekanisme pertahanan denial.

f. Displacement

Mekanisme pertahanan terakhir kita anggap memenuhi fungsinya (menurunkan kecemasan) dan agak memuaskan motif yang tidak dapat diterima. Melalui mekanisme pengalihan (*displacement*), suatu motif yang tidak dapat dipuaskan dalam bentuk diarahkan ke saluran lain.

2.6 *Managing Stress*

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa orang yang memiliki banyak ikatan sosial (pasangan, kawan kerabat, anggota kelompok) hidup lebih lama dan kurang rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan stres dibandingkan orang yang memiliki sedikit kontak sosial suportif (Collen & Wills, 1985). Kawan-kawan dan keluarga dapat memberikan dukungan dalam banyak cara. Mereka dapat meningkatkan harga diri dengan mencintai kita apapun masalah kita. Mereka dapat memberikan informasi dan nasehat, dampingan untuk mengalihkan perhatian kita dari kekuatiran kita, dan bantuan finansial atau material. Semua hal itu cenderung menghilangkan perasaan tidak berdaya dan meningkatkan percaya diri kita tentang kemampuan kita menghadapi masalah.

Stres lebih mudah ditoleransi jika penyebab stres diceritakan kepada orang lain. Dukungan emosional dan perhatian dari orang lain dapat menjadikan stres lebih dapat

ditanggung. Kecemasan dan konflik individual cenderung dilupakan saat orang bekerja bersama melawan musuh yang sama atau mengejar tujuan yang sama.

Tetapi kadang keluarga dan kawan dapat meningkatkan stres. Meremehkan keseriusan masalah atau memberikan keyakinan buta bahwa segalanya akan baik dapat menimbulkan lebih banyak stres dan bukannya memberikan dukungan sama sekali. Orang lain juga dapat memberikan tuntutan atau menciptakan beban pada seseorang tiap kali ia menghadapi stresor lain. Selain mencari dukungan sosial yang positif pada saat stres, orang juga dapat mempelajari teknik lain untuk menurunkan efek negatif dari stres terhadap tubuh dan pikiran. Berikut ini teknik yang dapat kita gunakan untuk menangani stres :

2.6.1 Behavioral Techniques

Behavioral therapy merupakan metoda psikoterapi yang menggunakan prinsip metoda belajar. Beberapa teknik perilaku yang telah digunakan untuk membantu orang mengendalikan respons fisiologisnya terhadap situasi stres adalah sebagai berikut :

a. Biofeedback training

Biofeedback training merupakan prosedur yang memungkinkan individu memantau proses fisiologisnya sendiri (seperti tekanan jantung, tekanan darah) yang dalam keadaan normal tidak disadari, untuk belajar mengendalikannya. Individu menerima informasi tentang suatu aspek keadaan fisiologis mereka dan kemudian berupaya mengubah keadaan itu.

b.Relaxation training

Latihan berbagai teknik untuk merelaksasi ketegangan otot. Prosedur didasarkan pada metoda relaksasi progresif Jacobson, dimana individu belajar merelaksasikan kelompok otot satu per satu, dengan asumsi bahwa relaksasi otot efektif menimbulkan relaksasi emosional.

c.Aerobic exercise

Faktor lain yang penting dalam mengendalikan stres adalah kebugaran fisik. Individu yang secara teratur melakukan latihan aerobik menunjukkan kecepatan denyut jantung dan tekanan darah yang lebih rendah secara bermakna sebagai respons terhadap situasi stres dibandingkan dengan individu yang tidak berolahraga secara teratur. *Aerobic exercise* merupakan aktivitas yang dilakukan secara cepat untuk meningkatkan kecepatan denyut jantung sehingga meningkatkan konsumsi oksigen, seperti joging, berenang, bersepeda, atau jalan cepat.

2.6.2 Cognitive Techniques

Terapi perilaku kognitif berupaya membantu orang mengidentifikasi situasi stres yang menghasilkan gejala fisiologis atau emosional dan mengubah cara mereka menghadapi situasi tersebut. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Subjek diminta untuk membuat catatan tentang timbulnya nyeri kepala dan memberikan nilai keparahan nyeri kepala serta situasi dimana nyeri tersebut terjadi.
2. Memantau responnya terhadap perilaku stres dan diminta mencatat perasaan, perasaan, dan perilaku sebelum, selama, dan setelah peristiwa nyeri kepala.
3. Mencoba mengidentifikasi harapan atau keyakinan yang mungkin menjelaskan reaksi nyeri kepala.
4. Langkah terakhir dan paling sulit adalah mencoba untuk mengubah sesuatu tentang situasi stres, cara pemikiran subjek tentang hal itu, atau perilaku individual. Misalnya menemukan pekerjaan yang kurang menimbulkan stres atau belajar bertindak secara lebih tegas dalam interaksi, bukannya menarik diri.

2.7 Modifying Type A Behavior

Kombinasi teknik kognitif dan perilaku secara efektif menurunkan perilaku tipe A. *Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang menekankan pengaruh keyakinan, pikiran dan pernyataan diri seseorang terhadap perilaku. Mengkombinasikan metoda terapi perilaku dengan teknik yang ditujukan untuk mengubah cara berpikir individu tentang dirinya dan peristiwa. Langkah-langkahnya :

- Subjek dibantu untuk menurunkan perasaan dikejar-kejar waktu dengan berlatih berdiri di antrian dan menggunakan kesempatan untuk mengenang hal-hal yang dalam keadaan normal mereka tidak memiliki waktu untuk memikirkannya, atau dengan mengamati orang, atau memulai percakapan dengan orang yang tidak dikenal.
- Subjek juga belajar untuk mengekspresikan diri mereka sendiri tanpa meledak-ledak pada orang dan mengubah perilaku psesifik tertentu (seperti menyela pembicaraan oranglain atau berbicara atau makan tergesa-gesa).
- Kemudian ahli terapi membantu subjek untuk menilai kembali keyakinan dasar mereka (seperti pendapat bahwa keberhasilan tergantung pada jumlah kerja yang dihasilkan) yang mungkin mendorong sebagian besar perilaku tergesa-gesa dan permusuhan orang tipe A.

- Terakhir, subjek menemukan cara untuk membuat lingkungan rumah dan pekerjaan menjadi kurang stres (seperti menurunkan jumlah keterlibatan sosial yang tidak diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

Atkinson, Rita L., et al. 1996. *Hilgard's Introduction to Psychology*. 12th Edition. Florida: Harcourt Brace College Publishers

Atkinson, et al. 2003. *Hilgard's Introduction To Psychology.* 14 th Edition. USA: Harcourt Brace College Publishers

Atkinson, L. Rita, etc. Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Satu – Ahli Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksar

Chaplin, J.P. 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Eysenck. Michael W. 2004. *Psychology An International Perspective*. New York: Psychology Press