*Problem-focused coping* adalah cara menanggulangi stres dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi. *Coping* yang berfokus pada masalah ini bisa dilakukan apabila masih ada memungkinkan mela- kukan sesuatu hal (Lazarus, 1993) untuk menanggulangi stres. Atau dengan kata lain, *problem-focused coping* dilakukan untuk menghidari atau mengurangi stres dengan cara langsung menghadapi sumber stres atau masalah yang terjadi. *Emotion-focused coping* adalah cara penanggulangan stres dengan melibatkan emosi. Atau dengan kata lain, seseorang yang mengalami stres akan melibatkan emosinya dan mengguna- kan peniliannya terhadap sumber-sumber stres yang ada. *Coping* yang berfokus pada emosi dilakukan karena tidak ada lagi yang bisa dilakukan (Lazarus, 1993) terhadap sumber stres. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penanggulangan stress yang berfokus pada masalah adalah berurusan dengan situasi secara langsung.

Sedangkan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi berususan dengan diri sendiri.

*Akibat dari Stres*

Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *Eustress,* dan stres yang memberi- kan dampak negatif distilahkan dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang,

2012). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan *eustress*. Ketika *eustress* (stres yang berdam- pak baik) dialami seseorang, maka terjadi- lah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Sebaliknya ketika seseorang mengalami *distress* (stres yang berdampak buruk), maka mengkibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.

Mengacu pada kurva

Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Matheny dan Kolt (2003) menginterpretasikan bahwa stres yang bisa berdampak positif (*eustress*) terhadap kesehatan dan kinerja adalah pada saat stres itu tidak melebihi tingkat mak- simal. Sedangkan stres yang yang berle- bihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (*distress*) terhadap kinerja dan kesehatan. Timbulnya stres yang berdampak postif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres.

Sejumlah peneliti telah melakukan penginvesitigasian tentang dampak yang bisa ditimbulkan oleh stres terhadap manusia. Misalnya, Jarinto (2010) meneliti para karyawan yang ada di Tailand. Penelitian tersebut melibatkan 160 karya- wan yang sudah bekerja minimal selama satu tahun di perusahaan. Jarinto (2010) menemukan bahwa *eustress* merupakan faktor penentu yang mendorong karayawan untuk mencapai kinerja maksimal dan adanya peningkatan kepuasan kerja. Selain itu, jumlah *distress* yang begitu banyak

secara signifikan berkontribusi mendorong terjadinya penyakit baik secara fisik mau-

pun psikologis terhadap karyawan tersebut.

Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic (2006) mengklasifikasikan gejala atau tanda yang di alami karyawan apabila mereka mengalami stres. *Pertama* adalah gejala stres berkaitan dengan fisik, yaitu: sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal- gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidak- teraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan. *Kedua* adalah gejala stres yang berkaitan dengan emosional atau mental, yaitu: peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan. *Ketiga* adalah gejala stres berkaitan dengan kerja, yaitu: peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan kerja produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, waktu pribadi yang berlebihan pada telepon atau internet.

Dalam lingkungan akademik telah ditemukan bahwa stres dapat berdampak positif kepada siswa. Stres bisa berkon- tribusi positif kalau jumlah stres tersebut adalah normal. Rafidah, *et al*. (2009) menya- takan bahwa sebenarnya stres itu bisa mempengaruhi aktifitas belajar dan memori seseorang. Dalam proses belajar, dampak positif stres bisa dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka. Jumlah stres yang cukup atau normal itu sangatlah perlu karena bisa mengaktifkan kinerja otak. Schwabe dan Wolf (2012) menemukan bahwa stres bisa menyebabkan berfung- sinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Penelitian tersebut membuktikan

bahwa setelah seseorang menerima stres,

sistem berbasis *corpus striatum* (pusat saraf

yang berada di dalam otak hemisphere dekat thalamus) dapat menggeser sistem berbasis *hippocampus* (bagian sistem limbik yang bertugas penyimpan memori) untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada di dalam otak. Atau dengan kata lain, dengan adanya stress yang diterima, kemampuan simtem-sistem yang ada di otak pun bisa bekerja dengan optimal.

Dampak negatif stres (*distress*) bisa dirasakan oleh siswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk beru- rusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif siswa. Penelitian Stallman (2010) yang melibatkan 6.479 siswa di Australia mengungkapkan bahwa *distress* berkaitan dengan ketidakmampuan dan penurunan prestasi akademik pada siswa. Selain itu, Palmer (2013) juga melakukan penelitian kepada sejumlah siswa di wilayah New York Metropolitan, Amerika Serikat. Hasil penelitian Palmer mengung- kapkan bahwa ada hubungan negatif antara *fatique* (kelelahan) dan stres siswa. Dengan adanya hubungan kelelahan dan stres siswa, maka terdapat juga pengaruh yang negatif terhadap proses belajar dan kemam- puan kognitif para siswa.

Lebih lanjut, beberapa peneliti lain telah menemukan bahwa stres bisa meng- akibatkan siswa merasa depresi (Jayanthi *et al*., 2015), kemampuan yang memburuk (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), penurunan prestasi akademik (Stallman, 2010), dan kondisi kesehatan yang memburuk (Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008). Ketika siswa merasakan stres, maka gejala yang timbul adalah seperti perasaan cemas, kegelisahan, keram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan dalam bernafas, selalu berpikir, kesulitan dalam berkonsentrasi, terlalu mencemaskan banyak hal, dan mengkomsumsi obat-obatan secara

berlebihan (Aggolla & Ongori, 2009).

Penelitian yang dilakukan Carton dan Goodboy (2015) menemukan bahwa siswa yang mengalami depresi, cemas, dan stres secara berlebih akan cenderung kurang terlibat dalam berinteraksi di dalam kelas.

**Kesimpulan**

Stres merupakan pengalaman hidup yang pasti dialami oleh setiap orang. Pada dasarnya, hanya ada tiga teori mendasar yang menjelaskan bagaimana stres itu terjadi pada manusia, yaitu: stres model stimulus, stres model respons, dan stres model transaksional. Ketiga teori tersebut menjelaskan apa yang dimaksud dengan stres dan bagaimana sebenarnya stres itu terjadi pada individu. Stres dikatakan sebagai stimulus ketika ada berbagai rang- sangan-rangsangan yang menggangu atau membahayakan. Stres dikatakan sebagai respons saat tubuh bereaksi terhadap sum- ber-sumber stres. Stres dikatakan transak- sional saat adanya proses pengevaluasian dari sumber stres yang terjadi.

Stres tidak hanya berdampak buruk kepada manusia, tetapi stres bisa juga berkontribusi secara positif. Akibat yang ditimbulkan stres terhadap seseorang diten- tukan bagaimana kemampuan dan sumber stress yang diterima. Oleh karena itu, ketika jumlah sumber stres begitu banyak, dan kemampuan untuk berurusan dengan stres sedikit, maka stres akan memberikan dam- pak negatif. Jenis stres yang bersifat tidak baik ini adalah *distress*. Sebaliknya apabila sumber stres dalam kapasitas yang cukup dan sebanding dengan kemampuan, maka stres akan berdampak positif terhadap kesehatan dan kinerja seseorang. Jenis stres yang bersifat baik ini adalah *eustress.* Dengan demikian, konsep stres dan tanda- tanda yang ditimbulkan oleh stres adalah perlu dipahami secara baik. Hal tersebut

bertujuan supaya terhindar dari dampak stres yang semakin buruk terhadap fisik maupun psikologis.