**Modul Pertemuan 2**

**Mata Kuliah : Psikologi Kesehatan**

**Kode mata Kuliah : PSI320**

**Pengertian, Sebab, Sumber, dan Efek Stres**

Halo Mahasiswa ! Selamat berjumpa kembali dalam mata kuliah psikologi kesehatan. Dalam pertemuan ini kita akan membahas tentang pengertian, sumber dan efek stres. Harapannya setelah kita mengikuti perkuliahan ini kita memahami apa itu stress. Kita juga bisa mengetahui apa saja sumber-sumber stress dan dapat membedakan efek stress. Sehingga selain untuk menambah wawasan kita tentang ilmu psikologi materi kita hari ini dapat kita pakai dalam kehidupan sehari-hari untuk lebih waspada saat menghadapi situasi stres dan dapat mengambil efek positif dari stres. Sehingga kita memiliki kehidupan yang lebih berkualitas.

Sebelum kita membahas lebih lanjut tentang stres mari kita refleksi terlebih dahulu Pernahkah anda merasa stres ? Mungkin saat anda menghadapi wawancara kerja, atau saat anda terbebani dengan masalah keluarga, pekerjaan atau masalah interaksi anda dengan sahabat ? Memang dalam kehidupan manusia, kita tidak lepas dari stres Hampir setiap manusia pernah mengalami stres. Lalu apa itu stres ?

**A. PENGERTIAN STRES**

Stres merupakan suatu kondisi transaksi individu dengan lingkungan yang mengamati perbedaan yang tampak antara tuntutan situasi fisik dan psikis dan kemampuan individu secara biologis, psikologis, atau sistem sosial. Berikut ini adalah definisi Stres menurut beberapa ahli

1. **Feldman (1989).**

Stres merupakan suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan; & individu merespon peristiwa itu baik pada level fisiologis, emosional, kognitif & tingkah laku (Feldman, 1989).

**2. Lazarus & Folkman, (1984)**

Menurut Lazarus & Folkman, Stres didefinisilan sebagai berikut :

“*Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering hir or her well-being.”*

Stres merupakan hubungan unik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi sumber daya dan membahayakan kesejahteraan dirinya.

**3. Hobfoll dalam Santrock, (2003).**

Stres didefinisikan sebagai suatu respon individu pada *stressor*, lingkungan, dan kejadian yang mengancamnya dan melebihi kemampuan mengatasinya.

**4. Lazarus dalam Sarafino, (2002).**

Stres merupakan suatu konsep adaptasi manusia dan binatang, yang merupakan suatu reaksi stimulasi -stimulus respon- dan proses. Terdapat tiga pendekatan pada stres, yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai proses (Baum, 1990; Coyne & Holroyd, 1982; Hobfoll, 1989).

Dari penjelasan di atas dapat kita pahami bahwa stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stress disebut dengan stressor dan ketegangan yang di akibatkan karena stress, disebut strain.

Menurut Robbins (2001) stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila [pengertian stress](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/pengertian-stress.html) dikaitkan dengan penelitian ini maka stress itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.

Menurut Woolfolk dan Richardson (1979) menyatakan bahwa adanya system kognitif, apresiasi stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interprestasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut, dan bukan karena peristiwa itu sendiri.Karenanya dikatakan bahwa stress adalah suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan yang menggerakkan, menyiagakan atau mambuat aktif organisme.

Sedangkan menurut Handoko (1997), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya.

Menurut Brantley (dalam Maruish, 2002) stres dapat disebabkan oleh peristiwa hidup dan kejadian-kejadian kecil yang terjadi setiap hari. Peristiwa hidup adalah peristiwa penting yang dapat mempengaruhi hidup seseorang, misalnya pernikahan, kelahiran, kematian, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya. Sebagian besar stres yang dihadapi setiap hari memang tidak seekstrim peristiwa hidup. Kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari dan dapat menyebabkan stres disebut Daily hassles, misalnya bersaing dengan seseorang, mendengar kabar buruk, mengalami pengeluaran yang tak terduga, terburu-buru untuk memenuhi deadline, bertengkar dengan orang lain, dan lain sebagainya. Brantley (dalam Maruish, 2000) menyebut stres yang disebabkan oleh Daily hassles adalah stres minor (ringan). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lazarus dan Folkman (dalam Maruish, 2000) menunjukkan bahwa daily hasseles lebih banyak mempengaruhi seseorang daripada peristiwa hidup. Peristiwa hidup tidak terjadi setiap hari, namun daily hassles terjadi terus menerus setiap hari dan paling banyak menyebabkan stres pada seseseorang. Tingkat stres pada setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh seberapa banyak sumber stres yang dialami oleh individu dan bagaimana tanggapan individu terhadap sumber stres. Tanggapan terhadap stres pada masing-masing individu berbeda-beda.

**Arti Penting Strees :**

Stress menurut Hans Selye 1976 merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stress apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stress. Respons atau tindakan ini termasuk respons fisiologis dan [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/pengertian-stress.html)s.

**Efek-efek stress menurut Hans selye :**

Stress dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Stress dapat menggangu cara seseorang dalam menyerap realitas, menyelesaikan masalah, berfikir secara umum dan hubungan seseorang dan rasa memiliki. Terjadinya stress dapat disebabkan oleh sesuatu yang dinamakan stressor,stressor ialah stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal atau eksternal.Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang (mis. Kondisi sakit,menopause, dll ). Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang atau lingkuangan (mis. Kematian anggota keluarga, masalah di tempat kerja, dll ).

**B. ISTILAH MENGENAI STRES**

**1. Stres Psikologis (*Psychological Stress*)**

Merupakan istilah dalam membahas stres yang dihubungkan dengan bagaimana kita menerima & beradaptasi dengan dorongan & peristiwa yang sifatnya membuat individu merasakan stres.

***2. Stressor***

Stressor adalah sesuatu peristiwa atau keadaan yang menimbulkan stres. Ada pula istilah *Stressful Event*. Ini merupakan peristiwa yang memberikan tekanan.

Dengan demikian Stressor adalah sesuatu atau peristiwa atau keadaan yang dapat menimbulkan tekanan tertentu bagi individu dengan intensitas yang berbeda tergantung penilaian dan respon individu pada peristiwa atau keadaan tersebut.

**C. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES**

Ada dua factor yang mempengaruhi stres yaitu faktor internal (individu) & eksternal (sosial). Berikut adalah penjelasannya :

**1. Sosial**

Sumber-sumber stress dalam lingkup sosial dapat berasal dari lingkungan individu tersebut. Misalnya

a. dalam keluarga : Stress di sini juga dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti : perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda dll. Misalnya : perbedaan keinginan tentang acara televisi yang akan ditonton, perselisihan antara orang tua dan anak-anak yang menyetel tape-nya keras-keras, tinggal di suatu lingkungan yang terlalu sesak, kehadiran adik baru. Khusus pada penambahan adik baru ini, dapat menimbulkan perasaan stress terutama pada diri ibu yang selama hamil (selain perasaan senang, tentu), dan setelah kelahiran. Rasa stress pada ayah sehubungan dengan adanya anggota baru dalam keluarga, sebagai kekhawatiran akan berubahnya interaksi dengan ibu sebagai istrinya atau kekhawatiran akan tambahan biaya. Pra orang tua yang kehilangan anak-anaknya atau pasanganya karena kematian akan merasa kehilangan arti (sarafino,1990).

b. Sumber-sumber stress didalam komunitas dan lingkungan : interaksi subjek diluar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stress. Contohnya : pengalaman stress anak-anak disekolah dan di beberapa kejadian kompetitif, seperti olahraga. Sedangkan beberapa pengalaman stress oang tua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang stressful sifatnya. Khususnya ‘occupational stress’ telah diteliti secra luas.

c. Pekerjaan dan stress : Hampir semua orang didalam kehidupan mereka mengalami stress sehubungan denga pekerjaan mereka. Tidak jarang situasi yang ‘stressful’ ini kecil saja dan tidak berarti, tetapi bagi banyak orang situasi stress itu begitu sangat terasa dan berkelanjutan didalam jangka waktu yang lama. Faktor-faktor yang membuat pekerjaan itu ‘stressful’ ialah :

1.      Tuntutan kerja : pekerjaan yang terlalu banyak dan membuat orang bekerja terlalu keras dan lembur, karena keharusan mengerjakannya.

2.      Jenis pekerjaan : jenis pekerjaan itu sendiri sudah lebih ‘stressful’ dari pada jenis pekerjaan lainnya. Pekerjaan itu misalnya : jenis pekerjaan yang memberikan penilaian atas penampilan kerja bawahannya (supervisi), guru, dan dosen.

3.      Pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia : contohnya tenaga medis mempunyai beban kerja yang berat dan harus menghadapi situasi kehidupan dan kematian setiap harinya. Membuat kesalahan dapat menimbulkan konsekuensi yang serius.

Menurut Sarafino (1990) stress kerja dapat disebabkan karena :

a.       Lingkungan fisik yang terlalu menekan

b.      Kurangnya kontrol yang dirasakan

c.       Kurangnya hubungan interpersonal

d.      Kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja

Ø  Stress yang berasal dari lingkungan : lingkungan yang dimaksud disni adalah lingkungan fisik, seperti : kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai (tornado,tsunami). Stressor lingkungan mencakup juga stressor secara makro seperti migrasi, kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir (Peterson dkk, 1991) dan faktor sekolah (Graham,1989).

Jumlah peristiwa yang menjadi stressor, kemunculannya secara bersamaan

Situasi tertentu, misal : dengan siapa kita hidup, seberapa lama kita mengalami stres tersebut

**2. Individual**

Sumber-sumber stress didalam diri seseorang : Kadang-kadang sumber stress itu ada didalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stress yang muncul tergantung pada rasa sakit dan umur inividu(sarafino,1990). Stress juga akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama.

Karakteristik kepribadian individu → misal : pemarah, ambisius, agresif

Kemampuan dalam menyelesaikan masalah & beradaptasi dengan stres → intelegensi, fleksibilitas berpikir, banyak akal

Harga diri (*self esteem*)

Bagaimana individu menerima / mempersepsikan peristiwa yang potensial memunculkan atres

Toleransi terhadap stres → tergantung pada : kondisi kesehatan, tingkat kecemasan

**Stress dapat ditinjau dari 3 hal:**

* Stimulus;
* Respon;
* Proses;

**Ditinjau dari Stimulus**

* Merupakan suatu pendekatan yang memusatkan perhatian pada lingkungan, artinya melihat seseorang pada sumber atau penyebab ketegangan mereka sebagai suatu kejadian yang membahayakan dari lingkungan.
* Kejadian yang mengancam dan membahayakan dari lingkungan tersebut disebut dengan *stressor* (Selye dikutip dalam Lazarus & Folkman, 1984).

**Ditinjau dari Respon**

* Memusatkan perhatian pada reaksi individu pada *stressor*, seperti seseorang berkata
  + “Saya merasa stres ketika saya berbicara di depan publik.”

Saat seperti ini menimbulkan dua macam respon, yaitu respon psikis maupun respon fisik.

* Respon psikis mencakup perilaku, pola berpikir, dan emosi *nervous.*
* Respon fisik berupa detak jantung menjadi cepat, mulut kering, lambung berkontraksi, dan bermandi Mkeringat.
* Respon psikis dan fisik seseorang menghadapi suatu *stressor* ini disebut ketegangan atau *strain.*

ENVIRONMENT PERSON

STIMULUS RESPONSE

stressor agents

stress

response

physiological

psychological

behavioral

**Ditinjau dari Proses**

* Ada ‘hubungan antara individu dan lingkungan’ (Lazarus, Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).
* Proses ini melibatkan interaksi terus menerus dan penyesuaian individu dengan lingkungan yang masing-masing pengaruh mempengaruhi lainnya, yang disebut *transaction*.
* Stres tidak hanya sebagai stimulus atau respon, tetapi sebagai suatu proses dimana individu merupakan unsur aktif yang dapat mempengaruhi dampak dari *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional.
* Seseorang dengan *stressor* yang sama akan memperlihatkan sejumlah ketegangan yang berbeda, seperti kemacetan di lampu persimpangan jalan.
  + Reaksi dapat berkali-kali melihat arloji, membunyikan klakson, dan marah;
  + Reaksi lain tetap diam, sabar, mendengarkan radio, dan musik.

**Resume**

* Suatu kondisi dimana transaksi individu-lingkungan membimbing pada suatu perbedaan pengamatan antara tuntutan situasi fisik atau psikis dan sumber sistem biologis, psikologis atau sosial individu (Lazarus & Folkman; Lovallo; Singer & Davidson; Trumbull & Appley dikutip dalam Sarafino, 2002).

**Stimulus, Respon & Proses**

* Stimulus 🡪 Stressor 🡪 Perlu adaptasi
* Respon🡪 R Fisik & R Psikis 🡪 ketegangan /Strain
  + - Respon psikis, pola berpikir, emosi *nervous.*
    - Respon fisik, detak jantung cpt, mulut kering, lambung berkontraksi, dan bermandi keringat.
* Proses 🡪 ada Transaction (Lazarus, Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).
  + - Ada ‘hubungan antara individu dan lingkungan’, interaksi ts mnrs dan penyesuaian indiv dg lingk yg sl mpeng
    - Aktif mempengaruhi dampak dari *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional.
* Kondisi transaksi (I & L) dg Perbedaan pengamatan ant Tuntutan situasi fisik at psikis dan Sumber sistem biologis, psikologis atau sosial individu

**Sumber Stres**

* a) *Catastrophic events,* suatu perubahan besar yang mempengaruhi sejumlah besar orang, seperti peperangan, gempa bumi;
* (b) *Major life events*, perubahan besar mempengaruhi satu atau beberapa orang, kejadian ini terjadi diluar kekuasaan manusia, seperti kematian orang yang dicintai, sakit, putus hubungan kerja, perceraian, atau ujian penting (Mechanic dikutip dalam Lazarus, 1984); dan
* (3) *Chronic circumstances*, setiap hari dipenuhi pengalaman penuh stres yang muncul dari peran kita dalam kehidupan, seperti bertambah banyak tanggung jawab, perasaan kesepian, atau bertengkar dengan pasangan. Semua kejadian stres ini memerlukan adaptasi.

**Aspek Stressor**

* *Stressor* dapat menghasilkan ketegangan yang berdampak secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Sarafino, 2002).
  + Aspek Biologis
  + Aspek Psikologis
  + Aspek Sosial

**Aspek Biologis/ Fisik**

* Pola reaksi fisiologis yang terjadi saat mengalami stres kuat dalam waktu lama disebut *General Adaptation Syndrome* atau GAS (Selye dikutip dalam Sarafino, 2002).
* Tiga tahap GAS yaitu *Alarm reaction, Stage of resistance, dan Stage of exhaustion.*
* *Alarm reaction* respon cahaya pada suatu kondisi darurat ditandai dengan kesiapan fisik menghadapi *stressor* yang berfungsi menggerakkan kemampuan tubuh untuk bangkit, dilihat dengan mengukur tekanan darah: mula-mula turun di bawah normal untuk beberapa saat, tetapi kemudian secara cepat naik ke atas normal. Pada akhirnya, tubuh sepenuhnya dibangkitkan untuk melawan *stressor* yang kuat tetapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas untuk waktu yang lama. Beberapa organisme yang mengalami reaksi alarm terus menerus dan tidak henti-hentinya sampai pada tahap *stressor* yang sangat intens dapat meninggal dalam hitungan jam atau hari;
* *Stage of resistance* atau tahap bertahan. Bila *stressor* kuat terus menerus tetapi tidak menyebabkan kematian, reaksi fisik memasuki tahap bertahan, yaitu tubuh mencoba beradaptasi dengan *stress;*
* *Stage of exhaustion* atau tahap kelelahan. Kondisi fisik bangkit dalam waktu lama atau mengalami stres terus menerus menyebabkan sistem imun melemah dan kehabisan cadangan energi tubuh sampai resistensi atau daya bertahan sangat terbatas, saat ini *stage of exhaustion* dimulai. Bila stress terus menerus, menyebabkan penyakit dan kerusakan organ internal, dan dapat menyebabkan kematian.

**Kognitif, Emosional & Sosial (Sarafino, 2002).**

* Dalam hal ini, mahasiswa memiliki banyak pengalaman stres menghadapi ujian, Kadang dapat terjadi mahasiswa kesulitan mengetahui jawaban ujian namun akan mengingatnya setelah ujian selesai.
* Tingginya taraf stres mempengaruhi memori dan perhatian seseorang.
* Stres dapat melemahkan fungsi kognitif, dan sering menghambat perhatian (Sarafino, 2002).

**Efek Stres**

* Dua macam efek stres:
* Distres: efek negatif stres
  + - Stres mengganggu kognitif, menjadi bingung,kaget; dapat menarik kesimpulan terlalu cepat tanpa mempertimbangkan pilihan yangada saja atau tidak secara sistimatis
* Eustres: efek positif stres
  + - Dapat membantu memuaskan kebutuhan individu; dapat memicu pertumbuhan atau perbaikan diri, spt mengembangakan ketrampilan baru, insight baru, kekuatan baru.

**D. Pembedaan jenis stres berdasar efeknya (Bernard, 1968) :**

* + ***Eustress (good stress)***

Merupakan stres yang menimbulkan stimulasi & kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.

* + ***Distress***

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya, seperti : tuntutan yang tidak menyenangkan/berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

PROLONGED STRESS

* Apa yang terjadi jika kita mengalami stres dalam waktu yang lama ?
* Tiga tingkatan reaksi individu ketika mengalami stres :
  1. Reaksi Alarm (*the alarm reaction*)
  2. Tingkat / taraf resistan (*the stage of resistance*)
  3. Tingkat / taraf sangat keletihan (*the stage of exhaustion*)

1. Reaksi Alarm (*the alarm reaction*)

Merupakan respon darurat awal terhadap agen pembangkit stres → respon fisiologis & psikologis. Melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Reaksi psikologis “fight or flight” dan reaksi fisiologis. Tanda fisik : curah jantung meningkat, peredaran darah cepat, darah di perifer dan gastrointestinal mengalir ke kepala dan ekstremitas. Banyak organ tubuh terpengaruh, gejala stress memengaruhi denyut nadi, ketegangan otot dan daya tahan tubuh menurun

Fase alarm melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh seperti pengaktifan hormon yang berakibat meningkatnya volume darah dan akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lainnya dilepas untuk meningkatkan kadar gula darah yang bertujuan untuk menyiapkan energi untuk keperluan adaptasi, teraktifasinya epineprin dan norepineprin mengakibatkan denyut jantung meningkat dan peningkatan aliran darah ke otot. Peningkatan ambilan O2 dan meningkatnya kewaspadaan mental. Reaksi Alarm terdiri dari respon fisiologis dan respon psikologis.

* **Respon fisiologis**

Perubahan yang kompleks pada kimiawi tubuh & jasmani yang menghasilkan simtom yang serupa tanpa memperhatikan tipe stressornya --- beberapa orang dengan penyakit yang berbeda mengeluhkan gejala yang umum, seperti demam, sakit kepala, nyeri otot / sendi, kehilangan nafsu makan, & perasaan lelah terus menerus.

* **Respon psikologis**

Meningkatnya perasaan cemas, bangkit & mengerahkan mekanisme pertahanan diri --- bertambah gelisah, sulit tidur / tidak nyenyak, dirundung kesedihan.

Defens yang sering digunakan : denial, rasionalisasi

Aktifitas hormonal yang luas ini menyiapkan individu untuk melakukan “ respons melawan atau menghindar “. Respon ini bisa berlangsung dari menit sampai jam. Bila stresor masih menetap maka individu akan masuk ke dalam fase resistensi.

2. Tingkat / taraf resistan   
(*the stage of resistance*)

* Merupakan tingkat dimana Individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stress. Bila teratasi à gejala stress menurun àtau normal  
  tubuh kembali stabil, termasuk hormon, denyut jantung, tekanan darah, cardiac out put. Individu tersebut berupaya beradaptasi terhadap stressor, jika ini berhasil tubuh akan memperbaiki sel – sel yang rusak. Bila gagal maka individu tersebut akan jatuh pada tahapa terakhir dari GAS yaitu : Fase kehabisan tenaga.
* Dalam kondisi ini tubuh telah mampu beradaptasi dengan stres yang berkepanjangan → menghilangnya simtom fisiologis tapi terjadi peningkatan sekresi pada glandula & organ tubuh tertentu → rendahnya resistensi / daya tahan terhadap infeksi → “penyakit adaptasi” --- hipertensi, tukak lambung (Selye, 1974) & kecemasan kronis, individu menjadi neurotik dengan sistem defens yang kaku.

Tingkat / taraf sangat keletihan   
(*the stage of exhaustion*

* Merupakan fase perpanjangan stress yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Energi penyesuaian terkuras. Timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, dll. Bila usaha melawan tidak dapat lagi diusahakan, maka kelelahan dapat mengakibatkan kematian.
* Tahap ini cadangan energi telah menipis atau habis, akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stres. Ketidak mampuan tubuh untuk mepertahankan diri terhadap stressor inilah yang akan berdampak pada kematian individu tersbut.
* Tingkat ini akan muncul jika stres terus berlanjut → akibatnya : pertahanan tubuh hancur, energi untuk beradaptasi terkuras habis, tanda-tanda fisiologis terhadap stres muncul kembali → penuaan, kematian & terganggu secara psikologis (jadi psikotik).

TIPE-TIPE STRES PSIKOLOGIS

* Dapat dengan mudah membuat perbedaan, tetapi sulit memisahkan berbagai bentuk stres yang dialami individu.
  1. Tekanan (*pressure*)
  2. Frustasi (*frustration*)
  3. Konflik
  4. Cemas

1. Tekanan (*pressure*)

* Bersumber dapat dari : dalam (misal : ambisi) atau luar diri (misal : kompetisi di lingkungan), bahkan gabungan keduanya.
* Apabila terlalu keras menuntut diri sendiri --perilaku *self-defeating*-- diri kita kalah dengan tuntutan kita sendiri yang berlebihan (contoh : pada orang perfeksionis)
* Tekanan lingkungan lainnya : menghadapi ujian, tagihan hutang

2. Frustasi (*frustration*)

* Frustrasi, dari bahasa Latin frustratio, adalah perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Semakin penting tujuannya, semakin besar frustrasi dirasakan. Rasa frustrasi bisa menjurus ke stres.
* Menurut Daradjat Zakiah (Andhy Irawan, 2011), frustasi adalah suatu keadaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya halangan/rintangan dalam usaha mencapai kepuasan atau tujuan tersebut.
* Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2010: 166) mengatakan bahwa frustasi merupakan kekecewaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya keinginan.
* Dapat disimpulakan, frustasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa kecewa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

**Gejala-Gejala Frustasi**

a. Meremehkan pekerjaan orang lain tanpa bisa membuktikan memang bisa dari pekerjaan yang diremehkan tersebut.

b.  Meremahkan keahlian orang lain tanpa bisa membuktikan memang benar-              benarahli dari orang yang di remehkan keahliannya.

c. Menggurusi orang lain di luar dari kapasitasnya sehingga dia terlupa untuk meninggkatkan diri.

d. Terlalu mengasihi diri sendiri sehingga tidak pernah ada jalan keluar dari semua masalah yang menimpanya.

**Faktor-Faktor Frustasi**

a.  Frustas*i*lingkungan

Frustasi yang disebabkan oleh halangan/rintangan yang terdapat dalam lingkungan.

b.    Frustasi*Pribadi*

Frutasi yang tumbuh dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai tujuan dengan perkataan lain frustasi pribadi ini terjadi karena adanya perbedaan antara tingkatan aspirasi dengan tingkatan kemampuannya.

c.    Frustasi konflik

Frustasi yang disebabkan oleh konflik dari berbagai motif dalam diri seseorang

* Muncul karena : adanya hambatan terhadap motif / perilaku kita dalam mencapai tujuan
* Dapat muncul akibat tidak adanya objek tujuan yang sesuai (misal : saat lapar, tidak ada makanan)
* Adanya penundaan (misal : menunggu lampu lalu-lintas hijau)
* Adanya rintangan sosial (misal : ingin jadi juara menyanyi tapi tidak pernah punya kesempatan)
* **Sumber frustasi dari dalam diri individu :** 
  + Tidak punya kemampuan
  + Rendahnya komitmen
  + Rendahnya kepercayaan diri
  + Perasaan bersalah
  + Karakteristik individu : jenis kelamin, warna kulit
* Tingkat frustasi tertentu merupakan bagian dari proses pertumbuhan (contoh : masa remaja – matang fisik & seksual sehingga ingin independen, padahal secara ekonomi masih dependen dengan orang tua)
* Frustasi dapat menimbulkan kemarahan & perilaku agresif, semakin rendah toleransi kita terhadap frustasi maka semakin mudah kita untuk cenderung menjadi agresif.

3. Konflik

Conflict atau konflik disebut pula pertentangna batin.Abe arkoff dalalm bukunya menjelaskan konflik suatu persaingan antara berbagai pola-pola perbuatan selain itu konflik sebagai suatu keadaan perasaan yang disertai proses pertentangan.sebagaimana frustrasi,konflik adalah pertentangan hambatan terhadap tercapainya suatu tujuan.

Kats B.and lehner menjelaskan:Suatu keadaan yang menekan karna adanya dua atau lebih pertentangan,dari keinginan-keinginan seorang.dalam diri manusia terdapat berbagai dorongan,keinginan yang saling bersaing untuk dipenuhi atau dipuaskan.ada pula yang saling bertentangan,sehingga dalam waktu yang sama tidak dapat terpenuhi.Maka konflik itu dapat digolongkan menjadi:

a.       Konflik atau pertentangan antara dua hal yang sama-sama dingini sehingga kedua-duanya tidak mungkin untuk dipenuhi.

b.      Konflik atau pertentangan antara satu hal,yaitu sisi satu diingini dan sisi yang lain tidak diingini.

c.       Konflik atau pertentangan antara dua hal yang sama-sama tak disenangi.

* Dengan demikian konflik muncul ketika individu berada dalam kondisi di bawah tekanan untuk merespon dua atau lebih dorongan yang saling bertentangan secara simultan / bersamaan.
* Konflik dibedakan berdasar nilai dari masing-masing pilihan; jika pilihannya memiliki tujuan yang positif bagi individu maka dinamakan sebagai *approach ten*dency. Sedangkan jika pilihannya memiliki tujuan negatif dinamakan *avoidance tendency.*
* Macam-macam konflik :

a. *Approach-approach conflict*

Dua pilihan yang masing-masing memiliki alternatif yang diinginkan.

b. *Avoidance-avoidance conflict*

Dua pilihan yang sama-sama memiliki konsekuensi negatif

c. *Approach-avoidance conflict*

Satu objek memiliki konsekuensi positif maupun negatif

d. *Double approach-avoidance conflict*

Dua alternatif yang sama-sama punya konsekuensi positif & negatif

**4. Cemas**

* Perasaan samar-samar, rasa yang tidak mudah untuk merasakan bahaya di masa yang akan datang.
* Simtom cemas : jantung berdebar, ketegangan otot, keringat dingin.

Secara psikologis dianggap wajar jika dalam intensitas yang normal, karena merupakan tanda alarm yang memperingatkan kita bahwa bahaya sudah dekat & membangkitkan kita untuk meresponnya secara tepat.

* Stres terhadap kecemasan dipelajari & berfungsi dalam hubungannya dengan perasaan aman.
* Kecemasan taraf ringan-sedang : menstimulasi individu menjadi lebih waspada & responsif pada situasi yang membutuhkan perhatian lebih → *facilitating anxiety*
* Kecemasan yang berlebihan : memperburuk performa kita → *debilitating anxiety*

Beda kecemasan dan rasa takut

* Rasa takut ; jika merasa terancam pada sesuatu yang spesifik & jelas letaknya
* Cemas : lebih subjektif & umum ancamannya, lebih stressful → ancaman tidak diketahui objek & efeknya; lebih mudah terakumulasi sehingga membuat berkurangnya kesadaran & memburuknya performa kita.

Contoh kecemasan :

* Cemas saat hendak presentasi
* Cemas saat akan wawancara kerja
* Cemas saat hendak memasuki ruang siding skripsi

**KESIMPULAN**

Jadi dengan demikian

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stress disebut dengan stressor dan ketegangan yang di akibatkan karena stress, disebut strain.

Namun tak menutp kemungkina bahwa stress juga menimbulkan  
suatu hal yang positif atau yang sering disebut dengan stress yang positif.

Tiga Pendekatan Stress adalah Stres sebagai 1. Stimulus, yaitu stres  
merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut  
juga dengan stressor.

2. Respon, yaitu stres yang  
merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi  
tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis,  
seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon psikologis seperti:  
takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

3. Proses, yaitu stres  
digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat  
mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Dari sisi Stressor atau penyebab stress sendiri bisa terjadi karena 3 faktor yaitu:

a.       faktor eksternal atau lingkungan   
b.      faktor  
internal (psikologis) 

**Tipe-tipe stress :**

1.      Tekanan : hasil hubungan antara peristiwa-peristiwa di sekitar individu. tekanan yang dihasilkan akan bergantung kepada sumber tekanan dan cara individu tersebut menghadapinya.

2.      Frustasi : adalah suatu perbedaan antara harapan yang terjadi atau tidak sesuai dengan yang diharapkan.

3.      Konflik : konflik muncul ketika individu berada dalam kondisi di bawah tekanan untuk merespon dua atau lebih dorongan yang saling bertentangan secara simultan / bersamaan

4.      Kecemasan :

kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

Oleh karena itu dari materi kita hari ini kita dapat menyimpulkan bahwa stres perlu disikapi dengan tepat agar membawa individu pada efek positif dari stres yaitu meningkatnya kewaspadaan, peningkatan daya tangkap, dan peningkatan motivasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Sarafino, Edward P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (4thed.). New York: John Wiley.

Brannon, L &Feist, Jess (2000). *Health psychology: An Introduction to behavior and health* (4th ed.). United State: Wadsworth Thomson Learning.