

MANAJEMEN STRES UPAYA MENGUBAH KECEMASAN MENJADI SUKSES

Moh. Muslim

Institut Bisnis Nusantara
Jl. D.I. Panjaitan Kav. 24 Jakarta 13340
(021) 8564932

ABSTRAK

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Coleman terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori dari stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (pressure). Di samping itu, faktor penyebab stres dapat dikategorisasikan dalam tiga aspek: fisik, psikis dan psikososial. Tahapan stress dapat dibagi dalam 6 tahapan, mulai dari yang ringan hingga akut. Stres dapat dikelola dengan baik, sehingga menjadi motivasi dan memberikan dampak yang positif. Akan tetapi stres juga dapat memberikan dampak yang negatif (distress). Oleh sebab itu stres perlu dikelola dengan baik, sehingga dapat mengubah kecemasan menjadi kesuksesan. Kata Kunci: Stress, Stresor, Terapi

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, sering terdengar orang mengeluh bahwa dirinya sedang stres. Keluhan yang sering dirasakan biasanya mengenai masalah pekerjaan, masalah keluarga ataupun masalah keuangan. Lingkungan kerja yang tidak nyaman, atau bertumpuknya pekerjaan seringkali memunculkan stres di tempat kerja. Para karyawan atau manajer biasanya merasakan stres apabila ada pekerjaan yang menumpuk. Tidak jarang kesulitan dalam membangun hubungan kerja, pun juga dapat menimbulkan stres. Penyelesaian pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit, ditambah lagi dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat dapat membuat orang hidup dalam keadaan ketegangan (stress). Sementara, bagaimana pun kondisinya pekerjaan harus tetap dilaksanakan. Inilah yang sering memicu stres di lingkungan kerja. Suatu penelitian di kalangan karyawan Amerika yang tergolong *white collar employees*, menyebutkan bahwa 44% dari mereka termasuk yang dibebani pekerjaan yang terlampau berat (*over load*)

Stres merupakan fakta dalam kehidupan, sehingga orang sering mengatakan "stres menandakan adanya kehidupan". Tanpa mampu mengelola stres dengan baik, maka bukan kehidupan yang lebih baik yang akan dijalani, akan tetapi mengakibatkan depresi, bahkan tidak menutup kemungkinan untuk bunuh diri. Untuk menghindari terjadinya stres, maka perlu dianalisis faktor-faktor penyebab stres. Sementara jika kondisi penyebab stres tidak mungkin dihindari, maka perlu mengelola stres, sehingga tidak menjadi distress (stres berdampak negative), akan tetapi menjadi eustress (stress berdampak positif). Oleh sebab itu perlu diketahui cara mengelola stres tersebut sehingga bisa mengubah stres menjadi pribadi sukses

Dalam tulisan berikut akan dibahas tentang pengertian stres dan macam-macamnya, faktor penyebab stress, dan cara mengelola stress. Ruang lingkup pembahasan dibatasi pada stres dalam lingkungan kerja, dengan harapan akan lebih fokus pembahasannya dan relevan dengan signifikansi dalam tulisan ini, yaitu memberi solusi bagi para pekerja dalam mengelola stres.

B. Pengertian Stres

Secara etimologi stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (KBBI, 1988:860). Stres juga berarti ketegangan-ketegangan syaraf (Hassan Shadily, 1997:583).

Beragam pendapat mengenai pengertian stres. Dalam tulisan berikut ini akan dikemukakan beberapa pendapat mengenai pengertian stres. Vincent Cornelli merumuskan konsep stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. (Grant Brecht, 2000: 8). Tidak jauh berbeda dengan pengertian di atas, Dadang Hawari (2007: 44) dalam karyanya 'Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, menyebutkan bahwa: stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Redaksi yang hampir sama juga dikemukakan oleh Hans Selye, dalam Iskandar Junaidi (2006: 109), yang mendefinisikan stres sebagai "respon tidak spesifik tubuh atau segala macam perintah dari tubuh". Lebih lanjut dijelaskan bahwa stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuan diri untuk dapat mengatasi sesuatu dalam kehidupan; suatu anggapan bahwa persediaan yang ada tidak dapat memenuhi permintaan yang muncul.

Dari terminologi di atas dapat dipahami bahwa Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Jika ia tidak sanggup mengatasinya maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan ungkapan lain stres merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stres yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama karena sifatnya subyektif dan pribadi.

Dengan demikian stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respon terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustress. Sebaliknya, apabila respon negatif yang ada, maka akan menjadi distress. Respon negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya.

Setiap individu menghadapi dua hal atau situasi stress (*stressfull situation*) dan adaptasi terhadap lingkungannya. Kedua hal tersebut berada dalam satu situasi. Stres dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap waktu, karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindarkan. Pada umumnya orang menyadari adanya stres, namun ada juga yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami stres. Reaksi seseorang terhadap stres dapat bersifat positif maupun dapat bersifat negatif. Reaksi yang bersifat negatif atau merugikan, jika terjadi keluhan atau gangguan pada orang tersebut. Namun reaksi bersifat positif, jika menimbulkan dampak yang menjadi pendorong agar orang berusaha. Stres yang bersifat negatif/merugikan dapat terjadi apabila stres terlalu berat atau berlangsung cukup lama.

C. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres (Stressor)

Stressor adalah tuntutan-tuntutan untuk menyesuaikan diri. Strain adalah tegangan yang terdapat atau terjadi pada seseorang akibat adanya sumber ketegangan. Dengan kata lain, stressor adalah segala sesuatu yang menyebabkan kita menjadi stres. Stressor adalah hal yang dianggap suatu ancaman yang nyata dan dirasakan mengganggu stabilitas atau kenyamanan seseorang. Stressor bisa terjadi secara akut, kronis, dari dalam atau luar, baik secara jasmani atau rohani, nyata atau hanya suatu khayalan. Dan stressor dapat dirasakan oleh tubuh kita

tanpa kita sadari. (Iskandar Junaidi, 2006: 109). Dapat dikatakan bahwa stressor adalah *adjutive demand* (tuntutan untuk menyesuaikan diri).

Menurut Coleman terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori stressor, yaitu frustrasi, konflik dan tekanan (*pressure*). Berikut beberapa factor yang menyebabkan stres:

1. Stresor fisik/jasmani, antara lain: Suhu dingin/panas, suara bising, rasa sakit, kelelahan fisik, polusi udara, tempat tinggal tak memadai dan sebagainya.
2. Stresor psikologik, antara lain: Rasa takut, kesepian, patah hati, marah, jengkel, cemburu, iri hati
3. Stresor sosial-budaya, antara lain: Hubungan sosial, kesulitan pekerjaan, menganggur, pensiun, PHK, perpisahan, perceraian, keterasingan, konflik rumah tangga.

Secara umum penyebab stres adalah sebagai berikut :

- a. Beban kerja berlebihan (terlampau banyak tugas).
- b. Tekanan waktu dan tenggat waktu yang tidak mungkin dipenuhi.
- c. Seberapa baik dan sejauh mana anda merasa keahlian dan kemampuan anda dipergunakan.
- d. Peran kerja yang dipahami didefenisikan dengan buruk
- e. Perubahan prosedur.
- f. Komunikasi buruk, tidak tahu apa yang sedang terjadi dan tidak merasa sebagai bagian dari organisasi

D. Pemicu Stres

Ada banyak hal yang dapat memicu stres dalam hidup kita (stresor). Beberapa diantaranya adalah:

1. Stres besar, ancaman terbesar bagi seseorang
2. Masalah kesehatan seperti penyakit degenerative seperti jantung, stroke, hipertensi, gula darah (DM), kanker dan lain-lain.
3. Trauma kecelakaan lalu lintas yang berat dan fatal
4. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres setelah stresornya hilang
5. Kelaparan yang hebat
6. Faktor-faktor psikologis seperti kemarahan, kegelisahan, depresi, rasa takut, kekalahan sosial, penghinaan, rasa kecewa, khawatir yang berlebihan.
7. Faktor-faktor fisik seperti pengerahan tenaga yang terlalu besar, udara panas, dingin, trauma, infeksi, kelebihan beban kerja, dan kurang waktu istirahat.
8. Lingkungan yang tidak sehat seperti ancaman terhadap rasa aman, hubungan sosial yang buruk, konflik, kekerasan, dan kekejaman, dan masih banyak lagi.
9. Stres atau kejengkelan kecil (stres biasa yang sering kita alami) seperti kemacetan lalu lintas, tugas-tugas yang harus diselesaikan' e-mail yang harus segera dibalas, kebisingan, keramaian, dan sebagainya.
10. Suatu perubahan yang penting, yang bersifat negative maupun positif
11. Karakter atau sifat bawaan seperti seorang dengan karakter perfeksionis dan kolerik/pekerja keras
12. Sifat tamak dan ambisius
13. Sikap tidak menerima dirinya apa adanya, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, menilai dirinya secara negatif, penuh kekurangan, tidak dapat melihat kelebihan yang ia miliki.
14. Hidup yang penuh dengan kepura-puraan, tidak jujur, menjalani hidup lain yang tidak sesuai dengan kondisinya
15. Iri hati dan dengki, tidak suka melihat orang lain berhasil

16. Pendendam, tidak suka dan sulit memaafkan, selalu mengingat kesalahan orang lain
17. Rasa tidak berdaya karena mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak dapat dikendalikan, seperti meninggalnya anggota keluarga, kesehatan yang memburuk, anak-anak yang memberontak, perceraian yang tidak dikehendaki, atau diberhentikan dari pekerjaan
18. Rasa panik karena merasa tak punya banyak harapan untuk memulihkan kebahagiaan yang hilang
19. Masalah karier
20. Pertambahan usia
21. Kegagalan
22. Ketidakpuasan keuangan. (Iskandar Junaidi, 2006: 111-113)

E. Macam-macam Stres

Kondisi stres dapat terjadi dimana-mana. Henry Parker (2007) merinci kondisi stres berdasar tempatnya sebagai berikut:

1. Stres di tempat kerja
Stres di tempat kerja dikategorikan menjadi dua penyebab.
 - a. Penyebab umum stres di tempat kerja
Lebih disebabkan problem organisasi
 - 1) Insufficient back-up
 - 2) Terlalu lama jam kerja (*long or unsociable hours*)
 - 3) Tidak mempunyai kedudukan, rendah upah/gaji dan tidak ada promosi ke depan yang baik (*poor status, pay and promotion prospects*)
 - 4) Kebiasaan yang tidak perlu dan prosedural (*unnecessary rituals and procedures*)
 - 5) Tidak memenuhi kebutuhan dan tidak nyaman (*uncertainty and insecurity*)
 - b. Penyebab Khusus Stres di tempat kerja
 - 1) Tidak jelas pekerjaan yang akan dilakukan (*unclear role specifications*)
 - 2) Terjadi konflik peran/pekerjaan (*role conflict*)
 - 3) Tidak realistis dan terlalu tinggi harapannya/perfeksionis. (*unrealistically high self-expectations (perfectionism)*)
 - 4) Tidak mampu mempengaruhi pembuat kebijakan/tidak mempunyai kekuatan & kekuasaan (*inability to influence decision making (powerlessness)*)
 - 5) Sering berselisih dan merasa superior (*frequent clashes with superiors*)
 - 6) Terisolasi (tersisah) dari dukungan kolega (*isolation from colleagues' support*)
 - 7) Monoton (*lack of variety*)
 - 8) Miskin komunikasi (*poor communication*)
 - 9) Kepemimpinan yang lemah (*inadequate leadership*)
 - 10) Konflik dengan kolega (*conflicts with colleagues*)
 - 11) Tidak mampu menyelesaikan pekerjaan (*inability to finish a job*)
 - 12) *fighting unnecessary battles*
2. Stres di Rumah
Terdapat beberapa penyebab stres di rumah:
 - a. Stres disebabkan pasangan
 - b. Stres disebabkan masalah anak
 - c. Stres disebabkan pengurusan rumah tangga
 - d. Stres karena tekanan lingkungan di sekitar rumah

3. Psikososial

Secara global, Dadang Hawari (2007) menjelaskan jenis stresor psikososial dalam bentuk sebagai berikut :

a. Perkawinan.

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang. Misalnya : pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian (*divorce*), kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit.

b. Problem orangtua.

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya : tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit dan hubungan yang tidak baik antara mertua, ipar, besan dan sebagainya. Permasalahan tersebut diatas bila tidak dapat diatasi oleh yang bersangkutan dapat menyebabkan sumber stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh sakit.

c. Hubungan interpersonal (antar pribadi).

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik atau konflik dengan kekasih, konflik dengan rekan sekerja, konflik antara atasan dan bawahan dan lain sebagainya. Konflik antar pribadi ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang yang bila tidak dapat diperbaiki (silaturahmi) pada gilirannya yang bersangkutan dapat jatuh sakit.

d. Pekerjaan

Masalah pekerjaan dapat merupakan sumber stres pada diri seseorang yang bila tidak dapat diatasi yang bersangkutan dapat jatuh sakit. Misalnya kehilangan pekerjaan (PHK), pensiun (*post power syndrome*), pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi jabatan dan lain sebagainya.

e. Lingkungan hidup.

Faktor lingkungan hidup tidak hanya dilihat dari lingkungan itu bebas polusi, sampah dan lain sejenisnya tetapi terutama kondisi lingkungan sosial di mana seseorang itu hidup. Beberapa contoh masalah lingkungan hidup yang dapat menjadi stresor pada diri seseorang antara lain masalah perumahan, pindah tempat tinggal, hidup dalam lingkungan yang rawan (*keriminalitas*) dan lain sebagainya. Rasa tidak aman dan tidak terlindung membuat jiwa seseorang tercekam sehingga mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup yang lama-kelamaan daya tahan seseorang menurun sehingga jatuh sakit.

f. Keuangan.

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya. Kesemuanya itu dapat menjadi sumber stres pada diri seseorang yang apabila tidak dapat ditanggulangi yang bersangkutan akan jatuh sakit.

g. Hukum.

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit.

h. Perkembangan.

Masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya. Kondisi setiap perubahan fase-fase perkembangan

tersebut di atas tidak tidak selamanya dapat dilampaui dengan baik, ada sementara orang yang tidak mampu sehingga jatuh sakit karenanya.

- i. Penyakit fisik atau cedera.
Sumber stres yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang antara lain adalah penyakit (terutama penyakit yang kronis), jantung, kanker, kecelakaan, operasi, aborsi dan lain sebagainya.
- j. Faktor keluarga.
Faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orangtua), misalnya:
 - 1) Hubungan kedua orang tua yang dingin atau penuh dengan ketegangan dan acuh tak acuh.
 - 2) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
 - 3) Komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik.
 - 4) Kedua orangtua berpisah atau bercerai.
 - 5) Salah satu orangtua menderita gangguan jiwa/kepribadian.
 - 6) Orangtua dalam mendidik anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter dan lain sebagainya.
- k. Lain- lain.
Stresor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan gangguan kejiwaan (stres pasca trauma) adalah antara lain bencana alam, huru-hara, peperangan, kebakaran, perkosaan, kehamilan di luar nikah, aborsi dan lain sebagainya. (Dadang Hawari, 2007: 31-35)

Sementara, stressor psiko sosial yang berupa perubahan-perubahan sosial yang serba cepat, antara lain :

- a. Pola kehidupan masyarakat dari yang semula sosial religius cenderung ke arah pola kehidupan masyarakat individual, materialistis dan sekuler.
- b. Pola hidup sederhana dan produktif cenderung ke arah pola hidup mewah dan konsumtif.
- c. Struktur keluarga yang semula besar (*extended family*) cenderung ke arah keluarga inti (*nuclear family*) bahkan sampai pada pola orang tua tunggal (*single parent family*).
- d. Hubungan kekeluargaan (*silaturrahmi*) yang semula erat dan kuat cenderung menjadi longgar dan rapuh. Masing-masing anggota keluarga seolah-olah berjalan sendiri-sendiri (*nafsi-nafsi*), sehingga seakan-akan hidup dalam keterasingan (*alienation*).
- e. Nilai-nilai moral-etika agama dan tradisonal masyarakat, cenderung berubah menjadi masyarakat sekuler dan modern seta serba boleh (*permissive society*).
- f. Lembaga perkawinan mulai diragukan dan masyarakat cenderung untuk memilih hidup bersama tanpa nikah. Catatan di Amerika Serikat dari 5 perkawinan dalam 5 tahun pertama, 3 terakhir dengan perceraian. Dalam 3 dekade terakhir ini 70% perkawinan berakhir dengan perceraian. Penyebab utama perceraian adalah perselingkuhan, 75% para suami selingkuh dan 40% istri juga selingkuh ("*Family Crisis*", APA 1995).
- g. Ambisi karier dan materi yang tak terkendali dapat mengganggu hubungan interpersonal baik dalam keluarga maupun masyarakat. (Dadang Hawari, 2007: 36-37)

F. Tahapan Stress

Stress memiliki dua gejala yaitu:

1. Gejala Fisik

Gejala stress secara fisik dapat berupa jantung berdebar, nafas cepat dan memburu/terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, tangan lembab, letih yang tak beralasan, merasa gerah, panas, otot tegang.

2. Gejala Psikis

Keadaan stress dapat membuat orang-orang yang mengalaminya merasakan gejala-gejala psiko neurosa (neurotik), seperti cemas, resah, gelisah, sedih, depresi, curiga, Fabio (takut), bingung, salah paham, agresi, labil, jengkel, marah, lekas panik, cermat secara berlebihan. (Iskandar Junaidi, 2006: 113-114)

Dilihat dari gejala-gejala stres, Dadang Hawari mengemukakan pendapat Robert J. Van Amberg, seorang psikiater yang membagi tahapan stres dalam enam tingkatan. Dengan latar belakang seorang dokter ahli jiwa, maka terlihat gejala-gejala yang ada lebih banyak dilihat dari perspektif medis/fisik. Keenam tingkatan tersebut dapat diurai sebagai berikut:

1. Stress tingkat I

Tahapan stres ini merupakan tingkat stres yang paling ringan yang ditandai dengan perasan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat besar
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c. Energi dan gugup secara berlebihan, kemampuan menyelesaikan yang lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang kemudian menjadi bersemangat dengan tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sudah menipis.

2. Stress tingkat II

Tahapan kedua ini dampak stres yang menyenangkan mulai hilang dan timbul keluhan-keluhan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan antara lain:

- a. Merasa letih disaat bangun pagi
- b. Merasa lelah sesudah makan
- c. Merasa lelah menjelang sore
- d. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung). Kadang-kadang disertai jantung yang berdebar-debar
- e. Perasan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f. Perasaan tidak bisa santai

3. Stress tingkat III

Pada tahap tiga, keluhan semakin tampak dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Gangguan usus semakin terasa (sakit perut, mules, sering ingin ke belakang)
- b. Otot-otot terasa tegang
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d. Gangguan tidur (sukar tidur, suka terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
- e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Tahapan ini harus segera berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplay energi

4. Stress tingkat IV

Gejala dalam tahap keempat semakin lebih berat, dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e. Perasaan negatif
- f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stress tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan 4 di atas, yaitu:

- a. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

6. Stress tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- b. Nafas sesak, megap-megap
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi. Pingsan atau collaps.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.

Stres berdampak terhadap keadaan jasmani dan kejiwaan seseorang:

1. Reaksi yang bersifat jasmani dapat berupa: Jantung berdebar-debar, otot tegang, sakit kepala, sakit perut/diare, lelah, gangguan makan, eksim.
2. Reaksi yang bersifat kejiwaan dapat berupa: Sukar konsentrasi, sukar tidur, cenderung menyalahkan orang lain, cemas, menarik diri, menyerang, mudah tersinggung.
3. Pada tahap yang berat stres dapat menimbulkan: Penyakit fisik (misal tekanan darah tinggi, asma berat, serangan jantung dan sebagainya)

F. Mengelola Stress

Stres dapat dikendalikan, dikelola secara baik sehingga tidak menjadi distress. Berikut ini terdapat 12 langkah pengendalian stres dengan merencanakan masa depan dengan lebih baik:

1. Belajar hidup tertib dan teratur dan menggunakan waktu sebaik-baiknya.
2. Menghindari membuat beberapa perubahan besar dalam saat yang bersamaan: Misalnya pindah rumah, pindah pekerjaan dan sebagainya. Memberi waktu untuk menyesuaikan diri terhadap setiap perubahan yang baru sebelum melangkah lebih lanjut.
3. Menerima diri sendiri sebagaimana adanya
4. Menerima lingkungan sebagaimana adanya
5. Berbuat sesuai kemampuan dan minat
6. Membuat keputusan yang bijaksana
7. Berpikir positif
8. Membicarakan persoalan yang dihadapi dengan orang lain yang dapat dipercaya
9. Memelihara kesehatan diri sendiri
10. Membina persahabatan dengan orang lain
11. Meluangkan waktu untuk diri sendiri. Jika merasa tegang dan letih perlu istirahat atau rekreasi
12. Melakukan relaksasi: Melakukan relaksasi selama 10-15 menit setiap hari untuk mengendorkan ketegangan otot yang diakibatkan oleh stres.

Henry Parker (2007) menampilkan 10 cara yang sehat untuk mengatasi stres dari hasil survey, sebagai berikut:

1. Accupressure. Pijatan-pijatan pada titik tertentu akan membantu Anda menstimulasi titik-titik penyembuhan. Prosedur ini sangat bagus untuk membantu Anda rileks dan membantu meringankan kepenatan. Accupressure juga telah terbukti dapat membantu orang-orang untuk tidur lebih nyenyak di malam hari.
2. Olah raga. Olah raga sangat efektif untuk membantu mengatasi stres karena berolah raga akan memperlancar peredaran darah dan membuka jantung untuk menerima lebih banyak oksigen. Berolah raga juga akan membantu Anda untuk dapat tidur lebih nyenyak di malam hari. Energi yang dilepaskan pada saat kita berolah raga juga akan menstimulasi tubuh kita untuk memproduksi lebih banyak endorphins yang merupakan hormon yang menyebabkan kita merasa bahagia.
3. Hobby. Jika seseorang mengalami stres berat, maka cara yang baik untuk melepaskan stres tersebut adalah dengan menyalurkannya dalam bentuk hobby. Hobby yang melibatkan banyak orang dalam satu grup juga sangat dianjurkan karena hobby ini akan sangat kondusif terhadap kehidupan sosial seseorang.
4. Minum Air Putih. Hanya dengan minum satu atau dua gelas air putih akan sangat membantu Anda untuk lebih rileks dan dengan cairan tubuh yang cukup, Anda akan terhindar dari kepenatan dan kelelahan yang akan semakin memperburuk keadaan jika Anda stres.
5. Pijat. Jika pijat merupakan cara terbaik bagi Anda untuk melepaskan diri dari stress, maka mulailah menyalakan lilin aroma therapy dan lakukan pemijatan selepas Anda bekerja seharian. Pijatan tidak hanya ampuh untuk menenangkan pikiran dan jiwa Anda setelah Anda seharian beraktivitas, tetapi juga dapat membantu untuk meregangkan otot-otot yang penat dan menstimulasi peredaran darah. Bahkan pijatan-pijatan lembut dan ringan dari suami Anda akan membantu Anda untuk tidur lebih baik.

6. Meditasi. Para pakar mengatakan bahwa cara paling ampuh untuk mengatasi stress adalah meditasi. Karena meditasi dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikiran dan berkonsentrasi pada ketenangan alam sekitarnya. Telah dibuktikan bahwa meditasi selama 15 menit memberikan istirahat dan ketenangan yang lebih dibandingkan tidur nyenyak selama 1 jam. Tetapi sebenarnya hanya dengan meditasi 1-2 menit setiap hari sudah dapat memberikan efek positif yang luar biasa untuk Anda. Mulailah dengan duduk tegak dan kosongkan pikiran Anda. Meditasi akan membantu kita untuk melupakan pikiran-pikiran dan kekhawatiran yang menyebabkan kita menjadi stres.
7. Makan makanan yang bergizi. Pada saat kita dalam kondisi stres, makan secara teratur dan makanan yang mengandung karbohidrat rendah akan sangat membantu menjaga keseimbangan gula darah. Makan makanan yang mengandung terlalu banyak karbohidrat bukanlah hal yang baik karena akan meningkatkan kandungan insulin dalam darah yang akan menyebabkan Anda merasa lelah.
8. Sex merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres. Akan tetapi yang harus diperhatikan bahwa dalam ajaran Islam, sex harus disalurkan pada pasangan yang terikat dalam ikatan pernikahan
9. Tidur. Kelelahan bukan kondisi yang bagus untuk mengatasi stres. Kondisi kurang tidur akan membuat Anda melihat masalah secara berlebihan dan memperburuk situasi.
10. Terapi. Dengan mengunjungi ahli terapi secara teratur akan sangat membantu Anda mengatasi stres.

Berikut beberapa cara yang berbeda dalam mengatasi stres :

1. Ringkasan Penilaian Diri
Mengidentifikasi tanda-tanda dan gejala-gejala yang muncul dari aktivitas respon stres akan membantu memonitor reaksi terhadap tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi. Tanda-tanda dan gejala ini menjadi indikator untuk mengatasinya. Cara ini digunakan untuk merefleksikan apa yang mungkin menjadi penyebab stres.
2. Mengembangkan Kemampuan Antisipasi Masalah
Dalam mengukur apa yang terjadi selanjutnya, beban dan tuntutan apa yang menyebabkan stres, dapat diperoleh dari pengalaman kerja dapat dilakukan antisipasi untuk mengatasi masalah mental/stres yang dihadapi. Selanjutnya menyusun rencana untuk mengatasi setiap masalah dengan mempertimbangkan akibat yang diterima dari tuntutan.
3. Mengubah Tuntutan
Mengubah tuntutan dapat dilakukan dengan mengurangi tuntutan atau meningkatkan tuntutan. Hal ini dilakukan berdasarkan pengalaman-pengalaman terdahulu yang menyebabkan seseorang menjadi stres.
Di antara langkah-langkah mengurangi tuntutan antara lain:
 - a. Tetap waspada terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan.
 - b. Belajar untuk berkata "tidak".
 - c. Membuat prioritas.
 - d. Menjadi realistis apa yang akan capai.
 - e. Mengukur hidup yang tengah dijalani
 - f. Menghindari perfeksionis.
 - g. Mendelegasikan.
 - h. Mencari bantuan ketika cobaan semakin kuat.
 - i. Menemukan pekerjaan yang sesuai dengan pribadi.
 - j. Belajar untuk bekerja efektif.
 - k. Menghindari ketidak pastian.
 - l. Meningkatkan Tuntutan :

- m. Melakukan hobi mengenang masa lalu.
- n. Ikut kelas malam.
- o. Bergabung dengan organisasi sukarela.
- p. Menghargai kembali pekerjaan/peran diri.
- q. Latihan meditasi
- r. Melakukan relaksasi untuk meningkatkan sumber daya antisipasi masalah. Aktivitas relaksasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:
 - 1) Kembangkan aktivitas sehari-hari untuk rileks.
 - 2) Bernapas dengan benar.
 - 3) Lakukan relaksasi otot yang progresif dan mendalam.

Sebuah kerangka untuk organisasi intervensi stres, dikembangkan oleh Ivancevich dan rekan (1990), menunjukkan tiga titik intervensi:

1. mengubah potensi stres dalam situasi dengan mengurangi intensitas dan jumlah stres.
2. membantu individu memodifikasi persepsi mereka atau penilaian situasi yang berpotensi stres.
3. membantu individu mengatasi lebih efektif dengan tanggapan mereka terhadap stres situasi.

G. Penutup

Sebenarnya mengendalikan stres tidak sesulit seperti yang dibayangkan orang, ini hanya masalah bagaimana ia melihat sesuatu dari sudut yang berbeda. Kemudian dalam mengelola stres dapat diterapi dengan berbagai cara seperti relaksasi, menghindari faktor pemicu, meditasi, membiasakan hidup teratur dan lain sebagainya. Namun sebelum diterapi tentu harus didiagnosis terlebih dahulu apa yang membuat orang stres agar lebih cepat dan tepat dalam mengatasinya.

Adapun orang yang berjiwa sukses bukanlah tidak punya masalah dan tidak pernah stres, melainkan orang yang justru mampu menghadapi masaah tanpa memunculkan masalah baru dan sanggup mengelola stres dengan baik, sebab ia yakin bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti ada solusinya

Daftar Pustaka

- Brecht, Grant, *Sorting Our Stress Mengenal dan Menanggulangi Stres*, Prenhallindo, Jakarta, 2000
- Echols, John M, Shadily, Hassan, *Kamus Inggris Indonesia*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997
- Hawari, Dadang, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 2007
- Heartsill, W, *The Miracle of Positif Thinking Mukjizat Berpikir Positif*, Quills Book, Yogyakarta, 2008
- Junaidi, Iskandar, *The Power of Soul for Great Health Cara Menjadi Sehat dan Bahagia melalui Keseimbangan Fisik dan Mental*, Bhuana Ilmu Populer, Jakarta, 2006
- Matindas, R, *Manajemen SDM lewat Konsep AKU*, Pustaka Utama Grafiti, Jakarta, 1997
- Pedak, Mustamir, *Metode Super Nol Menaklukkan Stres*, Hikmah, Jakarta, Cet. I, 2009
- Ridha, Akrim, *Menjadi Pribadi Sukses Panduan Melejitkan Potensi Diri*, Syamil Cipta Media, Bandung, 2004
- R. Rout, Usha and K. Rout, *Jaya, Stress Management for Primary Health Care Professionals*, Kluwer Academic, New York, 2002

Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Andi, Yogyakarta, 2006

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Depdikbud RI, Jakarta, 1988

