

Suatu konflik yang menimbulkan ketegangan pada manusia dan bila hal ini tidak diselasaikan dan disalurkan dengan baik maka timbullah reaksi-reaksi yang abnormal pada jiwa yang dinamakan nerosa. Banyak sekali sebab mengapa perkembangan nerotik sebagian besar menjadi manifes pada badan. Mudah sukarnya timbul gangguan tergantung sebagian besar pada kematangan kepribadian individu, tetapi juga pada berat dan lamanya stress itu. adapun sebab-sebabnya antara lain :

1. Penyakit organic yang dulu pernah diderita dapat menimbulkan predisposisi untuk timbulnya gangguan psikosomatis pada bagian tubuh yang pernah sakit. Contoh : dulu pernah sakit disentri, lalu kemudian dalam keadaan emosi tertentu timbullah keluhan pada saluran pencernaan.
2. Tradisi keluarga dapat mengarahkan emosi kepada fungsi tertentu. Misalnya bila menu dan diet selalu diperhatikan, maka mungkin nanti sering mengeluh tentang lambung.
3. Suatu emosi menjelma secara simbolik elementer menjadi suatu gangguan badaniah tertentu. Misalnya bila seorang cemas, maka timbul keluhan dari jantung begitu juga sebaliknya, rasa benci menimbulkan rasa muntah.
4. Dapat ditentukan juga oleh kebiasaan, anggapan dan kepercayaan masyarakat di sekitar. Misalnya anggapan bahwa menopous menyebabkan wanita sakit, maka nanti ia mengeluh juga ketika menopous.(Sulistyaningsih, 2000)

Gangguan psikosomatis dapat timbul bukan saja pada yang berkepribadian atau emosi labil, tetapi juga pada orang yang dapat dikatakan stabil, atupun pada orang dengan gangguan kepribadian dan pada orang dengan psikosa. Menurut Teori Kelemahan Organ (*Theory Of Somatic Weakness*), gangguan psikosomatis akan terjadi pada seorang yang

tersebut untuk membantu penyembuhan berbagai penyakit, tetapi juga anak-anak yang mempunyai kesulitan belajar di sekolahnya. Hipnoterapi memang merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan reedukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.

Perkembangan dalam terapi ilmu kedokteran dewasa ini sesuai dengan definisi WHO tahun 1994 tentang "konsep sehat" adalah sehat secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, maka terapi pun seyogyanya dilakukan secara holistik. Maksudnya, tidak hanya gejala fisik saja yang ditangani tetapi pemeriksaan pada faktor-faktor psikis yang biasanya sangat mendominasi penderita psikosomatis pun menjadi prioritas. Seorang dokter seyogyanya mampu menenangkan dan menenangkan penderita penyakit psikosomatis ini sehingga mereka tidak terlalu memikirkan kondisi penyakitnya. Berempati dalam mendengarkan segala keluhan penderita yang berkaitan dengan masalah kehidupan yang dihadapinya sebagai salah satu cara terapi (ventilasi) juga menjadi salah satu tugas dokter dalam menangani penyakit ini. Dengan demikian penderita akan lebih merasa tenang.

Karena yang menjadi sumber masalah sebenarnya adalah emosi maka terapis harus mampu membantu klien memproses emosi terpendam yang menjadi sumber masalah. Tebbets mengatakan bahwa ada 4 langkah yang harus dilakukan untuk mengatasi penyakit psikosomatis dan menghilangkan simtomnya melalui teknik uncovering:

- a. Memori yang menyebabkan munculnya simtom harus dimunculkan dan dibawa ke level pikiran sadar sehingga diketahui.

- b. Perasaan atau emosi yang berhubungan dengan memori ini harus kembali dialami dan dirasakan oleh klien.
- c. Menemukan hubungan antara simtom dan memori.
- d. Harus terjadi pembelajaran pada secara emosi atau pada level pikiran bawah sadar, sehingga memungkinkan seseorang membuat keputusan, di masa depan, yang mana keputusannya tidak lagi dipengaruhi oleh materi yang ditekan (repressed content) di pikiran bawah sadar.

Mencari tahu apa yang menjadi sumber masalah dilakukan dengan hypnoanalysis mendalam. Ada banyak teknik hipnoterapi yang bisa digunakan untuk melakukan hypnoanalysis. Setelah itu, emosi yang berhubungan dengan memori dialami kembali, dikeluarkan, diproses, dan di-release. Dan yang paling penting adalah kita mengerti pesan yang selama ini berusaha disampaikan oleh pikiran bawah sadar dengan membuat klien mengalami penyakit psikosomatis. Baru setelah itu proses kesembuhan bisa terjadi. Pada saat alasan untuk terciptanya penyakit psikosomatis telah berhasil dihilangkan maka pikiran bawah sadar tidak lagi punya alasan untuk mempertahankan penyakit itu atau memunculkannya lagi di masa mendatang. Berikutnya adalah re-edukasi dan re-assurance. Ini dimaksudkan untuk meyakinkan dan menjamin penderita bahwa segala masalah yang dihadapi dapat diatasi. Biasanya pada tahap ini peran dokter/psikiater atau rohaniwan sangat membantu.

Selanjutnya berupa anjuran untuk memperbaiki kondisi lingkungan dalam keluarga, sosial ekonomi, dan juga di lingkungan pekerjaannya. Sebab, tidak jarang penyebab masalah psikis adalah orang-orang terdekat di sekitar penderita. Karena itu, masyarakat wajib memahami sungguh-sungguh masalah psikosomatis ini. Lebih-lebih

Kepribadian Hardiness adalah komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan pada dan menetralkan situasi –situasi yang menekan.(cotton dalam sudirman 2007)

Kreitner dan Kinicki (2005) menyebutkan bahwa hardiness melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara keperilakuan mengubah stressor yang negative menjadi tantangan yang positif.

Bishop (1994) mengatakan bahwa , hardiness adalah salah satu dari tipe kepribadian yang secara terutama tahan terhadap stress, hardiness juga merupakan kombinasi dari karakteristik kepribadian yang dapat dipercaya memberi gambaran individu yang tetap sehat walau dalam keadaan yang kurang baik sekalipun.

Schultz & Schultz (1998) mengatakan,bahwa salah satu strategi penyesuaian yang dimiliki individu dengan kepribadian tahan banting (hardiness) adalah dengan menggunakan sumber-sumber sosial di sekitarnya.

Santrock (2002) mengatakan hardiness adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen (dari pada alienasi/keterasingan), pengendalian (daripada ketidakberdayaan), dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (dari pada sebagai ancaman).

Mc. Cubbi (dalam Putri, 2008) mengungkapkan bahwa hardiness merupakan kekuatan dasar keluarga untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan.

Menurut Sheridan dan Radmacher (dalam Putri, 2008) hardiness merupakan kepercayaan bahwa seseorang akan survive dan mampu tumbuh, belajar dan menghadapi tantangan.

- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri , individu akan lebih santai dan optimis jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stress.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi, dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

Dari penjabaran diatas maka dapat disimpulkan banyak hal yang dapat mempengaruhi hardiness antara lain faktor dari dalam diri individu itu sendiri seperti kemampuan individu untuk membuat rencana yang realistis , memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, ketrampilan individu berkomunikasi.

7. Cara Meningkatkan Hardiness

Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk menuju kepribadian hardiness seperti dikemukakan Malani (2010), yaitu :

a. Menetapkan misi hidup

Beberapa penjabaran dari penetapan misi hidup, antara lain: membangun misi kehidupan, membulatkan tekad, membangun visi, menciptakan wawasan, transformasi visi, dan komitmen total.

b. Membangun karakter

yaitu dilakukan dengan beberapa langkah strategis berikut: relaksasi, membangun kesadaran diri, membangun kekuatan afirmasi, mengembangkan pengalaman positif, membangkitkan dan menyeimbangkan energi batiniah, dan mengasah prinsip (pelatihan penjernihan emosi)

mengorganisir tingkah laku, sektor kognitif (intelligence), sektor konatif (character), sektor afektif (temperament) dan sektor somatic (constitution).

Maddi & Kobasa mengungkapkan orang yang memiliki hardiness memiliki pengertian akan hidup dan komitmen yang tinggi akan pekerjaan, memiliki kontrol akan perasaan yang baik dan terbuka akan berbagai kesempatan dan tantangan dalam hidup (dalam Rahayu, 2009).

Istilah psikosomatis berasal dari bahasa Yunani yaitu psyche yang berarti jiwa dan soma atau badan (Atkinson,1999). Dijelaskan oleh Kartono dan Gulo (1987) bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Selanjutnya Hakim (2004) menjelaskan bahwa, keluhan-keluhan psikosomatis dapat berupa, jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi psikosomatis adalah aspek kepribadian dimana aspek kepribadian mempengaruhi psikosomatis yang meliputi control, commitment, dan challenge (Kobasa dkk).

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian berpengaruh terhadap psikosomatis. Apalagi kepribadian tipe hardiness , dimana tipe kepribadian hardiness yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir akan dapat mengembangkan psikosomatis dalam menghadapi ujian skripsi. Sehingga skripsi yang mereka kerjakan akan terus berkembang walaupun banyak rintangan yang harus dihadapi. Dengan demikian , psikosomatis dengan kepribadian saling berhubungan erat dimana dengan

kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mengurangi tingkat psikosomatis yang dialami.

M.Noor (2012) yang mengangkat hubungan antara hardiness dan stress dengan psikosomatis pada masa dewasa awal yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan atau adanya pengaruh antara hardiness dan stres dengan psikosomatis pada masa dewasa awal. Sama halnya dengan penelitian ini yang meneliti tentang hubungan hardiness dengan kecenderungan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan kesehatan di UIN SUNAN AMPEL. Sama antara variabel x dan variabel y, akan tetapi dalam penelitian ini hardiness lebih dispesifikan.

D. Kerangka teoritik

Ketangguhan (hardiness) adalah gaya kepribadian yang dikarakteristik oleh suatu komitmen (dari pada aliensi / keterasingan), pengendalian (dari pada ketidakberdayaan), dan persepsi terhadap masalah – masalah sebagai tantangan (dari pada sebagai ancaman).

Secara singkat, Kellner (1994) mengungkapkan bahwa istilah psikosomatik menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Gangguan psikosomatik didefinisikan sebagai suatu gangguan atau penyakit fisik dimana proses psikologis memainkan peranan penting, sedikitnya pada beberapa pasien dengan sindroma ini.

Mahasiswa yang mempunyai tekad serta niat untuk mengerjakan skripsi akan memiliki kesiapan dan kemajuan yang lebih dalam skripsi yang dijalankan dibandingkan mahasiswa yang tanpa memiliki tekad dan niat untuk mengerjakan skripsinya.

Berdasarkan uraian diatas , peneliti membuat skema hubungan antara *hardiness* dengan *kecenderungan psikosomatis* sebagai berikut :

