Paket 11
STRES DAN KESEHATAN

Pendahuluan

Psikologi kesehatan sebagai pengetahuan social-psychological dapat digunakan untuk mengubah pola health behavior dan mengurangi pengaruh dari psychosocial stress.
Secara lebih operasional, psikologi kesehatan dapat dimanfaatkan untuk :

a. Mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
b. Memprediksi tingkah laku tidak sehat
c. Memahami peran psikologi dalam *experience of illness*
d. Mengevaluasi peran psikologi dalam treatmen
e. Selain itu, teori-teori psikologi juga dapat dimanfaatkan dalam mempromosikan tingkah laku sehat dan mencegah sakit/munculnya penyakit dalam skala individu maupun yang lebih luas (kelompok, komunitas maupun masyarakat)

Dalam paket ini, mahasiswa diajak untuk mendiskusikan tentang stress dan kesehatan. Pendekatan perkuliahan pada Paket ini menggunakan pendekatan *active learning* dengan strategi *reading guide*. Strategi ini digunakan agar mahasiswa memiliki ruang untuk menemukan sendiri beberapa konsep penting berkaitan tentang stress dan kesehatan. Media perkuliahan yang digunakan berupa lembar uraian materi, LCD, laptop, klipping Koran, spidol dan kertas plano.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan
Kompetensi Dasar
Memahami pentingnya hubungan antara stres dan kesehatan.

Indikator Kompetensi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memahami hubungan antara stres dan kesehatan.

Waktu

2x50 menit

Materi Pokok

Stres dan kesehatan

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (10 menit)

1. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang kegiatan perkuliahan model kooperatif dengan metode *inquiry* yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini.
2. Melalui tayangan beberapa gambar atau video untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa pentingnya pengetahuan tentang stress dan kesehatan.

Kegiatan Inti (70 menit)

1. Mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok kecil dengan kemampuan heterogen.
2. Masing-masing kelompok mencari tahu sendiri dan mendiskusikan beberapa konsep penting tentang stress dan kesehatan melalui metode *readingguide* dengan dipandu lembar kegiatan mahasiswa (LKM 1.1).

   Masing-masing kelompok mendiskusikan hasil tugas baca bersama anggota kelompoknya dan menuangkan hasil diskusinya pada kertas plano yang telah disediakan atau dalam bentuk power point.
3. Masing-masing kelompok diberi kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusinya dan kelompok lain diberi kesempatan untuk menanggapi.
4. Setelah semua kelompok mendapat giliran presentasi, dosen memberikan penguatan terhadap presentasi yang dilakukan mahasiswa.

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Pada bagain akhir perkuliahan mahasiswa diberi kesempatan melakukan refleksi terhadap materi dan proses perkuliahan yang telah dilakukan.

2. Dosen bersama mahasiswa menyimpulkan hal-hal penting yang berkaitan dengan materi perkuliahan “Stres dan Kesehatan”

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas kepada mahasiswa melalui reading guide mengenai materi tentang psikoneuroimunologi, kegiatan dipandu oleh LKM 1.2.
2. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang keharusan untuk mendiskusikan dan mempresentasikannya pada pertemuan yang akan datang

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.1)

Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *readingguide* terhadap materi tentang stres dan kesehatan secara berkelompok.

Tujuan

Mahasiswa dapat memiliki kesadaran diri akan pentingnya pengetahuan tentang stres dan kesehatan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bahan dan Alat Perkuliahan
Laptop, LCD, Kertas Plano, spidol dan Kliping Koran

Langkah Kegiatan Tugas Baca

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.
2. Diskusikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
3. Salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas secara bergiliran dan kelompok lain menangggapi.

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.2)
Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *readingguide* terhadap materi tentang psikoneuroimunologi.

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.
2. Diskusikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
3. Salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas secara bergiliran dan kelompok lain menangggapi.

Uraian Materi

Stres dan Kesehatan

1. Pengertian Stres

Stres merupakan sebuah terminologi yang sangat populer dalam percakapan sehari-hari. Stres adalah salah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang makin berat.

Ada tiga pendekatan yang digunakan untuk memaknai istilah stres, yaitu:

1) Pendekatan rekayasa (*engineering apprroach)*
2) Pendekatan medikofisiologis *(medicophysiological approach}*
3) Pendekatan psikologis *(psycological approach)*

Menurut pendekatan rekayasa, stres merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik lingkungan yang tidak kondusif untuk tempat tinggal makhluk hidup dan istilah stres digunakan untuk menamakan penyebab atau stimulus yang mengakibatkan reaksi menegangkan (*a strain reaction).* Sedangkan menurut pendekatan medikofisiologis, stres merupakan kondisi spesifik yang didasari oleh perubahan biologis yang tidak spesifik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berbeda dengan dua pendekatan di atas, pendekatan psikologis memahami stres sebagai istilah yang digunakan untuk untuk menggambarkan hasil interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, yang melibatkan kognisi dan emosi. Kognisi merupakan suatu pemahaman hasil proses pembelajaran, sedangkan emosi merupakan pencerminan perasaan individu. Pendekatan psikologis ini memperhatikan kompleksitas *internal events* yang terjadi pada manusia saat berinteraksi dengan lingkungannya (Putra & Asnar, 2005).

Dalam tinjauan psikologi, stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang diakibatkan oleh ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Taylor (2003) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya (Yusuf dan Nurihsan, 2006).

Sedangkan dalam pendekatan medikofisiologis, teori stres dimunculkan oleh Cannon (1932) yang mengemukakan bahwa manusia merespons peristiwa stres dengan fisik maupun psikis untuk mempersiapkan dirinya, apakah melawan/mengatasi atau menghindar/melarikan diri dari stress (*fight or flight response*) (Yusuf dan Nurihsan, 2006).

Hans Selye (1956) dalam penelitiannya menggunakan stimulus untuk menimbulkan reaksi fisiologik yang disebut GAS *(General Adaptation Syndrome).* Menurut teorinya stresor fisik maupun psikologik akan mengakibatkan 3 tingkatan gejala adaptasi umum; tahap reaksi alarm *(alarm reaction),* resistensi *(resistance)* dan tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) (Niven, 2000).

Sedangkan Dhabhar & Mc Ewen (1997) menyatakan bahwa stres adalah kumpulan dari beberapa kejadian, terdiri dari stimulus (*stressor*) yang memberikan reaksi segera terhadap otak (*stress perception*) dan aktivitas system fisiologis (*stress response*) (Ader, 2007). *Stres respons* ini seringkali dipandang memiliki efek adaptif, ketika stres terjadi secara akut, dan menimbulkan efek yang membahayakan ketika stres terjadi secara kronik.

Konsep inilah yang saat ini dikembangkan dalam paradigma psikoneuroimunologi. Konsep stres ini selanjutnya disebut sebagai *stress perception* dan *stress response.* Kedua bentuk stres ini menggambarkan respon terhadap stimulus atau stresor. *Stress perception* merupakan tahap awal dalam mengartikan sumber stres atau stresor yang diterima organ sensoris dan menentukan ketepatan *stress response* terhadap stresor tersebut. Dengan demikian *stress perception* yang sifatnya konseptual dapat ditelaah secara empirik melalui pengukuran *stress response* yaitu perubahan biologis dari semua sistem yang terkait dengan ketahanan tubuh. Semua sensasi yang diterima oleh organ sensoris akan dipersepsi oleh individu. Selanjutnya individu akan merespons stresor tersebut hingga dapat mencapai keseimbangan baru (*eustress)* atau menyebabkan gangguan keseimbangan (*distress)* (Putra, 2005).

2. Stresor

Faktor yang dapat menimbulkan stres disebut stresor. Stresor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu :

a. *Stresor fisikobiologis*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Misalnya, penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

b. *Stresor psikologis*

Misalnya, berburuk sangka, frustasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, hasud, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan di luar kemampuan.

c. *Stresor sosial*

Misalnya, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, pengangguran, kematian, pemutusan hubungan kerja, kriminalitas, dan lain-lain (Yusuf dan Nurihsan, 2006; Siswanto, 2007).

3. Gejala Stres

Gejala stres dapat termanifestasi berupa:

1. Gejala fisik

   Diantaranya: sakit kepala, sakit lambung, darah tinggi, sakit jantung, sulit tidur, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

2. Gejala psikis

   Diantaranya: gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja, pesimis, sering melamun, sering marah, bersikap agresif dan lain-lain (Yusuf dan Nurihsan, 2006).

Cox mengategorikan gejala dan akibat stres dalam lima kategori, yaitu:

1. Subyektif, yaitu gejala yang dirasakan secara pribadi meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.
2. Perilaku, yaitu gejala yang mudah dilihat karena berbentuk perilaku-perilaku tertentu meliputi penyalah gunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa gelisah.
3. Kognitif, yaitu gejala yang mempengaruhi proses berpikir meliputi: ketidak mampuan mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, ketidak mampuan memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama, sangat peka terhadap kecaman, dan mengalami rintangan mental.
4. Fisiologis, gejala yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, misalnya berupa gula darah meningkat, tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, panas dan dingin.
5. Keorganisasian, yaitu gejala yang tampak dalam dunia kerja, misalnya sering absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman sekerja, ketidak puasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi (Siswanto, 2007).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa teori di atas dapat ditegaskan bahwa gejala stres dapat termanifestasi dalam kondisi fisik, psikologis maupun sosial bagi individu yang bersangkutan.

4. Mekanisme *Coping*

4.1 Pengertian *Coping*

Lazarus dan Folkman mendifinisikan *coping* sebagai suatu proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu (Yusuf dan Nurihsan, 2006). Sementara Weiten dan Llyod mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman atau beban perasaan yang terjadi karena stres. Secara sederhana, *coping* dapat diartikan sebagai reaksi individu ketika menghadapi stres (Siswanto, 2007)

Lazarus memberikan penekanan terhadap stres psikologi pada perbedaan cara individu menerima stres. Perbedaan itu dipengaruhi oleh dua hal, yaitu penilaian individu terhadap stres dan mekanisme *coping* untuk mengatasinya.

4.2 Pembagian *Coping*

Lazarus dan Folkman membagi *coping* dalam dua kategori, yaitu: diarahkan pada upaya mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan (Siswanto, 2007; Niven, 2000). Dalam hal ini, individu memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. *Coping* ini disebut juga dengan strategi terfokus masalah (Atkinson, dkk, tt)

1. Tindakan langsung (*Direct Action*)

Coping jenis ini adalah setiap tingkah laku individu yang diarahkan pada upaya mengatasi ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan (Siswanto, 2007; Niven, 2000). Dalam hal ini, individu memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. *Coping* ini disebut juga dengan strategi terfokus masalah (Atkinson, dkk, tt)

2. Peredaan (*Palliation*)

Jenis *coping* ini mengacu pada upaya untuk mengurangi / menghilangkan / mentoleransi tekanan-tekanan yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah (Siswanto, 2007). Dengan kata lain, individu yang menggunakan *coping* jenis ini, tidak berusaha untuk merubah masalah atau situasi stres, tetapi mengubah persepsi atau reaksi emosinya. Coping ini disebut juga strategi terfokus emosi (Atkinson, dkk, tt)

4.3 Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya untuk mengatasi stress adalah dukungan social dan kepribadian.

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat dengan orang tersebut (Yusuf dan Nurihsan, 2006; Atkinson, dkk, tt; Niven, 2000). House (1981) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki 4 fungsi, yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. *Emotional Support*
Meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian.

b. *Apprasial Support*
Meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut dan memberikan umpan balik tentang hikmah dibalik masalah tersebut.

c. *Informational Support*
Meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.

d. *Instumental Support*
Meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial (Yusuf dan Nurihsan, 2006)

2. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang berpengaruh cukup berarti terhadap *coping* atau usaha dalam mengatasi stres yang dihadapinya. Diantara tipe kepribadian yang dapat membantu proses *coping* adalah *hardiness* (ketabahan), *optimisme* dan humoris (Yusuf dan Nurihsan, 2006)

4.4 Metode *Coping*

Coping yang konstruktif dapat dilakukan melalui beberapa metode, diantaranya:

1. *Rational-Emotive Therapy*

Terapi rasional emotif merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk mengubah pola pikir klien yang irrasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.

2. Meditasi

Meditasi merupakan latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara yang non analitis.

3. Relaksasi

Relaksasi dapat dilakukan dengan membutuhkan empat elemen dasar, yaitu lingkungan yang tenang, persiapan mental, sikap pasif (pengalihan pikiran) dan pengurangan tonus otot (Yusuf dan Nurihsan, 2006; Niven, 2000).

Rangkuman

1. Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang diakibatkan oleh ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan.
2. Gejala stres dapat termanifestasi dalam kondisi fisik, psikologis maupun sosial bagi individu yang bersangkutan.
3. *Coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman atau beban perasaan yang terjadi karena stres.

Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang anda ketahui tentang stress? Jelaskan!
2. Gejala apa saja yang dapat muncul pada saat stress? Jelaskan!
3. Langkah apa yang bisa dilakukan individu pada saat stress? Jelaskan!

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id