

Psikodemia.com – Stres adalah kata yang sering diucapkan apabila individu mengalami masalah yang kaitannya dengan kondisi psikologis. Stres dan erat kaitannya dengan aspek fisiologis, psikologis, dan lingkungan kehidupan.

Stres adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis. Stimulus lingkungan, baik fisik, **psikologis** atau sosial yang menyebabkan stres atau ketegangan disebut sebagai *stresor*, sedangkan cara mengatasi stres disebut dengan *coping*.

## Definisi Stres

Stres atau stress dapat didefinisikan sebagai berikut,

- Respon non spesifik dari tubuh di setiap tuntutan
- Suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang
- Adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial
- Stress merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam

## Jenis stres

Stress tidak selalu buruk. Stres bisa positif dan bisa negatif. Quick dan Quick (1984) mengategorikan jenis stress menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.

Contoh : Pegawai yang sedang mengerjakan tugas baru dari atasannya, kurang memahami penyelesaian tugas tersebut. Ia merasa stress karena tidak bisa mengerjakan tugas tersebut. Rasa stress yang ia miliki mendorongnya untuk bertanya pada rekan kerja yang lebih senior. Setelah ia bisa mengatasi stress ini, kemampuan dalam menyelesaikan tugas menjadi bertambah.

2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Contoh : Pegawai yang dipindahkan tugas ke divisi baru yang sama sekali tidak berhubungan dengan latar belakang pendidikannya membuatnya merasa stress. Kondisi stress tersebut menyebabkannya menjadi sering sakit, produktivitas menurun, dan akhirnya sering tidak masuk kerja.

## Penyebab Stres

Luthans (1992) menyebutkan bahwa penyebab stres (stressor) terdiri atas empat hal utama, yakni:

1. Extra organizational stressors, yang terdiri dari perubahan sosial/teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, dan keadaan

komunitas/tempat tinggal.

2. Organizational stressors, yang terdiri dari kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi dalam organisasi.
3. Group stressors, yang terdiri dari kurangnya kebersamaan dalam grup, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intraindividu, interpersonal, dan intergrup.
4. Individual stressors, yang terdiri dari terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu seperti pola kepribadian Tipe A, kontrol personal, learned helplessness, self-efficacy, dan daya tahan psikologis.

Selain itu, ada beberapa sumber stres lainnya yang menyebabkan terjadinya stres, yaitu

1. Tekanan, yaitu kita dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar, ataupun keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak diluar diri.
2. Konflik, yaitu ketika kita berada dibawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan yang berlawanan. Konflik ada tiga macam:
  - Konflik menjauh-menjauh: individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai. Misalnya seorang pelajar yang malas belajar tapi tidak mau mendapat nilai jelek.
  - Konflik mendekat-mendekat: individu terjat dalam dua pilihan yang sama-sama diinginkannya. Misalnya ada suatu acara seminar yang sangat menarik untuk diikuti tetapi pada saat yang sama juga ada film yang menarik untuk ditonton.
  - Konflik mendekat-menjauh: terjadi ketika individu terjat dalam situasi dimana ia tertarik sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Misalnya, seseorang ingin membeli komputer baru karena komputer miliknya sudah lama, sementara tuntutan tugas kuliahnya semakin sulit dan membutuhkan program yang lebih canggih tetapi ia tidak memiliki cukup biaya untuk membeli computer yang baru

karena masih ada kebutuhan lain yang harus dipenuhi.

REFERENSI:

1. Sundarberg, Norman, dkk. 2007. Psikologi Klinis. Jakarta : Pustaka Pelajar.
2. Suprpti Slamet & Sumarmo Markam. 2003. Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta : UI Press.
3. Sutardjo A. Wiramihardja, 2007. Pengantar Psikologi Klinis. Bandung : PT Refika Aditama.