

# Strategi Dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stress

E.M.A. Subekti Doelhadi

*Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga*

Dalam kehidupan, manusia tidak pernah terlepas dari gejala *stress*. Stres sebagai gejala, akan dapat menyerang semua orang dari waktu ke waktu, tanpa pandang bulu (Noi & Smith, 1990). Tampaknya, stres yang dialami manusia sudah menjadi label kehidupan, sebab akan melekat dalam kehidupan manusia, siapa saja, dalam bentuk tertentu, kadar tertentu, dalam jangka tertentu; dapat dipastikan bahwa manusia dalam hidupnya pernah atau pasti akan mengalaminya (Hardjana, 1994). Dengan demikian dapat dinyatakan, bahwa tidak ada seorang pun yang bisa terhindar dari gejala stres, baik itu balita, remaja, orang dewasa, apalagi para lansia (lanjut usia).

Stres menurut Selye (1974), dinyatakan bukanlah hanya sekedar ketegangan saraf, dan juga bukan sebagai gangguan mental yang harus dihindari oleh manusia, sebab selalu berkaitan dengan pengungkapan seluruh kecenderungan lahiriah, yang senantiasa dapat timbul, manakala terjadi suatu tuntutan pada tiap bagian tubuh. Manusia tidak dapat terbebas dari stres, dan kebebasan yang mutlak dari stres, hanya mungkin bisa diperoleh melalui kematian.

Stres yang dirasakan oleh manusia, dapat mempengaruhi kehidupannya, karena dapat menimbulkan tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah; gejala makan yang berlebihan atau hilangnya selera makan; bicara berlebihan atau juga menarik diri;

gejala muka yang memerah atau tubuh yang menggigil kedinginan; dan masih banyak lagi akibat-akibat yang bisa dipetik dari adanya stres yang melanda manusia (Selye, 1976).

Di sisi lain, dapat di gambarkan pula, bahwa karena stres, manusia akan lebih sensitif (peka) terhadap depresi, kecelakaan, virus, masuk angin, serangan jantung bahkan kanker (Lanoil, 1994).

Berawal dari gambaran di atas, maka berbicara mengenai stres, akan menyangkut hal yang rumit dan kompleks, dan ada kecenderungan digambarkan menurut apa yang dirasakan, atau apa akibatnya bagi kita. Sangatlah jarang kita dapat mengatakan tentang apa sebenarnya stres itu.

Bila gambaran itu ditarik ke dalam realitas kehidupan orang dewasa, barangkali bisa kita rasakan dalam mengungkapkan fenomena stres. Pada umumnya kehidupan orang dewasa selalu akan dihadapkan pada tiga bidang utama tuntutan kehidupan, yaitu, kehidupan kerja, kehidupan rumah tangga, dan kehidupan pribadi (Keenan, 1995). Kesulitannya adalah bahwa jarang sekali ketiga tuntutan itu berada dalam keadaan harmonis. Keadaan seperti itulah, untuk selanjutnya dapat berpengaruh terhadap cara hidup dalam memperoleh kebahagiaan (Shepard, 1995). Sebab, dapat menimbulkan kecemasan yang membuahkan stres. Orang yang bersangkutan, dapat merasakan,