

Model McGRATH Sebagai Penjelasan Hubungan Antara Stres Pekerjaan dan *Performance*

Seger Handoyo
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Pada akhir tahun 1960 dan awal tahun 1970 literatur ilmu perilaku dipenuhi dengan bahasan mengenai stres. Hampir di setiap buku teks ilmu perilaku dicantumkan dalam suatu bab bahasan tentang stres. Hal itu tidak terlepas dari sumbangan Hans Selye, sebagai pelopor dalam penelitian stres. Stres memang merupakan fenomena umum dalam masyarakat industri.

Pada pertengahan tahun 1930-an, Hans Selye mengamati kesamaan tertentu dalam respon kita terhadap berbagai *stressor*. Jauh sebelumnya, ilmuwan telah mengenali bahwa manusia merespon stimulus secara spesifik sesuai dengan stimulusnya. Stimulus panas akan direspon dengan berkeringat, menghadapi stimulus dingin, manusia akan menggigil, dan sebagainya, tetapi Selye mengamati bahwa ada respon terhadap berbagai *stressor* yang sama, tidak spesifik. Respon orang terhadap panas, dingin, memenangkan hadiah jutaan, kehilangan orang yang dicintai adalah jantung berdebar, napas makin cepat, tekanan darah meningkat, otot menegang, dan sebagainya. Selye mengatakan respon fisik yang non-spesifik itu sebagai stres.

Setelah penemuan Selye itu, penelitian-penelitian mengenai stres banyak sekali dilakukan. Setidaknya ada empat pertanyaan mendasar yang ingin diungkap, yaitu asal muasal stres (*origin of stress*), pengaruhnya

pada orang yang mengalami, reaksi orang yang mengalami, dan konsekuensi dari reaksinya. Penelitian mengenai stres tidak hanya dari satu sisi, tetapi berbagai pendekatan. Ada yang menggunakan pendekatan kerekayasaan, pendekatan medis-fisiologis, dan pendekatan psikologik. Psikolog industri dan organisasi secara intensif meneliti stres, dalam kaitannya dengan perilaku organisasi karena mereka sadar bahwa di organisasi banyak pula terdapat *stressor*, lebih berdasarkan pada pendekatan psikologik.

Model hubungan U terbalik telah diterima secara luas, terbukti dengan selalu dikutip hubungan itu saat pembahasan mengenai stres. Namun demikian, Joseph E. McGrath mempertanyakan hubungan itu. Dari hasil studinya, dia membuat model stres yang baru. Penulis akan menampilkan model stresnya, sebagai penjelasan terhadap hubungan antara stres dan kinerja, serta implikasi dari model itu. Hasil studi McGrath menarik, karena dia berhasil menjelaskan mengapa hubungan antara stres dan *performance* itu, seolah seperti yang sudah dipercayai, berbentuk U terbalik, dan dia berhasil membuat jelas dan jernih berbagai konsep yang berhubungan dengan bahasan itu dan keterkaitan antara masing-masing konsep.