

Stres dalam Kehidupan Sehari-hari

J. Karnadi

Kelompok Psikiatri Rumah Sakit Metropolitan Medical Centre, Jakarta

PENDAHULUAN

Stres merupakan istilah yang dikenal luas dalam masyarakat. Tetapi batasan atau pengertian tentang istilah stres sendiri beraneka ragam. Umumnya yang dimaksudkan dengan stres adalah pola adaptasi umum dan pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam di individu maupun dari lingkungannya. Bila proses adaptasi berhasil dan stresor yang dihadapi dapat diatasi secara memadai, maka tidak akan timbul stres. Baru bila gagal dan terjadi ketidakmampuan, timbullah stres. Menurut Hans Selye: Stres tidak selalu merupakan hal yang negatif. Hanya bila individu menjadi terganggu dan kewalahan serta menimbulkan distress, barulah stres itu merupakan hal yang merugikan.

Fight or flight response

Reaksi tubuh terhadap stresor, bahaya atau tantangan dimulai dengan reaksi awal di hipotalamus yang memulai reaksi rantai melalui serabut saraf dan reaksi biokimiawi, selanjutnya melalui sistem saraf otonom simpatis menimbulkan pelbagai perubahan di seluruh tubuh. Individu menjadi waspada penuh, dan tersedia enersi untuk menghadapi tantangan, baik untuk menghadapi ancaman bahaya maut, berlomba, atau hanya sekedar mengejar jadual waktu. Terjadi peninggian tekanan darah, mama jantung, intake oksigen, dan aliran darah ke otot, dan terhimpunlah tenaga, enersi dan konsentrasi pikir yang diperlukan. Bagian tubuh lain juga terpengaruh oleh reaksi tersebut: misalnya pencernaan terhenti (hingga misalnya timbul nyeri dan tukak lambung), kulit berkeriat dan otot tegang sebagai persiapan untuk mengambil suatu tindakan, termasuk pilihan *fight or flight*.

Proses adaptasi dan Sindrom Adaptasi Umum

Pada proses adaptasi fisik, jantung dan pembuluh darah, ini sangat berperan, dan perubahan fungsi tubuh sejak dari tahap eksitasi sampai tahap recovery dapat direpresentasikan dengan kenaikan tekanan darah.

Pada awalnya kinerja fisik meningkat bersama tahap eksitasi, tetapi kemudian dapat menurun bila individu terus memaksakan diri setelah terjadinya tahap kelelahan. Bila hal inipun dibiarkan berlanjut, individu dapat jatuh sakit. Individu sendiri mungkin tidak menyadari hal ini, dan masih menganggap bahwa kinerjanya masih berada pada taraf yang dikehendaki.

Dalam menghadapi suatu stresor, reaksi individu dapat dipengaruhi antara lain oleh: stres yang dhadapi, sisa stres terdahulu maupunantisipasi atau persepsi akan stres yang akan datang.

Dorongan kebutuhan

Selain menghadapi stresor dan lingkungannya, individu juga menghadapi stresor dari dalam dirinya. Individu berturut-turut umumnya mempunyai kebutuhan dasar akan Rasa Aman dan Biologik, kebutuhan Sosial untuk menjadi bagian dari kelompok, kebutuhan Emosional dan Pribadi, atau kebutuhan Ekspresi Diri.

ADAPTASI DAN STRES

Stres dapat menimbulkan dorongan yang perlu untuk mengubah pikiran menjadi tindakan, baik itu memenuhi suatu jadual waktu, berlomba, melarikan diri dari kebakaran, dan lain sebagainya. Stres dapat merupakan hal yang positif, yang

membantu kelanjutan hidup dan memberikan dinamika yang membedakan hidup yang dinamik dan produktif dengan eksistensi yang pasif semata. Stres juga dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari suatu permainan maupun suatu kegemaran yang mengandung unsur ketegangan (*suspense*),antang atau bahaya.

Namun kehidupan masa kini lebih majemuk, lebih keras dan lebih tidak alami. Perubahan yang terjadi dengan cepat menyeluruh membuat manusia terdesak untuk menyesuaikan, mengikuti dan bersaing demi kelangsungan hidupnya. Stres lebih sering terjadi bila individu terperangkap dalam suatu pola hidup yang tidak dikehendakinya, atau ia tidak dapat merubah pola hidupnya tersebut agar lebih sesuai dengan kebutuhannya. Individu yang mempunyai kemampuanpun juga tidak selalu berhasil mengatasi stresor yang dihadapinya.

Kesehatan dan kelangsungan hidup didasarkan pada kemampuan individu untuk selalu menyesuaikan diri terhadap stresor serta perubahan-perubahan dan kemampuan mengembalikan serta mempertahankan keseimbangan (*homeostase*) semua proses fisik dan mental. Bila stresor dapat diatasi, individu akan cenderung kembali kepada keseimbangan (*homeostase*) semula. Stresor atau perubahan hidup yang berlebih akan membebani kemampuan penyesuaian tersebut dan dapat mengakibatkan individu jatuh sakit. Dan bila gangguan keseimbangan tersebut terjadi cukup lama dapat timbul kondisi ansietas kronik.

Timbulnya stres dan faktor kepribadian

Dalam bereaksi dan menyiagakan diri menghadapi suatu bahaya, individu sering tidak dapat membedakan apakah bahaya tersebut konkret/nyata atautakah hanya persepsi/bayangan antisipasi semata, tergantung dari sikap tidak sadar individu terhadap suatu stresor. Antisipasi emosional secara negatif dapat memperberat atau memperpanjang reaksi lebih dan sewajarnya. Juga dapat timbul reaksi terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak pernah terjadi. Stres psikologik dapat menumpuk dan mempengaruhi kesehatan. Kepribadian dan pola perilaku individu menentukan pola reaksi terhadap suatu situasi atau kejadian. Sikap, tata nilai dan kebiasaan yang kurang lugas maupun ketakutan antisipatif akan yang hal-hal yang belum diketahui, tidak sabar, marah, cemas, dan lain sebagainya dapat menimbulkan rangsang saraf dan reaksi biokimia yang sama seperti dalam menghadapi stresor yang konkret dan menimbulkan stres yang tidak perlu.

Dua orang kardiolog, M. Friedman dan R. Rosenman mengembangkan penggolongan berikut: Kepribadian tipe A yang cenderung akan eksitasi: sangat sadar waktu, tidak sabaran, hostile kompetitif, ambisius, agresif, pekerja keras, menetapkan target yang tinggi bagi dirinya dan orang lain, dan cenderung mengembangkan emosi antisipasi yang mengarah pada stres seperti cemas. Kepribadian tipe B sebaliknya menunjukkan sikap tenang, santai, tidak ambisi berlebihan, dan kurang rentan terhadap stres dan penyakit jantung.

Pada umumnya seseorang berada di antara kedua tipe tersebut; dengan menyadari berkembangnya kecenderungan stres dalam diri individu dapat menolong mengurangi resiko terhadap

stres.

Perubahan pola hidup

Perubahan pola hidup dapat merupakan stresor yang mendatangkan tantangan untuk mengambil resiko dan menyesuaikan diri. Makin baik taraf kesehatan seseorang akan makin baik pula kemampuan mengatasi perubahan tersebut.

T.H. Holmes & R.H. Rahe menciptakan suatu skala penyesuaian sosial dengan membuat nilai bobot skor yang diperlukan oleh seseorang untuk berubah atau menyesuaikan diri dalam pelbagai situasi perubahan hidup: Lebih dari 300 dalam satu tahun berarti resiko jatuh sakit pada 80% individu; 150–299 resiko berkurang 30%; dan kurang dari 150 berarti resiko ringan.

Para pakar lain berpendapat bahwa kejadian eksternal saja tidak cukup untuk menimbulkan gangguan, tetapi kombinasi dan faktor pengalaman dari genetik harus ada untuk jatuh sakit. Kepribadian seseorang dan kemampuannya mengatasi perubahan hidup tersebut menentukan seberapa baik reaksinya dalam suatu perubahan hidup tersebut.

Tuntutan prestasi

Kita sering memperoleh kemajuan dan stres yang disertai tantangan prestasi fisik maupun keterampilan. Hal ini merupakan hal yang sehat asalkan kita tetap percaya diri, dan dapat mempergunakan enersi dan ketegangan yang timbul dari tuntutan tambahan tersebut.

Kondisi emosional tertentu juga dapat merupakan stresor sekunder; Kebosanan dengan kurangnya rangsangan atau minat pada pekerjaan, menganggur, atau pensiun dapat menimbulkan depresi, apati, dan stres. Keraguan akan apakah masih dibutuhkan atau dihargai dapat menimbulkan citra diri yang buruk dan rasa terasing. Kesedihan atau kehilangan pasangan dengan perceraian, perpisahan atau kematian dapat menimbulkan pengaruh yang dalam dan berkepanjangan. Dan bila kesedihan tetap tidak dapat diatasi dapat mencetuskan sakit mental atau fisik.

Faktor lingkungan dan kimiawi

Penduduk di kota besar dihadapkan pada banyak iritasi dan faktor stres, seperti udara panas dan lembab, debu, asap mobil, asap rokok, bau tidak sedap dan lain sebagainya. Juga pelbagai macam polusi, kebisingan, kekerasan, berjubelnya orang, berdempet-dempetnya ruangan dapat menimbulkan iritasi yang menyeluruh dan tidak terkendali.

Sifat-sifat Stresor

Beratnya stresor tidak selalu menentukan gangguan adaptasi yang terjadi, tetapi juga ditentukan oleh interaksi beberapa faktor seperti kuantitas, kualitas, lamanya, reversibilitas, lingkungan dan konteks kepribadian yang bersangkutan. Stresor dapat tunggal, majemuk, berulang, maupun terus menerus.

TANDA-TANDA STRES DAN KETEGANGAN

Tanda-tanda fisik: Gerakan motorik yang tidak disadari berupa menggigit kuku, mengepalkan tinju, mengencangkan rahang, mengetuk-ngetuk jan, menggesek gigi, menarik bahu, mencubit kulit muka, mengetuk-ngetukkan kaki, menyentuh rambut dan lain sebagainya. Penyakit fisik yang berhubungan

dengan stres: asma, nyeri punggung, gangguan pencernaan, sakit kepala, migren, nyeri otot, gangguan seksual, gangguan kulit dan lain sebagainya. Dalam kondisi yang luar biasa berat, melalui pelbagai gangguan fungsi tubuh, individu bahkan mungkin sampai pada kematian.

Tanda-tanda emosi: Cemas, depresi, kecewa, marah atau bermusuhan, tidak berdaya, tidak sabar, mudah tersinggung, gelisah dan lain sebagainya.

Tanda-tanda perilaku: Agresi, gangguan pola tidur, mengerjakan beberapa hal sekaligus, ledakan emosional, meninggalkan pekerjaan yang belum selesai, reaksi berlebih, berbicara terlalu keras atau cepat. Gangguan emosi dan perilaku yang timbul dapat merupakan gangguan psikiatrik yang memerlukan penatalaksanaan khusus.

Pasien Rumah Sakit: Reaksi pasien atas penjelasan dan konfirmasi adanya suatu penyakit dapat menimbulkan pelbagai reaksi, dan menyangkal dan menolak, marah, mencurigai dokternya, menyalahkan pelbagai pihak, sampai depresi, menyerah atau akhirnya menerima.

Gangguan, psikiatrik yang mungkin timbul bila proses adaptasi gagal atau menjadi berkepanjangan antara lain adalah:

- Gangguan psikiatrik khusus yang berkaitan dengan stres: Gangguan Pasca Trauma, dan Reaksi psikosis akut.
- Gangguan Neurotik, seperti Gangguan Penyesuaian, atau Gangguan Psikosomatik.
- Pelbagai Gangguan Psikotik.

KESIMPULAN

Stres dalam hidup sehari-hari dapat menimbulkan rasa kurang atau tidak nyaman, tetapi dapat pula justru memberi rasa nyaman. Sebagai elemen yang memberi rasa nyaman stres dapat dimanfaatkan, sebagai pendorong untuk maju dalam hidup, atau bahkan dinikmati. Sebagai faktor yang memberi distress, akan timbul banyak keluhan, dalam keadaan akut dalam bentuk kegelisahan, dan dalam bentuk kronis sebagai gangguan fisik maupun mental, kebosanan, kelelahan dan akhirnya kematian. Beberapa gangguan psikiatrik dapat ditemukan berkaitan dengan kondisi stres akut dan yang berkepanjangan.



Easily gained, easily spent