

# KECAKAPAN MENGENAL DAN MENGELOLA STRES

## ABSTARCT

Oleh:  
**Ismiati**

*Stres adalah suatu reaksi individu baik secara fisik maupun psikis terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Respon terhadap stres berbeda-beda antara satu individu lainnya. Penyebab stres meliputi semua kejadian yang dianggap sebagai ancaman terhadap pertahanan diri orang tersebut. Stressor (penyebab stress/ sumber stress) dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Stres dapat timbul di tempat kerja, di rumah, di sekolah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial), bahkan pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi. Sampai batas tertentu stres merupakan sesuatu yang normal dalam kehidupan seseorang, sebagai reaksi terhadap perubahan lingkungan fisik atau sosial yang tak dapat dihindari. Akan tetapi, jika stres dibiarkan berlarut-larut akan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, mental, dan perilaku, bahkan sampai terjadinya depresi. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan dan kecakapan untuk mengenali gejala-gejala stress agar tidak berdampak serius baik terhadap kesehatan fisik, psikologis dan hubungan sosial. Banyak cara yang dapat dilakukan sebagai coping (penyelesaian masalah) stres, antara lain dengan melakukan aktivitas fisik, menyadari dan menganalisis penyebab stres, mencari dukungan emosional dari teman (dukungan sosial), mencari udara segar, membayangkan sesuatu situasi yang dapat menenangkan, mensyukuri nikmat yang telah ada, memperbanyak zikir, do'a, shalat, dan menjalani proses konseling.*

**Kata Kunci:** *Mengenal, Mengelola, Stres*

## **A. Pendahuluan**

Setiap individu dalam menjalani hidupnya tidak terlepas dari stres. Stres bisa menyerang siapa saja, mulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa, dewasa, sampai lanjut usia. Stres juga tidak memandang jenis kelamin dan status sosial. Sumber stres sendiri dapat muncul dari mana saja, misalnya di tempat kerja, di lembaga pendidikan, bahkan di rumah tangga. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Penyebabnya bermacam-macam mulai dari masalah yang terkait dengan pekerjaan, jabatan, keluarga, sekolah,

cinta, kehilangan harta dan orang-orang yang disayangi, kemacetan lalu lintas di jalan raya, polusi udara, bahkan urusan rumah tangga. Stres adalah suatu sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh agar bertindak. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan.

Jika stres dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental, bahkan sampai terjadinya depresi. Mengingat stres dapat menyerang siapa saja dan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikis dan hubungan sosial, maka diperlukan pemahaman untuk mengenal gejala-gejalanya dan dibutuhkan kecakapan dalam mengelolanya, agar tidak berakibat kronis. Tidak dapat disangkal bahwa pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan mengelolanya dengan efektif.

## **B. Stres dan Faktor Penyebabnya**

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Atkinson mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang (Rita L. Atkinson, 1999: 222). Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Stres adalah reaksi fisik dan emosional yang muncul dari diri individu sebagai respon atau tanggapan terhadap adanya rangsangan stressor. Stressor (penyebab/sumber stres) adalah sumber-sumber yang membuat seseorang stres. Stressor bisa berupa peristiwa atau kejadian besar seperti kematian atau berpisah dengan anggota keluarga, putus hubungan kerja (PHK, pindah rumah, tapi bisa juga berupa kejadian atau kesibukan rutinitas sehari-hari seperti mengurus rumah, menghadapi kemacetan lalu lintas, menghadapi ujian, mencari pekerjaan, dan lain-lain.

Menurut Djameluddin Ancok stres adalah gangguan jiwa yang disebabkan oleh ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai) dan perasaan rendah diri. (Djameluddin Ancok dan Fuad Anshori, 1995: 93) Dalam “Kamus filsafat dan psikologi”, stres adalah ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang

menegangkan psikologis maupun fisiologis dari suatu organisme; atau tekanan-tekanan fisik dan psikis yang menekan organ tubuh; atau suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan. (Sudarsono, 1993:247).

Chaplin, dalam kamus lengkap psikologi mengartikan stres sebagai suatu keadaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikis. (JP. Chaplin, Terj. Kartini Kartono, 2003:489). Pada dasarnya stres merupakan sebuah reaksi fisik dan psikis terhadap suatu perubahan (Peter Tyrer, 1997:7). M. Sholeh merumuskan hakekat stres antara lain adalah sebagai berikut:

#### 1. Stres sebagai stimulus

Stres dalam hal ini lebih menitikberatkan pada kondisi lingkungan dan menggambarkan stres sebagai stimulus atau sebagai variabel bebas. Misalnya individu yang mempunyai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi akan terasa tegang dan tidak enak. Hal inilah yang disebut stressor, seperti bencana besar, angin, gempa bumi, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, kematian dan lain-lain.

#### 2. Stres Sebagai Respon

Pandangan ini memfokuskan pada reaksi individu terhadap stressor. Stres digambarkan sebagai respons/variabel tergantung. Misalnya, individu yang stres ketika disuruh pidato akan merasakan ketegangan baik fisik maupun psikisnya. Dalam konteks ini maka stres yang dialami mengandung dua komponen yaitu, komponen psikologis seperti perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan stres. Kedua, komponen fisiologis seperti jantung berdebar, mulut kering, perut mulas dan badan berkeringat.

#### 3. Stres Sebagai Interaksi antara individu dengan Lingkungan

Pandangan ini menggambarkan stres sebagai suatu proses yang mencakup stressor bukan hanya suatu stimulus atau respon saja, melainkan proses dimana individu adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi kognitif dan emosional. (Moh. Sholeh, 2001: 30-31).

Stres dalam penggunaannya mengalami berbagai variasi dalam pemaknaannya. Berdasarkan pengertian dan penjelasan dari beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan, ketegangan, konflik, suatu rangsangan yang mengganggu mental dan fisik karena adanya kecemasan atau ketakutan yang bersumber dari diri sendiri dan lingkungan sosial.

Umumnya, stres disebabkan oleh adanya masalah yang belum dapat diselesaikan. Masalah yang muncul bersumber dapat bersumber dari diri individu sendiri dan juga orang lain (lingkungan). Ada masalah yang dapat diselesaikan dengan baik dan cepat, tetapi ada juga yang tidak. Masalah yang ditimbulkan oleh lingkungan terkadang lebih sulit untuk diselesaikan sehingga membutuhkan kerjasama dengan banyak pihak yang mempunyai perasaan, harapan, solusi dan persepsi yang sama. Segala permasalahan yang di hadapi oleh manusia sudah direncanakan oleh yang menguasai Alam ini. Bila tidak siap, terkadang orang dengan permasalahan-permasalahan tersebut dapat terjerumus pada perilaku-perilaku yang melanggar etika dan moral. Secara psikologis seseorang yang banyak melakukan dosa atau pelanggaran etika dan moral akan merasa dihantui oleh perasaan cemas dan takut, yang dalam istilah psikoanalisis dikenal dengan *moral anxiety* (kecemasan moral). Bila ini terus berlanjut, orang akan mengalami stres.<sup>1</sup>

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu situasi di mana banyak aspek yang mempengaruhinya dan menyebabkan munculnya perubahan pada aspek psikologis dan kondisi fisiologis. Stres merupakan produk dari hubungan antara seseorang dengan dirinya dan lingkungan. Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Penyebab stres ini (stresor) menurut Rahim Salaby dapat dikelompokkan ke dalam dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### **a. Faktor Internal**

Penyebab stres secara internal adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang mampu memicu muncul dan berkembangnya stres, baik yang berasal dari fisik maupun psikisnya, seperti berikut ini:

##### 1). Perkembangan

Perkembangan fisiologis dan psikologis dalam fase perkembangan seringkali menjadi masalah tersendiri bagi individu. Periode perkembangan pada fase tertentu seperti masa remaja yang mengalami krisis identitas, masa dewasa yang sudah dihadapkan pada tanggung jawab, kondisi perempuan menghadapi masa menopause, dan problem hidup masa usia lanjut. Setiap fase perkembangan kerap kali membuat juga individu depresi dan cemas.

##### 2). Cacat dan penyakit fisik

---

<sup>1</sup> Pauls Budiharjo, (ed). *Mengenal Teori Kepribadian Mutahir*, (Kanisius: Yogyakarta, 1997), hlm. 22-23.

Penyakit fisik yang diderita oleh seseorang sering menyebabkan terjadinya stres, seperti mengidap penyakit tertentu, mengalami kecelakaan, menghadapi atau vonis untuk melakukan tindakan operasi, terutama penyakit koronis seperti kanker, jantung, dan sebagainya. Selain itu, cacat fisik bawaan yang diperkuat dengan penerimaan sosial yang tidak baik juga dapat menjadi sumber stres.

Para ahli konseling atau ilmu jiwa berbeda pendapat tentang sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa yang berawal dari terjadinya stres. Menurut pendapat Sigmund Freud, stres atau gangguan kejiwaan lainnya terjadi karena adanya konflik antara tuntutan Id (dorongan instinktif) dengan tuntutan Super Ego (tuntutan norma sosial).<sup>2</sup> Orang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatan tersebut akan mendapat celaan masyarakat. Konflik yang tidak terselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat ini akhirnya akan mengantarkan orang pada gangguan jiwa.

Ahli lain Henry A. Murray (dalam Hanna Djumhana Bastaman ) berpendapat bahwa stres bisa terjadi karena orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwanya. Murray mengatakan ada 20 jenis pengelompokan kebutuhan manusia. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut: pertama, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dan kelompok. Kedua, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaturan orang lain. Ketiga, kebutuhan untuk berprestasi yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu dan lain-lain.<sup>3</sup>

Selain pendapat yang dikemukakan diatas, ada lagi pendapat yang dikemukakan oleh Alfred Adler. Menurut Adler, terjadinya gangguan jiwa (stres) disebabkan oleh tekanan dari perasan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebihan. Sebab-sebab timbulnya rasa rendah diri karena gagal dalam mencapai superioritas di dalam hidup. Kegagalan-kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi yang di sebut stres.<sup>4</sup>

Terlepas dari beberapa pendapat tokoh di atas, di dalam Al-Qur'an juga telah

---

<sup>2</sup> Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (terj. A General Introduction to Psychoanalysis), (Ikon : Yogyakarta, 2002), hlm. 429.

<sup>3</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, (Paramadina: Jakarta, 1996), hlm. 14.

<sup>4</sup> *Ibid*, hlm. 27



disebutkan beberapa penyebab stres seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan sesuatu dari diri (cacat tubuh), dan sebagainya. Penyebab atau pemicu stres secara tidak langsung ini sering secara tanpa sengaja dilakukan oleh seseorang. Mengenal pemicu stres secara tidak langsung akan memberikan landasan mental yang sehat bagi seseorang agar tindakan yang dilakukan tidak berakibat negatif bagi dirinya. Achdiat Agoes menyatakan bahwa bahwa pemicu stres secara tidak langsung adalah karena dalam diri seseorang telah tertanam sifat-sifat negatif sebagai berikut :

#### 1. Iri Hati

Akhlik yang sangat di cela dalam pandangan Islam adalah iri hati, karena sifat ini selain dapat merugikan diri sendiri juga dapat merugikan orang lain.<sup>5</sup> Secara psikologis sifat iri hati dapat menyebabkan stres karena iri hati adalah perasaan seseorang yang mudah tergiur atau mempunyai keinginan keras untuk memperoleh nikmat sebagaimana yang diperoleh orang lain.<sup>6</sup> Orang yang iri hati senantiasa mempunyai perasaan kurang puas dan senantiasa ingin memperoleh nikmat yang diperoleh orang lain. Apalagi jika nikmat yang diperoleh orang lain tersebut lebih besar dibandingkan dengan apa yang diperoleh oleh dirinya. Minimal ada lima malapetaka yang ditimbulkan oleh iri hati, sebagai berikut; (a) hati selalu kacau, (b) senantiasa ditimpa bencana hidup, (c) selalu mendapat keburukan-keburukan (d) mendapat kemarahan Tuhan (e) hati tertutup dari kebenaran.<sup>7</sup>

#### 2. Dengki

Sifat dengki adalah perasaan seseorang yang tidak senang dengan orang lain apalagi jika orang tersebut memperoleh nikmat yang sepadan atau lebih besar dari dirinya. Orang yang seperti ini biasanya mempunyai sifat SMS (senang melihat orang lain susah) dan susah melihat orang lain senang), selalu menginginkan orang lain hidup menderita. Orang dengki ini selalu mencari kelemahan atau kesalahan orang lain untuk dijatuhkan. Orang yang dengki sering kali mengalami stres, karena hatinya tidak akan senang kepada orang lain yang dibencinya apalagi jika orang yang dibenci tersebut mendapat nikmat.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Muti'ah Ahmad, *Delapan Langkah Mencegah dan Menyembuhkan Stres*, (Bintang Timur: Surabaya, 1995), hlm. 7

<sup>6</sup> Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer Dan Islam)*, (Taroda, Cet I, 2003), hlm. 43.

<sup>7</sup> Muti'ah Ahmad, hlm. 8

<sup>8</sup> Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stress*, hlm. 44

### 3. Amarah

Orang yang sedang marah akan menyebabkan tekanan darah tingginya meningkat. Tekanan darah tinggi yang meningkat akan membuat mudah terkena penyakit stres, gangguan syaraf bahkan stroke. Tekanan darah yang terus meningkat akan membahayakan kesehatan seseorang. Marah merupakan pemicu langsung penyakit stres.<sup>9</sup>

#### **b. Faktor Eksternal**

Penyebab stres yang berasal dari luar maksudnya adalah hal-hal yang memicu timbulnya stres karena pengaruh dari luar diri individu. Prof. Dr. H. Dadang Hawari, memberikan rincian tentang penyebab stres (*stresor psikososial*) sebagai berikut<sup>10</sup>:

#### 1. Perkawinan

Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stres yang dialami oleh seseorang, misalnya; pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu dari pasangan, ketidak-setiaan (perselingkuhan) dan lain-lain. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

#### 2. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres yang menduduki urutan kedua setelah perkawinan. Banyak orang yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan, misalnya tidak mendapat pekerjaan tetap, pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), gaji yang tidak sesuai, suasana kerja yang tidak kondusif, dan lain-lain.

#### 3. Problem Orang Tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain-lain. Permasalahan tersebut di atas dapat menyebabkan stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

#### 4. Hubungan *Interpersonal* (Antar Pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, atasan, bawahan, dan lain-lain. Konflik hubungan

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm. 44

<sup>10</sup> Dadang Hawari. Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, (Dana Bhakti Prima Yasa: Yogyakarta, 1999), hlm. 46.

*interpersonal* ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan.

#### 5. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain-lain. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan.

#### 6. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran (besar pasak daripada tiang), terlibat hutang, usaha collaps, soal warisan dan lain-lain. Masalah keuangan sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

#### 7. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum juga menimbulkan stres, seperti tuntutan hukum, pengadilan, penjara, sanksi sosial, dan lain-lain. Stres yang disebabkan oleh masalah hukum juga sangat sering membuat orang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

#### 8. Keluarga

Maksudnya di sini adalah stres yang dialami seseorang karena adanya permasalahan-permasalahan yang timbul dari faktor keluarga. Hal ini bisa terjadi pada orang tua, anak-anak atau anggota keluarga lainnya, misalnya hubungan orang tua yang tidak harmonis, komunikasi antara orang tua yang kurang baik, atau hadirnya pihak ketiga dalam keluarga.

Penyebab lain dari stres juga dapat dipicu oleh karena terjadinya bencana alam, kebakaran, pelecehan seksual dan perkosaan, hamil di luar nikah, karena pencemaran nama baik oleh pihak tertentu, dan lain sebagainya.

### C. Tahap-Tahap dan Gejala Stres

Gangguan stres biasanya tidak timbul secara mendadak, melainkan secara perlahan dan bertahap. Banyak orang yang tidak menyadari kapan mulai timbulnya stres. Seringkali orang tidak menyadari dirinya sudah terjangkiti stres. Namun dari hasil pengamatan para ahli jiwa, mereka membagi stres itu ke dalam enam tahapan. Setiap tahapan mempunyai gejala-gejala yang dapat dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Hal ini sangat berguna bagi seseorang yang ingin mengenali stres secara dini sebelum memeriksakan diri ke dokter atau ahli jiwa. Adapun tahapan-tahapan stres dengan beberapa gejalanya adalah sebagai berikut:

#### 1. Tahap Refleksi

Pada tahap ini, seseorang belum merasakan sesuatu yang menekan jiwanya. Meskipun demikian secara reflek anggota badannya sudah bereaksi menangkis tekanan, seperti menggaruk kepala karena kesal, menggigit geraham karena geram, memegang kerah baju atau menggigit-gigit kuku karena malu, batuk-batuk, menarik ikat pinggang sewaktu berpidato atau presentasi karena kehilangan bahan disebabkan gugup dan sebagainya.

#### 2. Tahap Motivasi

Tahap ini merupakan stres tingkat rendah yang diiringi dengan perasaan bergairah dan berkemampuan tinggi. Pada tahap ini, menyelinap rasa kepuasan dan kemauan kerja yang besar sehingga terwujudlah suatu pengalihan rasa goncang. Tahap motivasi ini masih belum dirasakan pikiran bahwa ia sedang mengalami tekanan jiwa.

#### 3. Tahap Pengalihan Perhatian.

Stres tingkat ini mulai dirasakan oleh seseorang yang menyadari adanya tekanan dalam jiwanya dan ia mengalihkannya pada bentuk tingkah laku baru, misalnya bernyanyi, merokok, malah ada yang mengalihkannya pada perbuatan yang negatif seperti mabuk-mabukan dan marah-marah.

#### 4. Tahap Kelelahan

Kelelahan yang sangat mengganggu mulai terasa ketika bangun tidur siang hari dan menjelang sore. Otot-otot terasa sakit terutama pada bagian belakang, kadar asam urat bertambah sehingga perut penuh berisi angin, pencernaan terganggu dan jantung berdenyut kencang, pikiran menjadi kacau, tidur tidak nyeyak malah ada yang sulit tidur.

## 5. Tahap psikosomatik

Psikosomatik adalah merupakan istilah untuk jenis penyakit yang disebabkan oleh gangguan atau tekanan jiwa. Biasanya tekanan jiwa berupa duka nestapa dapat menimbulkan rasa sakit pada paru-paru, emosional dapat menimbulkan rasa sakit di lambung, ketakutan dapat menimbulkan rasa sakit pada jantung, rasa benci bisa kontak ke dubur, dan rasa malu menimbulkan gatal. Kalau semua rasa ini dibiarkan akan menjurus kepada penyakit TBC, maag, jantung, ambeien dan eksim.

## 6. Tahap Kelumpuhan.

Pada tahap ini seseorang mulai tidak mampu menanggapi sesuatu karena pikirannya mulai lumpuh, sulit berkontraksi, perasaan resah sehingga jantungnya jadi berdebar tinggi. Jika keadaan ini dibiarkan semakin parah akan membuatnya menjadi lumpuh.

## 7. Tahap Neurosa

Stres pada tahap ini mengalami kegonjangan jiwa yang sangat tinggi dan dapat menimbulkan penyakit yang sangat berat sehingga menimbulkan kelainan saraf atau sakit kejiwaan. Adapun yang termasuk tahap ini adalah sebagai berikut:

- a. *Neurosthenia*. Penyakit ini menimbulkan gejala rasa payah bagi penderitanya, perasaan tidak enak yang selalu menyelinap, mudah tersinggung dan marah-marah, kesal, menggerutu, gelisah dan tak dapat tidur.
- b. *Hysteria*. Penyakit ini menyebabkan si penderita menjadi gugup dan kejang-kejang.
- c. *Amnesia*. Penderitanya mengalami hilang ingatan. Ia memang tidak gila tetapi tidak tahu dirinya sedang dimana dan sedang mengerjakan apa.
- d. *Psychastenia*. Pada tahap ini seseorang menunjukkan perbuatan abnormal yang dipaksa oleh super egonya.
- e. *Psychopath*. Ini merupakan tekanan jiwa yang menimbulkan kelainan tingkah laku. Pada tahap ini seseorang merasakan bahwa semua pekerjaan yang dilakukannya tidak ada yang betul.<sup>11</sup>
- f. Dadang Hawari mengutip pendapat Dr. Robert J. Van Amberg seorang psikiater,

---

<sup>11</sup> Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Remaja Rosda Karya: Bandung, 2000), hlm. 25-28.

yang membagi stres dalam beberapa tingkatan, sebagai berikut:<sup>12</sup>

1. Stres tingkat I

Fase ini adalah tahap stres yang paling ringan, yang ditandai dengan perasaan adanya semangat yang besar, penglihatan yang tidak sebagaimana biasanya, energi dan gugup yang berlebihan, dan terkadang mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Tahap ini biasanya dijalankan dengan perasaan senang, sehingga sangat bersemangat. Individu sering tidak menyadari bahwa energinya sudah mulai menurun.

2. Stres tingkat II

Fase ini merupakan fase dimana mulai hilangnya perasaan yang menyenangkan. sebaliknya mulai muncul keluhan karena tidak cukup lagi energi. Perasaan yang sering dikeluhkan seperti: letih pada saat bangun pagi, merasa lelah setelah makan siang dan menjelang sore hari, diikuti dengan gangguan pencernaan seperti gangguan usus dan perut kembung, yang terkadang diiringi dengan jantung yang berdebar. Merasakan ketegangan pada otot punggung dan tengkuk (belakang leher), dan tidak bisa merasakan santai.

3. Stres tingkat III

Fase ini merupakan fase dimana semakin terasa keluhan letih yang disertai dengan gejala-gejala: lebih terasa ada gangguan pada usus (seperti sakit perut, mulas, sering buang air besar), otot mulai tegang, meningkatnya ketegangan, insomonia, malam hari sering terbangun dan sulit untuk bisa tidur kembali, terbangun lebih awal pada pagi hari, badan terasa oyong, perasaan nyaris pingsan meskipun tidak sampai pingsan.

4. Stres tingkat IV

Fase ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan sulit untuk bertahan sepanjang hari, terasa amat sulit melakukan aktivitas yang biasanya justru menyenangkan, terasa berat melakukan kegiatan yang rutinitas dan hubungan sosial, tidak mampu menanggapi suatu situasi, semakin sulit tidur, sering mengalami mimpi buruk dan terbangun pada malam hari, dihindangi perasaan negatif, menurunnya konsentrasi secara drastis, dan merasakan takut tanpa alasan.

5. Stres tingkat V

Fase ini merupakan fase yang lebih parah dari fase sebelumnya, yang ditandai

---

<sup>12</sup> Dadang Hawari, Ilmu Kedokteran Jiwa .. hlm. 51.



dengan: perasaan sangat letih, merasa tidak sanggup melakukan pekerjaan sekalipun sangat sederhana, gangguan pencernaan seperti sakit maag dan usus, sering buang air besar atau malah sebaliknya susah buang air besar, dilanda panik dan takut yang berlebihan.

#### 6. Stres tingkat VI

Fase ini adalah fase gawat darurat yang merupakan tahap puncak. Pada fase ini individu sering berurusan dengan ruang ICU. Penderita mengalami gangguan pada tahap yang mengerikan. Adapun gejalanya adalah: jantung berdebar sangat cepat karena pengeluaran zat adrenalin. Hal ini dikarenakan tingginya stres dalam peredaran darah. Gejala lainnya adalah sesak nafas dan megap-megap, badan terlihat gemetar, tubuh dingin yang disertai keringat, tidak bertenaga untuk melakukan kegiatan kecil sekalipun, bahkan mengalami pingsan.

Tahapan stres di atas berdampak pada fisik dan psikis. Dampak yang terasa pada fisik adalah berupa letih dan lelah, sedangkan pada psikis mengalami kecemasan dan depresi, yang ditandai oleh seringnya buang air besar dan sulit tidur.

### D. Dampak Stres

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa manusia (disebut stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi / faal organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres; sedangkan fungsi organ tubuh yang terganggu dinamakan distres.<sup>13</sup> Dr. Hans Selve, seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal seperti dikutip oleh Walter Mcquade dan Ann Aikman, mengatakan bahwa stres adalah tekanan tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap tuntutan atasnya. Apabila tuntutan terhadap tubuh berlebihan, maka hal ini dinamakan distres. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bila perlu.<sup>14</sup> Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi cenderung dapat membahayakan baik terhadap individu sendiri

<sup>13</sup> Dadang Hawari, ..., hlm. 44.

<sup>14</sup> Walter Mcquade dan Ann Aikman, *Apakah Stres Itu, Bagaimana stres Mempengaruhi Kehidupan Kita. Bagaimana Mengatasi stres*, (Elangg: Jakarta, 1987), hlm. 16

maupun orang lain.

Secara umum dampak stres dapat di bagi dua, yaitu dampak yang bersifat positif dan dampak yang bersifat negatif.

#### 1. Dampak Positif Stres

Anggapan umum tentang stres adalah bahwa stres akan selalu memberikan dampak negatif bagi seseorang. Namun menurut Peter Tyrer, stres tidak selamanya akan memberikan dampak negatif kepada seseorang, akan tetapi sebenarnya stres dapat merangsang seseorang untuk mengetahui akan keberadaan dirinya, serta memahami bahwa manusia itu adalah makhluk yang lemah.<sup>15</sup> Stres dapat menjadi daya pendorong untuk berbuat lebih baik dan dapat mengantisipasi bila menghadapi stres berikutnya.

#### 2. Dampak Negatif Stres

Stres berasal dari interaksi antara situasi tertentu, kemampuan respon, dengan reaksi emosional yang berada pada diri individu. Oleh karena itu, individu yang mengalami stres sering kali memberikan respon yang tidak rasional terhadap sekelilingnya atau lingkungannya.<sup>16</sup> Stres dapat menimbulkan perasaan marah, sedih, tertekan dan perasaan hancur yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, percobaan bunuh diri, dan lain-lain. Salah satu konsekuensi penyakit stres adalah keadaan tidak berdaya yang mengarah kepada keputusan dan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat menciptakan gangguan kejiwaan yang lebih parah seperti psikosis maupun psikopat serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit tubuh seperti jantung, stroke dan lain-lain.<sup>17</sup>

Stres dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Upaya untuk beradaptasi dengan stressor yang terus menerus dapat menguras energi fisik dan berakibat pada rentannya penyakit. Stres kronis dapat menyebabkan gangguan fisik misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung, radang sendi dan lain-lain. Stres kronis dapat mengganggu sistem imun, yang akhirnya akan menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan bakteri dan virus penyerang. Dokter memprediksikan bahwa lebih dari separuh masalah medis adalah

<sup>15</sup> Peter Tyrer, *Bagaimana Mengatasi Stres*, hlm. 6

<sup>16</sup> Peter E. Makin dan Patricia A Lindley, *Mengatasi Stres Secara Positif: Petunjuk Praktis Bagi Anda Yang Bekerja Di Bawah Tekanan*, (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 1997), hlm. 9.

<sup>17</sup> Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stres...*, hlm 55.



disebabkan oleh karena adanya stres emosional<sup>18</sup>. Dengan kata lain stres mempunyai peran penting dalam menyumbang gangguan fisik.

Stres juga memberi dampak terhadap psikologis. Situasi stres dapat menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan bila suatu peristiwa yang menuntut dapat diatasi sampai pada emosi yang umum. Derajat stres yang berat biasanya diikuti oleh rasa marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung dan tegang. Akibat psikologis dari stres dapat pula menyebabkan penurunan harga diri, menimbulkan rasa benci terhadap orang lain terutama yang dianggap sebagai sumber stres, ketidakmampuan untuk konsentrasi, tidak mampu membuat keputusan dan menyebabkan rasa tidak puas dan merasa tidak berdaya.

Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Depresi merupakan reaksi kejiwaan seseorang terhadap stresor yang dialaminya. Selain depresi, ada pula reaksi kejiwaan lain yang erat hubungannya dengan stres, yaitu rasa cemas (*anxiety*). Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis gangguan kejiwaan yang satu dengan lainnya saling berkaitan. Seseorang yang mengalami depresi seringkali ada komponen rasa kecemasan, demikian pula sebaliknya.<sup>19</sup> Kecemasan merupakan suatu karakter dasar manusia sebab kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dan merupakan akibat suatu kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih.<sup>20</sup>

Selain kedua hal di atas stress juga berdampak terhadap perilaku seseorang. Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat mempengaruhi perilaku. Akibat stres terhadap perilaku biasanya direfleksikan dalam bentuk gangguan makan (sulit makan atau makan berlebihan), gangguan tidur, merokok, minum alkohol, menyalahgunakan NAPZA, membolos sekolah dan lain-lain.

---

<sup>18</sup> Rita L Atkinson, dkk., Pengantar Psikologi, (Interaksara: Batam), hlm. 359.

<sup>19</sup> Ibid, hlm. 17

<sup>20</sup> Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Refika: Yogyakarta, 1997), hlm.76

## E. Mengelola Stres

Tujuan mengelola stres adalah untuk memelihara individu agar tetap berada pada keadaan yang normal dan membahagiakan. Apabila situasi stres terus terjadi, emosi kita mungkin mulai berpindah bolak balik di antara emosi seperti cemas, marah kecewa, dan depresi, sangat tergantung pada kemampuan dan keberhasilan individu dalam mengelolanya. Berbagai strategi sebagai *coping* stres dapat dilakukan oleh individu. Strategi tersebut tidak dapat dikategorikan sebagai strategi yang baik atau buruk. Kegiatan untuk mengelola stres akan menunjukkan kepada individu bahwa stres yang dialami masih dapat dikendalikan. Belajar untuk menerapkan teknik-teknik tersebut akan memberikan kepada individu kemampuan yang lebih besar untuk mengendalikan stres dalam kehidupan mereka dan membantu mereka untuk tetap berada pada tingkat stres yang rendah.

Strategi pertahanan terhadap stres dapat dilakukan dengan cara mengenali sumber stres dalam kehidupan sehari-hari dan mengetahui pengaruh stres dalam kehidupan. Individu dapat bertindak untuk menurunkan sumber stres seperti melakukan perubahan terhadap lingkungan fisik dan gaya hidup, atau belajar untuk santai atau rileks sehingga ketegangan akibat stres tidak sampai menimbulkan gangguan baik terhadap fisik maupun psikologis.

Mengingat stres mempunyai dampak yang besar dalam kehidupan, oleh karenanya perlu dikelola atau ditangani secara efektif sehingga dapat mengurangi dampak yang tak diinginkan. Banyak cara yang bisa dilakukan individu untuk membantu dirinya sendiri mengatasi emosi negatif, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Mandi dan berwudhuk.

Air dapat menenangkan pikiran dan membuat tubuh menjadi lebih segar, sehingga respon negatif terhadap stressor dapat diminimalisir. Bila perlu mandilah dengan air hangat untuk meredakan otot-otot yang tegang. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik air mandi dapat juga dicampur dengan wewangian bunga seperti melati.

2. Melakukan aktifitas fisik (membuat tangan dan kaki sibuk)

Stres seringkali mengacaukan pikiran dan mendorong otak untuk berpikir negatif, Sebagai strategi perilaku untuk mengalihkan perhatian dari masalah, berusaha mengalihkan otak dari pikiran negatif dengan melakukan aktifitas fisik yang melibatkan



kaki, tangan dan anggota tubuh lainnya. Kegiatan fisik dapat berupa menjahit, melukis, jalan santai, jogging, berenang, naik sepeda, main games, dan kegiatan fisik lainnya yang menjadi bagian dari hobby dapat membantu individu melawan stres. Pada saat orang melakukan kegiatan fisik dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang, otak menjadi lebih rileks karena sinyal yang dikirim ke otak. Latihan fisik seperti relaksasi dan olah raga dapat meningkatkan harga diri dan mengalihkan sementara pikiran sehingga dapat menghadapi stres dengan lebih baik.

### 3. Menyadari dan menganalisis penyebab stres.

Biasanya orang yang menyadari bahwa dia sedang stres dan berusaha memahami apa penyebab stres akan membantu individu untuk dapat mengendalikan diri. Jadi individu harus belajar mengendalikan situasi dan jangan membiarkan dirinya dikendalikan oleh situasi. Untuk sementara yang mungkin dilakukan adalah menghindari sumber stres tersebut.

#### a. Mencari dukungan emosional dari teman (dukungan sosial).

Mencari dukungan sosial dengan mencoba untuk mencari informasi atau dukungan emosional. Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, seperti meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi. Berusaha mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan di dalam menghadapi masalah, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

#### b. Mencari udara segar.

Udara segar yang belum terkontaminasi oleh polusi dapat meredakan stres. Dengan menikmati udara segar terutama pada pagi hari sambil menikmati pemandangan yang indah, dapat mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan khawatir sebagai dampak stres. Pemandangan yang sederhana dapat diciptakan sendiri dengan membuat kebun atau menanam berbagai jenis tanaman di lingkungan tempat tinggal. Hal ini juga dapat dilakukan dengan memperhatikan kolam ikan atau ikan di aquarium.

#### c. Melakukan Aktifitas yang Menyenangkan.

Stres dapat berkurang dengan mengalihkan untuk melakukan sesuatu hobby atau kegiatan yang disukai dan menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti :

mengaji, mendengar musik favorit, nonton, membaca, bermain bersama anak-anak, main game, merawat tanaman. Berbagai kegiatan yang menyenangkan tersebut dapat membuat hati dan pikiran lebih tenang.

d. Membayangkan tempat yang indah (menyenangkan) dan relaksasi.

Stres juga dapat diminimalkan dengan cara membayangkan tempat-tempat yang dirasakan indah dan menyenangkan, seperti suasana pantai yang indah, kebun bunga, tempat perbelanjaan yang memamerkan berbagai barang kesukaan. Cara ini dapat dilakukan dengan memejamkan mata, berkonsentrasi, dan mengatur pernafasan sambil membayangkan situasi tempat tersebut. Kegiatan ini dapat dilakukan setiap hari selama beberapa menit.

e. Memperbanyak dzikir, shalat dan do'a.

Dengan banyak mengingat Allah segala masalah menjadi lebih ringan. Hal ini sesuai dengan janji Allah bahwa orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. "Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tentram."(QS. 13:28. Dalam ayat yang lain dijelaskan "*Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*"). (QS. 2:153).

f. Mensyukuri Nikmat

Mensyukuri segala limpahan nikmat sekecil apapun yang telah ada merupakan cara efektif untuk terhindar dari stres. Orang-orang yang rentan terhadap stres karena ia terkadang lupa mensyukuri apa yang dia punya. Untuk mengurangi tekanan batin sebagai dampak dari stres dapat dilakukan dengan mengekspresikan rasa syukur. Ekspresi atau ungkapan, dapat dilakukan dengan mengucapkan secara verbal, menulis di buku atau catatan tentang sesuatu yang masih kita punya. misalnya saya bersyukur saya masih punya orang tua, bersyukur saya punya anak, suami, rumah, kendaraan, pekerjaan, bisa bersekolah, sehat, sampai pada kata saya masih bisa hidup. Tidak dapat disangkal bahwa rasa syukur adalah pereda stres paling efektif. Karena dengan bersyukur cenderung lebih mudah untuk menerima kenyataan yang sedang dihadapi. Orang yang bersyukur tidak mudah tergelincir dalam sifat keserakahan, mengingat bahwa seringkali stres timbul dari berbagai keinginan dan harapan yang tidak terpenuhi. Ekspresi rasa syukur dapat menumbuhkan perasaan dan pikiran yang optimis dan mengembangkan sikap *positive thinking*. Sebaliknya stres adalah



akibat yang ditimbulkan dari perasaan pesimis dan cenderung bersamaan dengan *negative thinking*.

g. **Konseling**

Konseling merupakan suatu usaha profesional untuk membantu memberikan layanan pada individu-individu yang mengalami masalah yang bersifat psikologis. Melalui konseling, individu dapat memahami kekuatan, kelemahan dan pola reaksi mereka sehingga individu dapat mengubah perilakunya. Dengan kata lain konselor dapat memberikan bantuan kepada klien yang sedang mengalami masalah psikologis seperti stres agar terjadinya perubahan tingkah (*behavioral change*), kesehatan mental positif (*positive mental health*), pemecahan masalah (*problem solution*), keefektifan pribadi (*personal effectiveness*), dan pembuatan keputusan (*decision making*).

**F. Penutup**

Stres adalah suatu situasi yang menekan seseorang, sehingga dapat menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya. Dengan kata lain stres adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Setiap perubahan yang dialami oleh seseorang baik yang positif maupun negatif dapat menimbulkan stres. Umumnya stres disebabkan oleh adanya masalah yang belum dapat diselesaikan. Secara garis besar stres dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Penyebab stres secara internal adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang mampu memicu muncul dan berkembangnya stres, baik yang berasal dari fisik maupun psikisnya, seperti perubahan fisik dan psikis dalam setiap fase perkembangan, kondisi fisik, dan sifat-sifat negatif yang ada pada seseorang. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu yang menjadi pemicu timbulnya stres, seperti masalah yang terjadi selama perkawinan, konflik dengan orang tua, teman, anak, terlibat masalah hukum, masalah pekerjaan, dan sebagainya.

Stres dapat mempengaruhi mempengaruhi fisik, psikis dan dan perilaku seseorang. Stres dapat mengganggu pikiran, menurunkan konsentrasi, dan melemahkan pengambilan keputusan. Stres yang berkepanjangan, dan cara mengatasi stres yang tidak sehat, dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Tingkat stres yang tinggi dan

berkelanjutan mempunyai berbagai dampak baik secara fisik, psikis, maupun perilaku dan cenderung dapat membahayakan baik terhadap individu sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu kemampuan mengenal dan mengelola stress adalah hal yang urgen dalam kehidupan. Tujuan mengelola stres adalah untuk memelihara individu agar tetap berada pada keadaan yang normal dan membahagiakan. Belajar untuk menerapkan teknik-teknik tersebut akan memberikan kepada individu kemampuan yang lebih besar untuk mengendalikan stres dalam kehidupan mereka dan membantu mereka untuk tetap berada pada tingkat stres yang rendah.

Banyak cara yang bisa dilakukan individu untuk membantu dirinya sendiri mengatasi stres, antara lain dengan menyadari dan menganalisis penyebab timbul atau sumber stres, mengalihkan perhatian dengan melakukan aktifitas fisik dan hal-hal yang menyenangkan, mencari dukungan sosial, berusaha untuk rileks, selalu mensyukuri nikmat dan tetap berpikir positif, memperbanyak zikir, shalat, dan do'a, serta menjalani proses konseling.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*, Taroda, Jakarta, 2003.
- Dadang Hawari. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa: Yogyakarta, 1999.
- Djamaluddin Ancok dan Fuad Anshori, *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 1995.
- Gerald Corey, *Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi* Refika: Jakarta, 1997.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Paramadina: Jakarta, 1996.
- JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terj. Kartini Kartono), Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003.
- Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental; Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, Remaja Rosda Karya: Bandung, 2000.
- Moh. Sholeh, *Tahajjud, Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2001.
- Muti'ah Ahmad, *Delapan Langkah Mencegah dan Menyembuhkan Stres*, Bintang Timur: Surabaya, 1995.
- Pauls Budiharjo, (ed). *Mengenal Teori Kepribadian Mutahir*, Kanisius: Yogyakarta, 1997.
- Peter E. Makin dan Patricia A Lindley, *Mengatasi Stres Secara Positif: Petunjuk Praktis Bagi Anda Yang Bekerja Di Bawah Tekanan*, Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 1997.
- Rita L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi*, Interaksara: Batam, 2002.
- Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (terj. *A General Introduction to Psychoanalysis*), Ikon : Yogyakarta, 2002.
- Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Rineka Cipta: Jakarta, 1993.
- Walter Mcquade Dan Ann Aikman, *Apakah Stres Itu, Bagaimana stres Mempengaruhi Kehidupan Kita. Bagaimana Mengatasi stres*, Elangga: Jakarta, 1987.