**EMOSI DAN STRESS**

**MAKALAH INI DIBUAT UNTUK MELENGKAPI TUGAS PSIKOLOGI UMUM II**

**Dosen Pengampu : FLORA GRACE PUTRIANTI, S.Psi., M.Si**



Disusun Oleh :

1. Retno Wilujeng Linangkung (11011016)
2. Ninik Lestari La Ello (11011023)
3. Ayu Prasetya Margareta (11011027)
4. Sari Belandina Nope (11011030)
5. Dyah Ayu Mustika Ningrum (11011034)
6. Anggeline Ellen Triani Ratuwula (11011035)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SARJANAWIYATA TAMANSISWA

2011/2012

EMOSI

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang sehingga menimbulkan reaksi orang itu terhadap peristiwa yang dialaminya. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Kata “emosi” diturunkan dari kata bahasa Perancis, émotion, dari émouvoir, ‘kegembiraan’ dari bahasa Latin emovere, dari e- (varian eks-) ‘luar’ dan movere ‘bergerak’. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Sebagai contoh, bila seseorang bersikap kasar, manusia akan merasa marah.Perasaan intens kemarahan tersebut mungkin datang dan pergi dengan cukup cepat tetapi ketika sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa jam.

Suatu emosi yang kuat mencakup beberapa komponen umum. Salah satunya adalah reaksi tubuh. Komponen lain adalah kumpulana pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi dan hal itu tampaknya terjadi secara otomatis. Komponen ketiga suatu pengalaman emosional adalah ekspresi wajah. Dan komponen keempat adalah reaksi terhadap pengalaman tersebut. reaksi ini mencakup reaksi spesifik dan reaksi yang lebih global. Jadi daftar komponen emosi mencakup :

* Respons tubuh internal, terutama yang melibatkan sistem saraf otonom
* Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif tertentu
* Ekspresi wajah
* Reaksi terhadap emosi

1. Gejala emosi
2. Kekuatan emosi

Kekuatan emosional adalah kemampuan untuk kuat “menekan” perasaan, mengakibatkan intoleransi emosi dan perasaan dalam diri kita dan orang lain. Tingkat kekuatan emosi diukur dengan seberapa banyak atau seberapa sering kita bertindak. Semakin banyak tindakan atau ekspresi fisik, maka emosi akan menjadi semakin kuat. Contoh : Ketika seseorang merasa bahagia karena memenangkan lotre atau uang undian, lantas dia bernyanyi-nyanyi dan menari tanpa memperdulikan orang disekelilingnya. Maka, tingkat kekuatan emosinya dikatakan kuat di bandingkan dengan orang yang hanya diam padahal dia sedang merasa senang.

1. Gangguan emosi

Seseorang akan disebut mengalami gangguan emosi jika keadaan emosi yang dialami menimbulkan gangguan pada dirinya. Baik karena emosi yang dialami terlalu kuat (misalnya sangat sedih), tidak ada emosi yang hadir (misalnya tidak merasa bahagia) atau emosinya menimbulkan konflik (misalnya terlalu sering marah). Biasanya, orang merasa emosinya terganggu karena salah satu dari empat alasan :

* Seseorang mengalami emosi tertentu, seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan yang terlalu sering atau terlalu kuat.
* Seseorang mengalami emosi tertentu terlalu jarang atau terlalu lemah. Mereka merasa tidak mampu menunjukkan rasa sayang, kepercayaan, marah atau penolakan.
* Seseorang merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain. Misalnya pacar membuat merasa bersalah, teman-teman mengecewakan, pasangan menimbulkan rasa takut, dan lainnya.
* Seseorang merasa mengalami beberapa konflik karena dua atau lebih emosi. Misalnya antara marah dan takut, antara benci dan cinta, dan lainnya.

Pada umumnya gangguan emosional berkisar pada persoalan emosi takut dan kecemasan. Takut sebagai reaksi terhadap situasi yang berbahaya dan cemas sebagai antisipasi dari rasa takut. Berbagai jenis fobia merupakan emosi takut yang berlebih. Misalnya takut akan tempat tinggi (acrophobia), takut pada tempat terbuka (agoraphobia), takut cahaya dan kilat (astraphobia), takut air (hydrophobia), takut makan (sitophobia), takut diracuni (toxophobia), takut pada orang asing (xenophobia), takut kegelapan (nyctophobia), takut kotor (mysophobia), dan takut-takut lainnya. Gangguan kecemasan mencakup antara lain gangguan panik (panic disorder), fobia sosial (social phobia), gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stress pasca-trauma, dan gangguan kecemasan umum.

Orang fobia mengalami suatu keadaan dimana dirinya butuh memasuki situasi yang menakutkan, yang kemudian memunculkan kecemasan sebagai antisipasi. Jika dipaksa memasuki situasi yang menimbulkan fobia, ia biasanya akan mengalami kecemasan yang sangat kuat. Oleh karenanya, biasanya mereka menghindar dari tempat-tempat itu. Salah satu fobia, yakni fobia sosial memiliki dimensi khusus. Seseorang yang mengalaminya memiliki ketakutan luar biasa pada penilaian dan evaluasi dari orang lain. Ketakutan akan dihina atau disindir sangat berlebihan sehingga membatasi diri bergaul dengan orang lain. Biasanya fobia sosial dialami oleh remaja. Mungkin Anda pernah mendapati seseorang yang tidak bisa berbicara di depan orang pada remajanya, tapi setelah dewasa menjadi pembicara yang mahir.Barangkali dulu pada saat remaja orang itu mengalami fobia sosial yang menghilang seiring kedewasaan.

Terdapat beragam gangguan emosional lainnya. Orang yang sangat ekstrem intensitas marahnya biasanya disebut kepribadian antisosial. Lalu orang yang sangat berlebihan merasakan tuntutan bahagia adalah penderita gangguan hipomanik.

1. Dasar Emosi

Dalam, hidup ini setiap manusia memiliki emosi dasar yang menjadi watak manusia yang ada dalam dirinya. Para peneliti masih terus memperdebatkan tentang mana yang termasuk emosi-emosi dasar yang menjadi watak manusia. Meskipun belum semuanya sepakat, namun para ahli telah mengelompokkan yang termasuk emosi dasar manusia diantaranya adalah:

• Rasa amarah

• Rasa kesedihan

• Rasa dendam

• Rasa takut

• Rasa kenikmatan

• Rasa malu

• Rasa cinta

Kalau kita merasa bahagia, gembira, senang, terhibur, rasa terpesona, kegirangan luar biasa, merasa puas, senang sekali misalnya, itu bukanlah emosi dasar manusia, melainkan itu emosi yang diakibatkan oleh salah satu dari emosi dasar manusia berupa rasa kenikmatan. Dari emosi dasar ini lahirlah berbagai turunan emosi lainnya atau variasi emosi lainnya.  
Demikian juga dengan lahirnya perasaan persahabatan, rasa kepercayaan merasakan kebaikan hati, rasa hormat, ingin dekat dan sayang adalah hasil dari adanya emosi dasar rasa cinta misalnya. Dari emosi dasar rasa cinta ini dapat muncul emosi lainnya seperti perasaan marah, rasa benci atau dendam, atau sebaliknya lahirlah perasaan bahagia, rasa kenikmatan, misalnya. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya.

1. Emosi Amarah

Kita tahu rasa amarah adalah salah satu watak dasar manusia, maka sangat dimengerti apabila seseorang mengalami reaksi marah, kesal, sakit hati, beringas, benci, bermusuhan, tersinggung sampai tindak kekerasan dan kebrutalan. Karena setiap orang pasti memiliki emosi amarah, tidak pandang siapapun mereka, apakah dia seorang yang berpendidikan tinggi atau rendah, orang biasa atau dari kelas menengah, aparat keamanan atau orang sipil, bahkan seorang ulama atau pemimpin kebajikan sekalipun.  
Menjadi hal yang aneh bila ada seseorang yang mengatakan tidak punya rasa marah. Karena sesungguhnya rasa marah merupakan bentuk kekayaan bathin kita sebagai manusia. Merupakan hal yang wajar sejauh itu dapat dikelola dengan benar, tepat waktu dan tepat sasaran sehingga tidak merusak orang lain. Bagi mereka yang memiliki pribadi yang cerdas dan tenang, mereka bisa mengendalikan reaksinya agar tidak menjadikan kemarahan sebagai tindakan yang agresif, merusak dan menimbulkan kebenciaan.

1. Perubahan perubahan pada tubuh pada saat terjadi emosi

* Reaksi elektris pada kulit : meningkatkan nilai terpesona
* Peredaran darah : bertambah cepat bila marah
* Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut
* Pernapasan : bernapas panjang bila kecewa
* Pupil mata : membesar bila sakit atau marah
* Liur : mengering saat takut atau tegang
* Bulu roma : berdiri saat takut
* Pencernaan : diare saat tegang
* Otot : tegang dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar (tremor)
* Komposisi darah : akan ikut berubah dalam keadan emosional karena kelenjar-kelenjar lebih aktif

1. **Akibat emosi**

Inilah akibatnya ketika manusia tidak mampu berpikir jernih karena, entah sengaja ataupun tidak sengaja membiarkan dirinya dipengaruhi bahkan dikuasai sesuatu yang tidak “sehat” (dhi. emosi). Ketika manusia tidak mampu “mengambil jarak” dari sesuatu yang berada, baik di dalam maupun di luar dirinya, maka akibatnya manusia dikendalikan oleh hal tersebut. Emosi inilah yang menguasai dan mempengaruhi seorang pelatih sepakbola sehingga ia memaki pihak lain dengan sebutan yang sangat tajam. Jika manusia memang sepakat bahwa dirinya adalah makhluk yang memiliki rasio maka sudah sepatutnyalah setiap perkataan dan tingkah lakukan didasarkan pada rasio tersebut.

Mengapa rasio? Jika rasio yang selalu digunakan sebagai dasar setiap perkataan dan tindakan manusia, maka nyaris bisa dipastikan manusia tidak mudah dan cepat marah yang diakibatkan oleh emosi yang menguasai dirinya. Apakah ini artinya emosi yang mengakibatkan kemarahan harus disingkirkan sama sekali dari hidup manusia? Mungkin tidak. Maksudnya adalah bahwa emosi yang mengakibatkan kemarahan harus dikendalikan/dikuasai sehingga tidak membuat manusia melakukan hal-hal konyol yang tidak mencerminkan manusia sebagai makhluk rasional.

Bagaimana “melatih” rasio tersebut? Melakukan meditasi-kah? Bisa ya, bagi banyak orang. Bisa juga dengan memikirkan dampak tertentu yang bisa terjadi terhadap orang lain jika emosi yang mengakibatkan kemarahan tersebut dibiarkan. Artinya, manusia harus mampu memikirkan secara jernih akibat yang akan terjadi jika perkataan dan/atau tindakan tertentu dialamatkan pada, baik dirinya maupun orang lain. Jika dampak yang dihasilkan negatif (membuat orang lain marah/kecewa), ini artinya orang yang mengakibatkan hal tersebut tidak menggunakan rasio yang dimilikinya karena telah membiarkan dirinya dikuasai dan dikendalikan oleh emosi. Pada saat itulah orang tersebut tidak layak disebut sebagai makhluk yang memiliki rasio.

1. Elemen emosi
   1. Tubuh manusia

Memiliki dasar dasar emosi yaitu emosi primer dan sekunder. ***Emosi primer*** dibawa sejak lahir, daftar emosi primer umumnya meliputi rasa takut ( fear ), marah (anger ), sedih ( sadness), senang ( joy), terkejut ( surprise ), jijik ( disgust ) dan sebal (contempt). Emosi tersebut memiliki pola fisiologis yang berbeda beda dan menghasilkan ekspresi wajah yang berbeda juga. ***Emosi sekunder*** meliputi semua variasi dan campuran berbagi emosi yang bervariasi antara satu kebudayaan dengan kebudayaan lainnya serta berkembang secara bertahap sesuai dengan tingkat kedewasaan kognitif. Ada tiga aspek utama dari emosi, yaitu :

1. Wajah dari Emosi

Menurut Aristoteles ( 384-322 S.M ), terdapat beberapa ekspresi wajah tertentu yang mengikuti rasa marah, takut, rangsangan erotis, dan semua perasaan kuat lainnya. Charles Darwin ( 1872-1965 ),ekspresi wajah manusia senyum, mengerutkan dahi,meringis, menatap tajam.

1. Ekspresi emosi yang universal
2. Fungsi ekspresi wajah
3. Ekspresi wajah dalam konteks sosial dan budaya
4. Otak dan Emosi

Para ilmuwan fisiologi lainnya telah mengidentifikasi bagian otak yang mengatur emosi yang berbeda mengatur kompenen spesifik terkait pengalaman emosional: mengenali emosi pada oramg lain, merasakan emosi, mengekspresikan emosi, bertindak sesuai emosi, dan mengendalikan atau mengatur emosi. Sebagai contoh orang yang mengidam otak pada bagian yang mengendalikan emosi jijik, sering kali menjadi tidak mampu mengalami emosi jijik.

* Peran amigdala
* Peran prefrontral cortex
* Cermin pada otak : saraf untuk meniru dan empati

1. Hormon dan Emosi

Saat anda sedang mengalami stress atau merasakan sesuatu emosi yang kuat, divisi simpatetik dari sistem saraf otonom akan memerintahkan kelenjar adrenalin untuk melepasakan dua hormon yakni epinepprine

* 1. Pikiran

Pembentukan emosi melalui pikiran dan kognisi serta kompleksitas emosi

* 1. Budaya

1. Cara menghindari emosi

Pada dasarnya manusia membutuhkan sebuah emosi, tanpa emosi manusia seperti benda yang diam dan tidak mempunyai kemauan. Namun pula emosi tidak boleh berlebihan itulah yang biasa disebut dengan sifat emosional.

Banyak kondisi seseorang menjadi emosional, saat pulang kerja dalam keadaan capek setelah kerja seharian, seseorang mudah sekali terpancing kemarahan oleh hal-hal sepele, misalnya jika anak-anak terlampau ribut atau tidak mau mandi, seorang ibu akan marah. Dalam waktu lain mungkin rangsangan itu tidak cukup kuat untuk menimbulkan perasaan marah.

Di satu sisi manusia memang harus melepaskan semua amarah yang ada di dalam dirinya agar diperoleh suatu kelegaan atau terlepas dari adanya suatu beban berat. Namun di sisi lain tentu saja dituntut cara-cara yang tepat untuk mengungkapkan kemarahan tersebut sebab jika tidak maka hal itu bisa merusak sendi-sendi kehidupan yang mungkin sudah tertata dengan baik. Dengan kata lain individu harus mampu mengendalikan kemarahan tersebut sebelum kemarahan itu justru yang mengendalikan hidupnya.

Banyak faktor seseorang mempunyai sifat emosional di antaranya: Faktor genetik. Faktor genetik menunjukkan bahwa beberapa anak memang terlahir dengan karakteristik mudah marah. Hal ini bisa dilihat pada awal-awal tahun kehidupan sang anak. Bisa juga karena pengaruh sosial dan budaya di mana masyarakta sekitarnya cenderung dalam tempramen keras. Latar belakang keluarga juga dapat menjadi faktor. Keluarga yang tidak terampil dalam mengelola emosi dapat ditirukan oleh para anggota keluarganya.

Anda tidak mungkin menghilangkan atau menghindari sesuatu yang menjadi penyebab kemarahan. Andapun akan sangat sulit (bahkan tidak mungkin) untuk bisa mengubah orang lain agar tidak membuat anda marah. Satu hal yang bisa ada lakukan adalah mnegndalikan emosi anda sendiri. Dalam rangka menyalurkan dan mengendalikan kemarahan, maka ada tiga pendekatan yang bisa dipilih: Lalu bagaimana mengelola emosi? Ekspresikan secara Asertif jangan agresif.

Mengekspresikan Kemarahan secara Asertif bukan secara agresif, Berusahalah untuk menahan Amarah dan mengalihkannya dengan mengubahnya menjadi tindakan yang konstruktif. Contoh: ketika sedang marah maka anda justru bekerja lebih lama dan produktif.

Cara lain yang bisa ditempuh dalam mengendalikan kemarahan adalah dengan cara menenangkan diri, menarik nafas dalam-dalam dan mencoba meredakan emosi.. Dalam hal ini ketika amarah datang maka anda segera mengambil jarak dari sumber penyebab kemarahan dan mencoba untuk mengendalikan emosi yang sedang bergejolak di dalam diri anda sendiri. Dengan demikian diharapkan bahwa amarah yang ada di dalam diri anda berangsur-angsur mereda.

Bila sifat amarah Anda datang cobala kendalikan dengan Relaksasi misalnya menarik nafas dalam-dalam, melakukan latihan-latihan ringan untuk mengendurkan otot-otot, atau pun dengan kata-kata: sabar, ga ada apa-apa, take it easy, dan sebagainya.

Cobalah mengubah pikiran-pikiran yang berlebih-lebihan tersebut dengan suatu yang rasional. Contoh: daripada anda mengatakan, “ah, ini sangat mengerikan, hancur semuanya, ini adalah mimpi buruk bagi saya”, cobalah mengubahnya dengan, “ya memang hal ini membuat saya frustrasi, dan saya bisa memahami mengapa saya menjadi marah, tetapi ini bukanlah akhir dari segala-galanya bagi saya dan kemarahan tidak akan mengubah apa-apa

Di samping hal-hal yang telah disebutkan di atas, mungkin masih banyak cara yang dapat dilakukan oleh anda untuk mengendali amarah di dalam diri. Salah satu yang patut dicatat adalah dengan semakin mendekatkan diri pada Allah. Dengan kata lain ketika anda berada dalam situasi tidak menyenangkan dan anda ingat bahwa hal tersebut adalah dari Allah, maka saya yakin anda pasti akan berpikir panjang untuk benar-benar menjadi marah. Akhir kata: anda tidak akan pernah bisa menghilangkan amarah tetapi anda bisa mengendalikannya.  
Mengendalikan amarah akan membuat anda menjadi lebih tenang dan mampu menikmati hidup selamanya.

**STRES**

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. (ref:edy64).

Stres tidak selalu buruk, walaupun biasanya dibahas dalam konteks negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Sebagai contoh, banyak profesional memandang tekanan berupa beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka dan kepuasan yang mereka dapatkan dari pekerjaan mereka.

Stres bisa positif dan bisa negatif. Para peneliti berpendapat bahwa stres tantangan, atau stres yang menyertai tantangan di lingkungan kerja, beroperasi sangat berbeda dari stres hambatan, atau stres yang menghalangi dalam mencapai tujuan.Meskipun riset mengenai stres tantangan dan stres hambatan baru tahap permulaan, bukti awal menunjukan bahwa stres tantangan memiliki banyak implikasi yang lebih sedikit negatifnya dibanding stres hambatan.

1. **Gejala stres**

Kita tahu bahwa stres bisa terlihat didalam tubuh karena gejala-gejalanya, dan anda akan menemukan sangat banyak gejala-gejala stres. Gejalanya tidak khusus dan secara mudah dapat disalah artikan untuk kondisi yang lain. Satu hal yang pasti, orang bereaksi dengan berbeda ketika mengalami stres dan anda dapat kadang-kadang tidak dapat mengenali kehadiran stres dalam hidup anda. Stres secara garis besar mempengaruhi dari 3 bagian dari tubuh yaitu perilaku, pikiran dan tubuh. Gejala mempengaruhi fisik tubuh ketika datang dari mental pikiran. Perilaku dipengaruhi oleh perasaan kita. Periksa gejala-gejala pada tubuh anda dan ketahui apakah anda menderita stres.

Gejalanya termasuk sakit kepala, dada sakit, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, seks bermasalah, masalah berat badan, tidur bermasalah, banyak berkeringat, kulit bermasalah, masalah lambung, gigi, rahang, sakit punggung, nyeri otot, sesak nafas, dsb. Jiak tanda-tanda fisiknya berwujud seperti sakit kepala dan sakit punggung, maka anda harus waspada.

Meminum obat mungkin tidak akan manjur dalam waktu jangka panjang dan anda harus menemukan akar permasalahannya. Pada perasaan dan pikiran, anda akan menemui gejala-gejala seperti berpikiran negatif, susah berkosentrasi, merasa bersalah, marah, lalai, bingung, perasaan tidak aman, ketidakpuasan bekerja, gairah menurun, sedih, depresi, mudah terluka, khawatir, gelisah, dsb. Emosi adalah tempat memulai yang tepat ketika berurusan dengan stres, karena emosi mempengaruhi bagaimana kita merasakan sesuatu. Jika anda mengisi pikiran anda dengan hal yang positif, anda akan dapat mengatur stres anda tidak peduli apa penyebab stres. Untuk menurunkan kesedihan anda dapat melibatkan diri dalam suatu aktifitas sosial dan lupakan masalah anda. Melayani orang lain sudah terbukti sangat bermanfaat untuk emosi.

Akhirnya, gejala stres dalam perilaku dapat kita temukan seperti makan terlalu banyak, tidak cukup makan, marah sambil berteriak, memakai narkoba, mabuk-mabukan, merokok, menarik diri dari lingkungan, menangis tanpa sebab, menyalahkan yang lain, penurunan produktivitas, masalah dengan hubungan, dsb. Perilaku kita adalah hasil dari stres, tetapi kita dapat mengambil tindakan untuk melawan gejala stres. Hindari aksi seperti memakai narkoba dan menyalahkan orang lain. Menangis mungkin membantu anda mengatasi kesedihan. Semua yang anda perlukan adalah mendapatkan akar masalah dan lihat bagaimana cara terbaik untuk mengatasinya. Jika anda dapat menghapus penyebab stres, maka anda akan merasa jauh lebih baik. Jika anda dapat beradaptasi dengan masalah, efek dari stres dapat pergi menjauh.

1. **Akibat stress**

Ada kalanya stres diperlukan untuk memacu prestasi. Tapi jangan anggap enteng stres yang berulang, karena ia akan seperti badai yang menguras nutrisi otak dan memunculkan berbagai penyakit fisik.

Pilih mana, lari dari tembakan aparat yang menggunakan peluru tajam saat berdemonstrasi menuntut reformasi, atau menghadapi lalu lintas yang macet total selama dua jam karena demonstrasi? Mungkin Anda akan dengan cepat berkata, “Tidak semuanya.” Tapi kalau diharuskan memilih, biasanya orang cenderung memilih lalu lintas yang macet.

Kedua situasi itu memang akan menimbulkan reaksi yang sama pada fisik dan psikis kita. Yaitu stres, dan darah serta adrenalin mengalir deras. Tapi kalau mengacu pada pendapat ahli endokrinologi dari Universitas Rockefeller di New York, Bruce McEwen, sebaiknya pilih ditembaki aparat saja. Bahkan lebih baik dikejar harimau lapar daripada menghadapi kemacetan lalu lintas. Kok, bisa?

McEwen punya alasan. Lari dari tembakan aparat atau dari kejaran harimau hanya akan mendatangkan stres yang singkat walaupun tampaknya lebih menakutkan, sedangkan tubuh kita sudah dirancang supaya mampu menghadapi situasi seperti itu. Lain halnya stres yang lama, berulang-ulang, dan kronis, tubuh kita tidak dipersiapkan untuk itu dan akibatnya dapat merusak otak.

Stres atau keadaan yang menekan secara fisik maupun psikis, sering dianggap sebagai ‘teman’. Disebut teman, karena ada kalanya situasi menekan itu justru mampu menghasilkan prestasi dan produktivitas. Karena itu para psikolog sering menasihati, stres tidak perlu dihindari atau pun dilawan, tapi dikelola.

Sayang, tak semua orang mampu mengelola stres, sehingga banyak penyakit (fisik) yang timbul. Mulai dari maag, liver, jantung, stroke, kanker dan sebagainya. Karena itu semboyan dalam tubuh sehat terdapat jiwa yang sehat, tidak tepat lagi. Ilmu pengetahuan menunjukkan, dalam jiwa yang sehatlah terdapat tubuh yang sehat.

1. **Membentuk Memori**

“Perasaan kecewa maupun kehilangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, stres yang berbeda-beda setiap hari, semuanya memberi dampak,” ujar Dra. Nilam Widyarini, MS., lulusan Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada, Yogya.

Pengajar di Universitas Atmajaya Jakarta ini lantas menerangkan, keadaan yang menimbulkan stres, baik secara fisik maupun psikis, akan menimbulkan reaksi kimia luar biasa pada tubuh. Segera setelah seseorang mengalami situasi stres, otak akan mengirim pesan kepada saraf agar melepaskan adrenalin dan kimia otak lain, untuk dikirimkan sebagai energi kepada otot.

Yang lebih penting lagi, ada bagian kecil pada otak yang disebut hippothalamus, akan mengirim pesan kepada kelenjar di bawah otak agar mengalirkan hormon corticotrophin ke dalam darah. Pada gilirannya, hormon ini akan meminta kelenjar adrenal supaya mengeluarkan lebih banyak hormon stres (glucocorticoids). Hormon ini akan memerintahkan tubuh supaya membanjiri darah dengan gula, agar segera memiliki energi untuk lari dari bahaya.

Hormon stres terutama sekali tampak ‘menggemparkan’ bagi bagian otak yang disebut hippocampus. Bagian inilah yang memainkan peranan penting dalam membentuk memori. Dalam buku panduan mengenai stres berjudul Why Zebras Don’t Get Ulcers, Robert Sapolsky menjelaskan bahwa jika berhasil mengatasi situasi stres, kita ingin bisa mengingatnya supaya lain kali bisa menghindarinya. Dalam peristiwa yang sangat mengguncangkan, biasanya memori akan menajam. Mungkin inilah yang bisa menjelaskan, mengapa kita sulit melupakan tragedi ‘65 atau kerusuhan Mei ‘98.

1. **Stres Berulang**

Kadang orang mengalami stres secara berulang, dan akibatnya glucocorticoids akan membanjiri otak. Lama kelamaan manfaat hormon stres hilang, sehingga memori akan memburuk, tingkat energi turun, dan problem kesehatan muncul. Menurut Sapolsky, dalam beberapa hari saja hormon stres meningkat, akan melemahkan (bahkan mematikan) sel hippocampal jika suplai oksigen terhenti, seperti yang terjadi saat stroke atau serangan jantung.

Stres traumatik seperti yang terjadi pada anak-anak korban kekerasan seksual, veteran maupun korban perang, tentu saja lebih besar kemungkinannya merusak otak. Dalam American Journal of Psychiatry dijelaskan bahwa veteran perang rata-rata hippocampal otak kanannya berkurang 8%. Anak korban kekerasan seksual ukuran hippocampal pada otak kirinya berkurang 12%.

Studi lain yang dilakukan intensif selama empat tahun terhadap sekelompok wanita diketahui, mereka yang hormon stresnya sering meningkat, hippocampal pada otaknya berkurang 14%. Dari pemeriksaan pasien depresi diketahui, ukuran hippocampal-nya berkurang 19% dibanding orang yang sehat. Melihat akibatnya yang sangat buruk itu, satu-satunya cara agar kita tetap sehat adalah sebisa mungkin mengelola stres.

1. **Cara menghindari stress**
   1. Ambil liburan secara teratur.
   2. Makanlah makanan sehari-hari yang menyehatkan.
   3. Hindari kafein, alkohol dan tembakau.
   4. Lakukan olahraga secara teratur.
   5. Berlatihlah beberapa teknik rileksasi seperti yoga, meditasi, latihan pernapasan.
   6. Hadapilah masalah yang terjadi dalam pekerjaan maupun hubungan (relationship), dan pecahkan.
   7. Belajarlah untuk mengenali ambang stres Anda sendiri, dan jangan memaksakan diri untuk melampauinya.
   8. Pertimbangkan untuk memiliki hewan peliharaan, karena bisa membantu Anda menjadi rilek.
   9. Bicarakan masalah Anda dengan ahlinya. Konselor profesional dapat membantu melihat persoalan secara obyektif, dan menempatkan masalah dalam perspektif yang tepat.

**KESIMPULAN**

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang sehingga menimbulkan reaksi orang itu terhadap peristiwa yang dialaminya. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Pada dasarnya manusia membutuhkan sebuah emosi, tanpa emosi manusia seperti benda yang diam dan tidak mempunyai kemauan. Namun pula emosi tidak boleh berlebihan itulah yang biasa disebut dengan sifat emosional.

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Namun, stres tidak selalu buruk, walaupun biasanya dibahas dalam konteks negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil.