

MENANGGULANGI STRES KERJA

Pernahkah Anda mengalami stres saat bekerja?

Berbeda dari anggapan kebanyakan orang, stres bukanlah suatu penyakit jiwa yang identik dengan 'gila'. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "stres" adalah "gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan." Stres atau ketegangan merupakan bagian dari kehidupan, tidak ada manusia yang bebas sama sekali dari stres selama hidupnya. Coba kita tengok pengalaman kita mulai tadi pagi: Apakah Anda merasakannya ketika menyiapkan putra-putri Anda untuk berangkat ke sekolah (membangunkan mereka, menyuruh mandi, menyiapkan sarapan)? Saat berkendara menuju tempat bekerja (mungkin jalur perjalanan dialihkan, terjebak kemacetan, kendaraan mogok)? Saat tiba di tempat kerja ternyata dokumen kerja yang diperlukan pagi itu tertinggal di rumah sehingga atasan memarahi Anda. Dan itu semua terjadi sebelum pukul 08.00 pagi! Sebagian orang mengalami kejadian-kejadian yang 'lebih ringan' dari contoh rutinitas tersebut, sebagian lainnya mengalami peristiwa besar semisal kehilangan orang terdekat, menjadi korban kejahatan, terkena bencana alam, berada di medan perang, dll.

Meski kesannya negatif, akan tetapi stres tidak selalu buruk atau merugikan. Jika dosisnya tepat, stres justru mendorong semangat untuk mencapai tujuan. Bagaimana jadinya jika seorang guru memberikan tugas kepada siswa-siswanya tanpa menjelaskan konsekuensi yang akan dialami jika tugas itu tidak dikerjakan atau terlambat dikumpulkan? Atau ketika atasan tidak memberikan sanksi kepada bawahannya yang melakukan pelanggaran disiplin? Jelas: Siswa tidak akan termotivasi untuk mengerjakan tugas, sedangkan bawahan akan mengulangi kembali pelanggaran tersebut. Oleh karena itu, sebuah sistem akan berjalan dengan lancar dan mencapai target kinerjanya ketika terdapat mekanisme pemberian ganjaran (baik imbalan maupun hukuman) untuk membentuk perilaku yang dikehendaki dari anggota-anggotanya, dan ancaman hukuman merupakan bentuk 'stres yang baik' atau dikenal sebagai *eustress*.

Namun demikian, stres sekecil (dan 'sebaik') apapun yang terjadi secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang, terutama jika daya tahannya terhadap stres terbatas. Psikolog Robert M. Saplosky dalam bukunya yang berjudul *Why Zebras Don't Get Ulcers: Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping (3rd. ed.)* menyatakan bahwa di dunia binatang, stres pada umumnya bersifat episodik (datang dan pergi secara tiba-tiba, misalnya, diburu oleh pemangsa) sedangkan pada manusia, stres dialami secara kronik (misalnya, menghadapi pelanggan dengan beragam karakter dan tuntutan). Dalam jangka panjang, stres dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, setiap orang perlu belajar untuk menanggulangi stres yang dialaminya, terutama para pegawai terkait dengan stres kerjanya.

Menurut ahli dan peneliti tentang stres Susan Folkman, penanggulangan stres kerja merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi desakan internal dan/atau eksternal yang muncul dari pekerjaan. Secara garis besar, terdapat 3 fokus dalam menanggulangi stres kerja:

1. Fokus pada masalah yang menjadi sumber stres atau *stressor*, yaitu mengubah situasi dan merebut kembali kendali atas situasi yang dialami, meskipun hanya sebagian. Contohnya adalah mencoba cara kerja yang baru, berkonsultasi kepada rekan yang lebih ahli, mengerjakan tugas secara berkelompok, dll;
2. Fokus pada emosi yang dirasakan saat berhadapan dengan *stressor*, dengan cara mengubah cara seseorang merasakan situasi yang menekannya dengan melakukan sesuatu yang melegakan (misalnya dengan melakukan hobi, mempraktikkan yoga, dll) atau mengubah cara pikirnya (contohnya dengan melihat manfaat dari tugas atau berita baik dari suatu masalah);
3. Fokus pada makna dari *stressor*, yaitu mengubah cara memandang persoalan dengan menemukan makna atau hikmah dalam situasi kerja yang berada di luar kemampuannya. Contohnya adalah dengan menghayati keyakinan bahwa Tuhan memiliki rencana terbaik dalam situasi sulit yang tengah dihadapinya.

Orang mungkin akan berkata, "Percuma saja menanggulangi stres jika sumber masalahnya tetap ada dan situasi tidak berubah." Namun demikian, bagaimana jika pilihan yang tersedia saat ini adalah menanggulangi stres? Seringkali cara pikir semua-atau-tidak-sama-sekali itulah yang menjadi faktor timbulnya stres sehingga perlu dimasukkan dalam daftar sasaran penanggulangan sembari mencari

jalan keluar dari persoalan kerja. Oleh karena itu, berintrospeksi menjadi langkah wajib dalam setiap upaya pegawai dalam menanggulangi stres kerja yang dialaminya.

Dedi Prasetiawan
NIP 197601202011011008

DAFTAR PUSTAKA

_____. "Stres" KBBI Daring. Diakses pada Senin, 18 September 2023.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stres>

Bastaman, H.D. Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis (cet. 1).
Paramadina, 1996.

Doyle, J.S. "Stress at Work" Psychology Today. Diakses pada Senin, 18 September 2023.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/luminous-things/201701/stress-at-work>

Krockow, E.M. "3 Ways of Coping" Psychology Today. Diakses pada Senin, 18 September 2023.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/stretching-theory/202308/3-ways-of-coping>

McWilliams, A.E. "The Toll of Rising Work Stress" Psychology Today. Diakses pada Senin, 18 September 2023. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-awesome-career/202103/the-toll-rising-work-stress>