



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA

Jurnal KOPASTA, 3 (1), 2016



Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress

Junierissa Marpaung*

Division of Counseling and Guidance, University, of Riau Kepulauan, Batam

Abstrak

Hal-hal yang menimbulkan stress dapat berbeda-beda setiap orang. Stress merupakan suatu proses, stress tidak terjadi begitu saja, namun juga dipengaruhi masa lalu, kegiatan sehari-hari, beragam tugas yang tak kunjung selesai atau terus bertambah, perasaan dan pikiran atas berbagai pengalaman hidup, penghargaan diri dan kesehatan fisik merupakan komponen dari munculnya stress. Seringkali pula, stress disebabkan oleh trauma atau permasalahan kehidupan yang tak kunjung mampu dipecahkan sehingga mengganggu aktivitas. Stress adalah suatu kondisi dimana seseorang terganggu karena adanya tekanan psikologis, stress adalah penyakit psikis atau kejiwaan. Akan tetapi, karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.

Terapi rasional emotif adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.

Keyword: *stress, rational emotive behavior therapy*

Pendahuluan

Stress telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Manusia sering terjebak dalam sebuah rutinitas yang membosankan dan menyebabkan stress. Stress telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia namun seringkali manusia tidak menyadarinya. Stress sebenarnya merupakan motivasi yang dibutuhkan manusia untuk bergerak, suatu energi yang bisa digunakan secara efektif. Begitu banyaknya aktivitas yang dikerjakan, seringkali manusia justru mengalami sisi negatif dari stress yaitu rasa tertekan. Stress merupakan suatu proses, stress tidak terjadi begitu saja, namun juga dipengaruhi masa lalu, kegiatan sehari-hari, beragam tugas yang tak kunjung selesai atau terus bertambah, perasaan dan pikiran atas berbagai pengalaman hidup, penghargaan diri dan kesehatan fisik merupakan komponen dari munculnya stress. Seringkali pula, stress disebabkan oleh trauma atau permasalahan kehidupan yang tak kunjung mampu dipecahkan sehingga mengganggu aktivitas (dalam Prias, 2015).

Stress adalah suatu kondisi dimana seseorang terganggu karena adanya tekanan psikologis, stress adalah penyakit psikis atau kejiwaan. Akan tetapi, karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut (dalam Umi, 2015).

Menurut MT. Matteson dan J.M. Ivan Ceich (dalam Umi, 2015), stress adalah respon seseorang baik yang berupa emosi, fisik, dan kognitif (konseptual) terhadap situasi yang meminta tuntutan tertentu pada individu. Stress dapat dikelompokkan ke dalam dua tipe, yakni: pertama, *eustress* yaitu stress yang konstruktif atau menyenangkan seperti emosi positif yang dialami setelah mendapatkan penghargaan atau pujian atas dasar prestasi kerjanya yang bagus; kedua *distress* yakni suatu stress yang tidak menyenangkan. Akibat-akibat dari stress, dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stress.

*Junierissa Marpaung Telp 081396606461 Email-address: junierissa_marpaung@yahoo.com

Terapi Rasional Emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi Rasional Emotif berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri (dalam Corey, 2003).

Tujuan utama terapi rasional emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan mengubah cara berfikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berfikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya. Serta bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional (dalam Lubis, 2011).

Rational Emotive Behavior Therapy Pengertian Terapi Rasional Emotif

Menurut Winkel (1989) dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan” mengatakan bahwa Terapi Rasional Emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Sedangkan menurut Singgih D Gunarsa (1992) mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif adalah memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reduction*), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan pasien serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.

Menurut Gerald Corey (2003) dalam bukunya ‘Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi’, terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Sedangkan menurut Sofyan Willis (2009) mengatakan bahwa rasional emotif mengajar anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga. Anggota keluarga ditunjukkan sebagai suatu keluarga, dimana mereka mempunyai kekuatan untuk mengontrol pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan secara individual. Setiap individu di dalam keluarga mengawasi perubahan perilakunya sendiri, yang secara tidak langsung akan mengubah situasi kehidupan keluarga secara keseluruhan.

Berdasarkan pengertian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian terapi rasional emotif adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Tujuan Terapi Rasional Emotif

Menurut Lubis (2011) mengatakan bahwa tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya. Sedangkan menurut Sofyan Willis (2004) mengatakan bahwa terapi rasional emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Menurut Surya (2003) tujuan utama konseling rasional emotif adalah sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri.
- c. Untuk membangun *self interest* (minat kepada diri sendiri). *Self direction* (pengarahan diri), *tolerance* (toleransi terhadap pada pihak lain). *Acceptance of uncertainty* (menerima ketidakpastian), *flexible* (fleksibilitas), *commitment* (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya), *scientific thinking* (berpikir ilmiah), *risk taking* (berani mengambil resiko), dan *self acceptance* (penerimaan diri) klien.

Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif

Menurut Surya (2003) terapi rasional emotif mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling atau terapeutik, terapis atau konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- b. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- c. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- d. Behavioristik, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri klien.

Menurut Winkel (2001) mengatakan bahwa kelebihan terapi rasional emotif ialah tekanannya pada peranan tanggapan-tanggapan kognitif terhadap timbulnya reaksi-reaksi perasaan. Kelemahannya ialah kurangnya pengakuan terhadap perasaan dasar (*mood, stemming*) sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan.

Teknik-Teknik Konseling

Layanan konseling REBT, terdiri atas layanan individual dan layanan kelompok. Sedangkan teknik-teknik yang digunakan lebih banyak dari aliran *behavioral therapy*. Ada beberapa teknik konseling REBT yang dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

- a. *Assertive training*, yaitu melatih dan membiasakan klien terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- b. *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
- c. *Self modeling*, yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti.
- d. *Social modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
- e. Teknik *reinforcement*, yaitu member *reward* terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (*reinforce*).
- f. Desensitisasi sistematis.
- g. *Relaxation*.
- h. *Self control*, yaitu dengan mengontrol diri.
- i. Diskusi
- j. Simulasi dengan bermain peran antara konselor dengan klien.
- k. *Homework assignment* (metode tugas).
- l. *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).

Proses Konseling

- a. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.

- b. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
- c. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- d. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif (dalam Willis, 2004).

Tugas konselor menurut Ellis (dalam Surya, 2003) ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (a). kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, dan (b). usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Konselor yang efektif akan membantu klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak logis.

Fungsi dan Peran Terapi Rasional Emotif

Ciri-ciri dari peran Terapi Rasional Emotif dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan kliennya.
- b. Dalam proses hubungan konseling, harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
- c. tercipta dan terpeliharanya hubungan baik itu dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak logis menjadi logis dan rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
- e. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dengan konseling rasional emotif terapi bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir klien.

Stress

Pengertian Stress

Stress dapat dirumuskan sebagai tekanan atau ketegangan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang, dengan cara sehat atau tidak sehat, tergantung terhadap faktor-faktor yang menekan (dalam Gunarsa, 2002). Dalam kamus konseling dan terapi, stress menurut Dr. H. Seyle berarti kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik, sampai melampaui daya tahan. Dengan kata lain, tekanan yang dialami orang baik fisik ataupun psikis secara khusus adalah suatu suasana atau reaksi-reaksi emosional yang diikuti, disertai, dibarengi oleh gugahan atau tekanan psikofisiologis, juga menunjuk pada suasana tertekan dalam organisasi berkaitan dengan pikiran atau situasi pembangkit kecemasan (dalam Andi, 2006).

Lazarus (dalam Lubis, 2009) membagi stress menjadi dua macam, yaitu:

- a. Distress, yaitu stress yang mengganggu. Stress ini berintensitas tinggi dan seharusnya diatasi agar tidak berakibat fatal.
- b. *Eustress*, yaitu stress yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan semangat. Stress semacam ini ada pada setiap manusia. Bahkan prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stress sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dinamakan stress adalah suatu tekanan yang tidak menyenangkan bagi seseorang karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang memaksanya agar mampu beradaptasi sesuai dengan keadaan yang dialami.

Faktor-faktor Penyebab Stress

Stress dapat disebabkan oleh berbagai hal. Biasanya stress akan dialami seseorang apabila ia merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya. Tuntutan ini secara umum dapat diklarifikasikan dalam beberapa bentuk (dalam Lubis, 2009), yaitu:

- a. Frustrasi
Frustrasi muncul apabila yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bias bersumber dari lingkungan maupun dari diri individu.
- b. Konflik

Stress juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustrasi bagi alternatif lainnya.

c. Tekanan

Stress juga muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bias berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

d. Antisipasi

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stress.

Adapun dalam buku Ir. Padmiarso M. Wijoyo (2011) yang mengkategorikan penyebab atau pemicu stress yang umum ada lima hal, diantaranya adalah:

a. Stress Kepribadian (*Personality Stress*)

Stress kepribadian adalah stress yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubung dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan beresiko kecil tertekan stress jenis ini.

Berkaitan dengan stress kepribadian ini, terdapat dua tipe manusia, yaitu:

1. Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe A yaitu mereka yang umumnya berupaya kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat dapat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, memiliki resiko mendapat serangan jantung lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian B.
2. Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe B, yaitu mereka lebih santai dan tidak terikat oleh waktu, sabar, acuh, penampilan merendah, dan non kompetitif.

b. Stress Psikososial (*Psychosocial Stress*)

Stress psikososial adalah stress yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain disekitarnya, atau akibat dari situasi sosial lainnya. Contohnya:

1. Stress adaptasi lingkungan baru, misalnya cinta, masalah keluarga, stress macet di jalan raya, diolok-olok, stress akibat konflik dengan orang disekitarnya, dan lain-lain.
2. Stress karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*self devaluation*), seperti: kegagalan mencapai sesuatu yang sangat diidam-idamkan.
3. Stress akibat keadaan yang kehilangan, seperti: posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
4. Stress karena berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti: penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi, dan lain-lain.
5. Stress akibat berbagai kondisi perasaan bersalah, terutama yang menyangkut kode moral etik yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

c. Stress Sosio Kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia ke dalam suatu kancah stress sosio kultural yang cukup berat. Perubahan sosio ekonomi dan sosio budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stressor kehidupan ini diantaranya:

1. Stress karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (menciutnya anggaran rumah tangga, pengangguran, dan lain-lain).
2. Stress akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik, kekecewaan, dan lain-lain.
3. Persaingan yang keras dan tidak sehat.
4. Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
5. Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral yang memadai akan terasa ancaman. Dalam kondisi terburuk, nilai materialistik akan mendominasi nilai moral spiritual yang akan menimbulkan benturan konflik yang mungkin sebagian terungkap, sedangkan sebagian lainnya menjadi beban perasaan individu atau kelompok.

d. Stress Bio-Ekologi (*Bio-Ecological Stress*)

Stress bio-ekologi yaitu stress yang dipicu oleh dua hal, yaitu:

1. Ekologi atau lingkungan, seperti polusi dan cuaca.
 2. Kondisi biologis, seperti akibat dating bulan, demam, asma, jerawat, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang kontiniu, bertambah tua, dan banyak lagi akibat penyakit dan kondisi tubuh lainnya.
- e. Stress Pekerjaan
- Stress pekerjaan adalah stress yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan jabatan, tekanan pekerjaan, *deadline*, terlalu banyak kerjaan, ancaman PHK, target tinggi, usaha gagal, persaingan bisnis adalah hal umum yang dapat memicu munculnya stress akibat karir pekerjaan.

Cara Mengatasi Stress

Dalam usaha mengatasi stress, sebaiknya individu mengetahui gejala-gejala stress yang ada pada dirinya. Donald R. Rhodes, Jr. MD, Medical Director Department Of Community Health Naval Medical Center (dalam Umi, 2015) menunjukkan bahwa gejala seseorang mengalami stress pada dasarnya dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

- a. Gejala Stress pada Fisik
 1. Mudah lelah, sesak nafas, nafas terengah-engah, nyeri kepala, nyeri rahang, pandangan tertekan, berkeringat meskipun suhu normal, mulut kering, rambut kusut, dan wajah pucat.
 2. Otot tegang di leher, bahu, pundak, lengan, dan kaki. Tangan terasa dingin (*cold hands*).
 3. Jantung berdebar, detak tak teratur. Rasa sesak/kencang di dada dan di daerah jantung, tangan gemetar (*tremor*).
 4. Tekanan darah tinggi, gula darah, dan zat pembeku darah naik.
 5. Nyeri perut, mual atau muntah, perut kembung dan banyak gas gangguan pencernaan, mencret, sering buang air besar berlendir (*colitis*) atau sebaliknya sembelit (susah buang air besar), lebih sering buang air kecil, asam lambung bertambah (nyeri/sakit/panas di ulu hati).
 6. Tubuh mudah diserang penyakit (kanker, rheumatic arthiris, infeksi, alergi, dan lain-lain) karena menurunnya sistem kekebalan tubuh.
 7. Sakit kulit, gatal-gatal di kulit, kemerahan dan alergi. Sakit kulit bisa menjadi borok, kulit berminyak.
 8. Nyeri punggung, sakit punggung bawah, nyeri atau radang sendi.
 9. Siklus haid terganggu pada wanita.
 10. Perubahan berat badan. Berat badan meningkat walaupun telah berusaha keras untuk mengurangnya.
 11. Alat kelamin kurang berfungsi.
- b. Gejala Stress pada Jiwa
 1. Sedih, menangis, atau merasa tidak berdaya.
 2. Perasaan yang berubah-ubah.
 3. Sulit berkonsentrasi, proses berfikir dan ingatan terganggu, kebingungan.
 4. Berfikir tentang hal yang berulang kali.
 5. Kehilangan minat.
 6. Tidak tertarik pada orang lain.
 7. Tidak tertarik pada penampilan diri.
 8. Kehilangan kesenangan maupun terhadap seks.
 9. Tak punya waktu menjalankan hobi apapun.
 10. Kehilangan selera humor.
 11. Menarik diri dari hubungan pergulan.
 12. Kurang kreatif.
 13. Berfikir negatif pada diri sendiri.
 14. Merasa segala sesuatu tidak berguna.
 15. Merasa diri terjepit.
 16. Menyalahkan diri sendiri.
 17. Dituntun oleh tekanan bukan dituntun oleh Allah.
- c. Gejala Stress pada Perilaku

1. Aktivitas berkurang, tak ada tenaga atau aktivitas berlebihan dan tak bisa istirahat.
2. Minum alkohol, banyak merokok, banyak minum kopi.
3. Menyalahgunakan obat-obatan terlarang/narkoba untuk meredakan ketenangan.
4. Sulit berkonsentrasi.
5. Cepat tersinggung atau marah.
6. Tidak menyadari sering kali berbicara terlalu lantang (nada tinggi).
7. Mudah resah, gelisah, dan cemas.
8. Mudah kecewa.
9. Menjadi pelupa.
10. Mudah panik.
11. Selalu mengunyah permen karet karena sulit tidur (insomnia) atau tidur selalu sedikit dan terus memikirkan masalah yang ada.
12. Tidur tidak tenang dan mudah terganggu, pada pagi buta bangun tidak fresh.
13. Suka murung (*moody*).
14. Tidak bergairah.
15. Tangan tak henti memainkan rambut, kalung, atau kancing.
16. Mulut selalu mengunyah.
17. Suka mengkritik.
18. Perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Menurut M.M. Nilam Widyarini, M.Si (dalam <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres/html>) yang perlu dikembangkan dalam menghadapi dan mengatasi stress adalah membangun keadaan diri yang memungkinkan penilaian (persepsi) terhadap situasi yang dihadapi menjadi lebih positif. Seseorang harus yakin bahwa masalah yang ada dihadapi menjadi lebih positif. Seseorang harus yakin bahwa masalah yang ada dapat diatasi. Keyakinan "Masalah bisa diatasi" pada prinsipnya dapat dibangun melalui dua hal, yaitu:

- a. Menyadari stress seperti apa yang kita alami dan mengenali penyebab stress.
- b. Melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk meredakan tegangan, baik oleh diri sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Dalam keadaan rileks dan memahami persoalan, stress negatif dapat dihindari, bahkan menjadikannya positif dan mendorong kinerja.

Dua prinsip tersebut di atas secara terperinci dikemukakan oleh De Jamsz pada strategi mengatasi stress, yaitu:

- a. Identifikasi (kenali) penyebab stress dan tingkat stress yang dialami agar dapat membantu menemukan dan mengatur respons yang efektif.
- b. Bila stress berkaitan dengan waktu, terapkan keterampilan manajemen waktu.
- c. Membuka diri, yaitu mengakui perasaan kita dan tidak menutupnya dari orang lain.
- d. Menuliskan perasaan dan kejadian yang kita alami sebagai catatan atau jurnal pribadi.
- e. Berbicara dengan teman, kerabat atau rekan kerja yang dapat dipercaya dapat membantu mengurangi stress.
- f. Lakukan visualisasi atau gambaran mental yang positif. Contohnya: dalam keadaan stress karena penyakit, kita membayangkan diri dalam keadaan bugar, melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan dengan hati gembira.
- g. Untuk memperkuat fisik konsumsi makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur, serta hindari minuman beralkohol dan kafein.
- h. Olahraga secara teratur.
- i. Sediakan waktu untuk merelaksasikan diri, individu dapat melepaskan berbagai ketegangan otot serta pikiran dan emosi negatif.
- j. Minta bantuan profesional (konselor atau terapis) karena mereka dapat membantu individu memahami situasi dan mengatur respons agar lebih efektif, sehingga mengurangi efek psikis dari stress.
- k. Dalam kasus-kasus tertentu, stress melakukan obat-obatan sehingga individu perlu meminta bantuan dokter
- l. Berdoa.

Penutup

Ada banyak cara bagaimana kepribadian memiliki hubungan dengan kesehatan. Salah satu hubungan yang sangat penting antara kepribadian dan kesehatan adalah perilaku sehat. Tipe-tipe orang tertentu, karena faktor biologi atau sosialisasinya, memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku berisiko, mulai dari perilaku merokok hingga terjun payung. Hubungan kedua yang juga sangat penting antara kepribadian dan penyakit berasal gagasan masyarakat mengenai peran penderita sakit dan *reward* yang menyertainya. Ketiga, hubungan antara kepribadian dan kesehatan ialah bahwa penyakit mempengaruhi kepribadian-efek somatopsikis dimana tubuh mempengaruhi pikiran. Keempat hubungan yang paling menarik, gagasan mengenai kaitan *diathesis-stress*.

Telah diketahui bahwa stress dapat menimbulkan serangan jantung (dalam Howard, 2006). Namun mengapa hanya beberapa orang yang meninggal karena mengalami kejutan emosional. Lown mengajukan sebuah gagasan yang disebut *three part model* (model tiga bagian) untuk menjelaskan variabilitas dari kematian yang disebabkan oleh serangan jantung mendadak setelah menghadapi stress. Pertama, sejumlah ketidakstabilan elektris harus ada dalam otot jantung; hal ini seringkali disebabkan oleh adanya penyumbatan sebagian arteri. (ini merupakan medical diathesis, atau predisposisi). Kedua, orang tersebut harus merasakan suatu emosi yang merata seperti depresi (ini merupakan *psychological diathesis*). Ketiga, harus ada kejadian yang memicu, seperti kehilangan pekerjaan atau orang yang dicintai, yang tidak dapat diatasi oleh orang tersebut. Dengan perkataan lain, sebagaimana yang sering dikemukakan oleh Gordon Allport, memang ada kaitan yang secara langsung berkaitan antara kepribadian dan kesehatan. Tidak ada kepribadian yang rentan terhadap penyakit (*disease prone personality*) saja.

Stress yang dialami individu dapat diatasi salah satunya dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut Sofyan Willis (2004) mengatakan bahwa terapi rasional emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Daftar Pustaka

- Andi Mappiare A.T. (2006). *Kamus Istilah "Konseling dan Terapi"*. Penerbit PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Corey, Gerald. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penerbit Refika Aditama: Bandung.
- Friedman, Howard,S dan Schustack, Miriam W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*. Penerbiit Erlangga: Jakarta.
- Mohammad Surya. (2003). *Teori-teori Konseling*. Penerbit Pustaka Bani Quraisy: Bandung.
- Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Penerbit Kencana: Jakarta.
- Namora Lumongga Lubis. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Penerbit Kencana: Jakarta.
- Padmiarso M. Wijoyo. (2011). *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stress*. Penerbit Bee Media Pustaka: Bogor.

Prias Hayu Purbaning Tyas. (2015). *Pendekatan Naratif dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengelola Emosi*. Jurnal Fokus Konseling Volume 1 No. 2 (tidak diterbitkan).

Reina Wangsadjaja. (nd). Stress. <http://rumahbelajarpsikologis.com/index.php/stres/html>.

Sofyan S. Willis. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Penerbit Alfabeta: Bandung.

Sofyan S. Willis. (2009). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Penerbit Alfabeta: Bandung.

Umi Heni Humaidah (2015). *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Stress*. Skripsi (tidak diterbitkan).

Winkel, W.S. (1989). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Penerbit Gramedia: Jakarta.

Winkel, W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Penerbit Grasindo: Jakarta.

Yulia Singgih D. Gunarsa. (2002). *Asas-asas Psikologi "Keluarga Idaman"*. Penerbit PT.BPK Gunung Mulia: Jakarta.