

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. LATAR BELAKANG

Kondisi kehidupan yang mengalami perubahan sosial yang cepat, akan mengalami pergeseran – pergeseran tata nilai ukuran dan persepsi. Tata nilai yang dianggap ideal oleh masyarakat yang mempunyai latar belakang kebudayaan akan bergeser kearah tata nilai budaya industri yang menganggap persaingan, perlombaan, orisinalitas dan kemajuan individu, kreatifitas pribadi, keanekaragaman dan ketidaksamaan merupakan ciri masyarakat modern. (Khayam, 1985) Iklim kebudayaan tersebut akan mengakibatkan jenis dan derajat peristiwa kehidupan manusia akan semakin beragam . Semua fenomena diatas diduga dapat merupakan dampak positif dan dampak negatif yang dialami oleh manusia dalam bentuk stresor kehidupan (Purbokawotjo, 1970)

Tidak semua orang dapat menerima, menyesuaikan diri dengan berat ringannya stresor kehidupan yang dialami. Stresor bagi seseorang belum tentu merupakan stresor bagi orang lain (Prawitasari, 1988). Sedangkan sebagian yang tidak menyesuaikan diri dan menganggap stresor kehidupan yang dialami merupakan beban berat, akan mengganggu kehidupannya dan cenderung mengakibatkan timbulnya depresi dan gangguan jiwa (Setyonegoro, 1984).

Setiap manusia, siapapun orangnya menginginkan hidupnya berbahagia, sebab hidup bahagia itu merupakan salah satu fitrah manusia yang terpokok. Bahkan banyak diantara manusia yang menjadikan hidup bahagia itu sebagai

tujuan hidup mereka, karena itulah semua usaha yang mereka lakukan, di maksudkan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Apalagi seorang muslim disamping usahanya yang gigih untuk mencapai bahagia, mereka juga selalu berdoa minimal setiap hari setelah selesai shalat lima waktu agar kepadanya dilimpahkan Allah hidup bahagia. Karena bahagia itu adalah fitrah manusia yang disertai dengan ketentraman batin.

Dalam Q.S. Al-A'raaf ayat 168 :

وَقَطَعْنَا لَهُم فِي الْأَرْضِ أَصْنَافًا مِّنْهُمْ الصَّالِحِينَ وَ مِنْهُمْ دُونَ ذَلِكَ وَبَلَوْنَاهُمْ
بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿١٦٨﴾

Artinya : *“Dan Kami bagi-bagi mereka di dunia ini menjadi beberapa golongan; diantaranya ada orang-orang yang saleh dan diantaranya ada yang tidak demikian. Dan Kami coba mereka dengan nikmat yang baik-baik dan dengan bencana yang buruk-buruk, agar mereka kembali kepada kebenaran”.*

Kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka dan duka, penuh dengan kesenangan dan kesedihan yang selalu silih berganti. Bagi orang yang menghayati kehidupannya dengan konsep duniawi, dia akan cenderung di pengaruhi oleh emosi negatifnya, akan mengalami banyak kesedihan, frustrasi, penyesalan diri, menyalahkan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, bahkan terjadi reaksi-reaksi psikologis yang tidak sehat lainnya.

Bagi orang yang telah memiliki iman kepada Allah dan meyakini firman-firman Allah, akan menyadari, bahwa nikmat maupun bencana yang terjadi pada dirinya itu adalah karena Allah yang menghendaki.

Allah S.W.T berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 214 : *“Apakah kamu menyangka akan masuk surga, sedangkan kepada dirimu belum datang pada yang diderita oleh orang lain yang terdahulu dari kamu, yaitu ditimpa kemelaratan, kesengsaraan dan kegoncangan jiwa. Sehingga berkatalah rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya “ Bilakah datangnya pertolongan Allah? “Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”.*

Bagaimanakah sikap kebanyakan manusia terhadap kesenangan dan kesulitan hidup ini ? Allah telah mencontohkan dalam firman-Nya yang dapat dibaca dalam surat Maarys ayat 19 – 23 : *“Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat keluh kesah dan kikir, apabila ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapatkan kebaikan, ia menjadi kikir, kecuali orang-orang yang shalat yaitu mereka yang tetap mengerjakan shalatnya”.*

Firman Allah S.W.T dalam surat Al-Hajj ayat 11 : *“Dan diantara manusia ada yang mengabdikan kepada Allah dengan tiada mantap. Ia tenang dikala dirinya makmur, dan berbalik kufur bila mendapat cobaan atau kesulitan, karenanya rugilah ia didunia dan diakherat. Demikian itu adalah satu kerugian yang nyata”.*

Dalam buku “Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental” membagi kebutuhan manusia atas 2 kebutuhan pokok, yaitu :

- a. Kebutuhan primer, yaitu kebutuhan jasmaniah : makan, minum, seks dan sebagainya (kebutuhan ini didapat manusia secara fithrah tanpa dipelajari).
- b. Kebutuhan sekunder atau kebutuhan rohaniah : jiwa dan sosial.

Kebutuhan ini hanya terdapat pada manusia dan sudah dirasakan sejak

manusia masih kecil, dan kebutuhan sekunder ini dibagi menjadi 6 macam yaitu :

1. Kebutuhan akan rasa kasih sayang

Kebutuhan akan rasa kasih sayang berperan penting dalam menentukan sikap dan tingkah laku kejiwaan seseorang.

2. Kebutuhan akan rasa aman

3. Kebutuhan akan rasa harga diri

4. Kebutuhan akan rasa bebas

Penyaluran kebutuhan akan rasa bebas ini merupakan penyaluran hingga tercapainya perasaan lega. Kehilangan rasa bebas akan menyebabkan seseorang menjadi gelisah, tertekan baik fisik maupun mental.

5. Kebutuhan akan rasa sukses

Penyaluran kebutuhan ini akan menambah rasa harga diri. Pemberian tugas yang sesuai dengan kemampuan merupakan usaha untuk menyalurkan rasa sukses.

6. Kebutuhan akan rasa ingin tahu (Jalaluddin dan Ramayulis, 1992)

Perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, mempunyai dampak pada kehidupan masyarakat. Perubahan-perubahan sosial tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Stres dapat merupakan faktor pencetus, penyebab, atau akibat dari suatu penyakit, sehingga

taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun karenanya. Bercorak sekuler telah mengakibatkan dehumanisasi, yaitu menurunnya nilai kemanusiaan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan seseorang jatuh sakit. (Hawari, 1997).

Menurut paham kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya, dirumah, disekolah, ditempat kerja, atau dilingkungan sosialnya. Seseorang yang mengalami stres akan terganggu fungsi kehidupan sehari-hari. (Hawari, 1997)

Semakin meningkatnya persaingan dan kebutuhan hidup yang terjadi disegala lapisan masyarakat, menyebabkan timbulnya kondisi pemenuhan segala kebutuhan hidup oleh setiap orang secara kompetitif, persaingan yang semakin tajam ini pada akhirnya melahirkan egoisme-egoisme tersendiri pada setiap individu manusia.

Manusia berlomba-lomba memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa melihat lagi norma-norma dan etika-etika yang berlaku. Segala cara ditempuh bahkan apapun dihalalkannya. Manusia tidak lagi memperhatikan sekelilingnya begitupun terhadap dirinya sendiri sehingga tidak lagi mempedulikan kondisi kesehatan fisiknya dan hal ini banyak sekali terjadi terutama dikalangan masyarakat perkotaan.

Persaingan hidup yang tidak sehat pada akhirnya menimbulkan suatu syndrome stres psikososial yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang menyertai, salah satunya adalah gastritis (peradangan lambung) yang diakibatkan

oleh peningkatan stimulus pemacuan asam lambung (HCl) ketika terjadi stres. (Mansjoer et al, 1999).

Untuk memperoleh kehidupan yang lebih produktif, perlu mengupayakan kesehatan yang optimal dengan cara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Diantara upaya prevensi adalah mencegah timbul dan berkembangnya penyakit-penyakit akut maupun kronik yang meningkat jumlahnya di masa datang, gastritis adalah salah satunya. Gastritis merupakan penyakit yang dapat mengenai semua lapisan masyarakat baik di kota maupun di pedesaan. (Arifin, 1995)

Ketika terjadi stres, tubuh akan melakukan serangkaian mekanisme pertahanan (defence mechanism) untuk mengkondisikan tubuh agar tetap stabil, kondisi stres akan mempengaruhi sistem syaraf pusat dan kelenjar hypopisis yang mempengaruhi pembentukan hormon adrenocorticotropic (ACTH) yang beberapa akibatnya adalah peningkatan aliran darah ke otot, menegangkan otot-otot dan meningkatkan produksi asam di lambung, sedangkan susunan saraf pusat, khususnya saraf otonom yang dalam hal ini adalah saraf simpatis yang menginervasi lambung (nervus vagus) akan memacu peristaltik lambung lebih cepat. Adanya akumulasi asam lambung yang di produksi oleh sel – sel parietal lambung dan pengaruh peristaltik lambung yang lebih cepat, menyebabkan iritasi dan pergesekan kedua mukosa lambung hal inilah yang menyebabkan timbulnya penyakit gastritis, yang lebih lanjut akan di bahas pada bab berikutnya.

I.2. TINJAUAN UMUM STRES PSIKOSOSIAL

Psikososial merupakan istilah yang menunjukkan bahwa hubungan sosial seorang individu tergantung dari faktor – faktor dan fungsi mental, psikososial adalah istilah yang diterapkan terhadap fenomena pada individu yang mempunyai hubungan sosial, baik dalam hal asal maupun dampaknya.

Faktor – faktor psikososial merupakan faktor – faktor psikologis yang berasal dari individu yang bersangkutan, dan faktor sosial merupakan hasil individu berinteraksi dengan lingkungannya.

Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi untuk menanggulangi stresor yang timbul (Direktorat Kesehatan Jiwa, 1983). Stresor psikososial berisi peristiwa – peristiwa kehidupan yang didefinisikan oleh Holmes dan Rahe (1987) sebagai pengalaman objektif yang mengganggu atau memberi ancaman gangguan aktifitas sehari – hari individu dan kemudian menyebabkan suatu penyesuaian dalam perilaku tersebut, sebagai contoh peristiwa – peristiwa kehidupan meliputi kematian orang yang dicintai , perpindahan tempat tinggal, konflik dengan teman, perubahan peranan atau prestasi, perubahan aktifitas sosial.

Apabila individu yang mengalami stres mempunyai penyesuaian yang baik, maka individu tersebut dapat mengatasi stresor yang dialami. Tetapi bila penyesuaian tidak baik, maka individu tersebut dapat terganggu kehidupannya dan cenderung mengalami depresi. Namun demikian, biarpun penyesuaian individu cukup baik, tetapi jika stresor yang datang berlangsung cepat, mendadak, sangat

menonjol dan sering tidak dapat dikontrol, tidak bisa diramalkan atau diinginkan oleh individu, seperti kematian atau kecelakaan, bencana alam, dapat menimbulkan efek psikologi. Begitu pula apabila stresor yang datang bertubi – tubi dan berulang – ulang sehingga individu tidak berdaya menghadapinya, maka stresor tersebut akan mengganggu kehidupan individu (Kresman, 1988)

Menurut Asdie (1988) pada umumnya stresor psikososial dalam kehidupan yang sering menimbulkan sakit, sebagai berikut : Kematian pasangan kehidupan, perceraian, kematian anggota keluarga, kelahiran dan kematian. Peristiwa kehidupan sehari – hari antara lain : menghadapi ujian, konflik keluarga, konflik dalam pekerjaan, kesulitan finansial, peristiwa yang tidak diharapkan, kondisi kehidupan kronik antara lain : diskriminasi, pengangguran, kekerasan dan kemelaratan.

Menurut Soewadi (1987) adanya gangguan akibat stresor, tergantung pada beberapa hal sebagai berikut :

1. Potensial Stresor

Sesuai dengan berat ringannya stresor (ringan, sedang, berat)

2. Maturitas

Individu yang matur lebih sukar mengalami gangguan akibat stres, sebab mempunyai adaptasi yang besar terhadap stresor yang timbul.

3. Pendidikan

Status pendidikan dan ekonomi yang rendah pada seseorang akan mengakibatkan orang tersebut mudah mengalami stres. Berdasarkan

pernyataan ini maka yang berpendidikan rendah akan mengalami gangguan akibat adanya stres.

4. Keadaan Fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, penyakit, operasi dan cacat badan akan mudah mengalami stres.

5. Tipe Kepribadian

Orang dengan kepribadian tipe A lebih mudah mengalami gangguan akibat adanya stres daripada orang dengan kepribadian tipe B.

6. Sosial Budaya

Individu yang mempunyai cara hidup yang teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas pada umumnya akan lebih sukar mengalami stres.

7. Lingkungan

Orang yang berada didaerah asing ternyata lebih mudah mengalami stres.

Firman Allah surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : *"Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"*.

Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (disebut stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh.

Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres, dan manakala fungsi organ-organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan distres. (Hawari, 1997)

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Manakala tuntutan pada diri seseorang itu melampaui kemampuannya, maka keadaan demikian disebut distres. Stres dalam kehidupan adalah sesuatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distres. (Hawari, 1997)

Stres psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja atau dewasa) sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Namun, tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbulah keluhan-keluhan kejiwaan maupun fisik. Pada umumnya jenis stresor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut :

a. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan.

b. 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.

c. Hubungan Interpersonal (Antar Pribadi)

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

d. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK).

e. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas).

f. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara.

h. Perkembangan

Yang dimaksudkan disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut.

i. Penyakit Fisik atau Cidera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan disini adalah antara lain : penyakit, kecelakaan, operasi atau pembedahan, aborsi.

j. Faktor Keluarga

Yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik.

k. Lain-lain

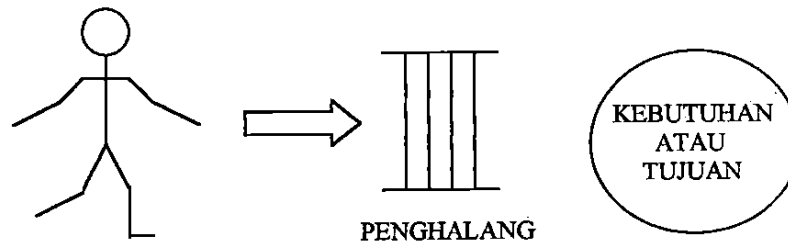
Stresor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan diluar nikah. (Jawari, 1997)

Stres adalah terjadinya penekanan secara kontinyu pada faktor emosi yang kemudian dihantarkan melalui reseptor-reseptor syaraf menuju selaput otak (mening) piamater, arakhnoid, duramater dan direspon oleh pusat emosi (area broca) akan tetapi pusat emosi tidak dapat menetralsirnya. (Charles R.N. and Robert J.D., 1991).

Beberapa penulis menyatakan, bahwa stres dapat dikonseptualisasikan dari beberapa titik pandang. Pertama dititik beratkan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai suatu stimulus, misalnya kejadian pada orang-orang yang mempunyai pekerjaan dengan tingkatan stres yang tinggi, orang-orang tersebut akan merasa tegang dan tidak enak. Kejadian atau lingkungan yang

menimbulkan perasaan tegang disebut sebagai stresor. Kedua, stres sebagai respon. Di sini memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap stresor dan menggambarkan stres sebagai suatu respon. Misalnya seseorang akan merasa stres apabila diminta berbicara di depan suatu pertemuan. Respon yang dialami mengandung dua komponen, yaitu komponen psikologis meliputi perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan stres, dan komponen fisiologis berupa rangsangan fisik yang meningkat seperti jantung berdebar, mulut menjadi kering, perut mulas, berkeringat sebagai akibat respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stresor disebut juga ketegangan. Ketiga, stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan. Disini digambarkan stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. (Sarafino and Cooper, 1990)

Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut hubungan transaksional. Didalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. Disini stres bukan hanya suatu stimulus atau sebuah respon saja, tetapi juga suatu proses dimana seseorang adalah perantara (agent) yang aktif yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi-strategi perilaku kognitif dan emosional. Individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda terhadap stresor yang sama, misalnya orang yang tertangkap petugas ketika melanggar aturan lalu lintas; satu orang terkesan tergesa-gesa takut terlambat datang di kantor, tapi orang lain terkesan tenang-tenang saja, jadi terdapat perbedaan dalam arti, bahwa tumbuhnya kesadaran terhadap stres merupakan proses yang kompleks dan dinamis. (Smet, 1994).



Gambar : individu sedang berusaha mencapai kebutuhan atau tujuannya, tetapi mendapat halangan yang dapat menimbulkan stres.

Manifestasi klinis stres pada seseorang merupakan resultante dari beberapa faktor yang saling mempengaruhi stress yang sama akan memberikan reaksi yang berbeda pada orang yang berlainan, misalnya pekerjaan yang bertubi-tubi pada seseorang akan menimbulkan gejala sulit tidur, lemas dan marah, pada orang yang lain akan menimbulkan gejala sakit lambung. (Mangindaan, 1986).

1.3. PENGARUH STRES PSIKOSOSIAL TERHADAP TUBUH

Psikosomatik adalah gangguan fisiologis atau organ yang ditimbulkan oleh faktor psikologis, konflik-konflik psikis yang kronis. Jelas, bahwa ada kaitan yang erat antara soma (badan) dengan psikis (jiwa) manusia. Sebagai contoh, emosi-emosi atau perasaan itu mempunyai dasar berupa komponen-komponen mental dan komponen jasmaniah. Maka kondisi psikis (jiwa) itu menentukan timbulnya penyakit soma (badaniah). Sebagai contoh, ketakutan hebat mengakibatkan detak jantung yang cepat dan kelelahan ekstrim dari reaksi astenis (reaksi kelemahan tanpa tenaga) pada badan yang lemah. Detak jantung yang sangat cepat dan kelelahan tersebut merupakan gejala fisiologis.

Reaksi somatis ini bisa mengenai semua fungsi dan sistem organis yang penting dari badan, misalnya : alat pencernaan (lambung), sistem kelenjar, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem urogenital, dan lain-lain.

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa setiap fungsi organis (somatis) yang terganggu oleh emosi-emosi yang kuat, bisa menjadi basis timbulnya bermacam-macam gangguan tubuh.

Firman Allah surat Huud ayat 49 :

فَاصْبِرْ إِنَّ الْعُقَبَةَ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٤٩﴾

Artinya : *“Maka bersabarlah, sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertaqwa”*.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap setiap tuntutan. Dalam kehidupan ini berbagai permasalahan saling tumpang tindih menuntut agar dapat terselesaikan. Kalau kondisi fisik maupun mental prima, maka segala permasalahan kehidupan atau beban hidup dapat diatasi dengan baik, atau dengan kata lain tidak mengalami berbagai keluhan yang dapat digolongkan keluhan-keluhan stres. Bila sedang mengalami stres maka tubuh akan menunjukkan gejala-gejala atau pengaruh sebagai berikut :

1. Sistem Dermatologi (Kulit)

Keringat berlebihan adalah gejala umum pada mereka yang sedang mengalami ketegangan, padahal waktu itu udara sedang tidak panas. Biasanya keringat dingin dan anehnya tidak merata, misalnya hanya sebagian dari kulit tubuh. Suhu tubuh juga sering tidak stabil, secara subjektif akan

merasa panas atau sebaliknya. Reaksi kulit lainnya kalau sedang stres adalah gatal-gatal. Reaksi gatal-gatal ini ada yang disertai perubahan pada kulit, ada juga yang tidak nampak perubahan kulit. Pada reaksi gatal yang disertai reaksi kulit, misalnya urticaria (biduran), eksim dan sejenisnya. Khusus pada kulit wajah tidak jarang dijumpai pertumbuhan jerawat yang berlebihan, dimana terjadi perubahan hormonal disamping adanya stres itu sendiri. (Hawari, 1997). Bahwa emosi dapat menimbulkan gangguan pada kulit telah lama diketahui. Baru ditahun-tahun belakangan ini diperhatikan dan diselidiki hubungan antara timbulnya pruritus, neurodermatoses, hiperhidrosis, dan reaksi kulit lain dengan kesukaran penyesuan diri terhadap stres dalam hidup manusia. Beberapa klinik dermatologi di USA mencatat bahwa pada 75 % atau lebih dari penderita, faktor psikologik memegang peranan yang sangat penting. (Maramis, 1995).

2. Sistem Respirasi (Pernafasan)

Banyak orang menjadi ketakutan apabila secara tiba-tiba dada atau pernafasan terasa sesak dan berat. Paru-paru kurang leluasa berkembang karena rongga dada relatif menyempit yang disebabkan karena otot-otot rongga dada kurang elastis. (Hawari, 1997). Gangguan psikosomatik yang sering timbul dari saluran pernafasan ialah sindroma hiperventilasi dan asma bronkhial dengan bermacam-macam keluhan yang menyertainya. (Maramis, 1995).

3. Sistem Kardiovaskuler (Jantung dan Pembuluh Darah)

Berdebar-debar gejala umum dari setiap perubahan atau ketegangan emosional. Jantung selalu berdenyut dan biasanya tidak dirasakan. Tetapi

kalau sedang stres, denyut jantung akan terasa sekali. Debaran jantung ini bisa terasa kuat sekali, sehingga akan merasa sesak, pusing dan seolah-olah mau pingsan. Belum lagi disertai gejala-gejala lengan dan tungkai terasa dingin. (Hawari, 1997). Pada umumnya jantung dianggap penting sekali untuk hidup. Berhentinya alat ini berarti kematian individu. Karena itu bila dirasakan kelainan pada jantung segera timbul perasaan takut. Mungkin juga melalui mekanisme sebagai berikut : Sewaktu takut, jantung berdebar-debar dan sebaliknya bila jantung berdebar-debar atau dirasakan lain, kita menjadi takut. Stres yang menimbulkan kecemasan mempercepat denyut jantung, meninggikan daya pompa jantung dan tekanan darah, menimbulkan kelainan pada ritme dan EKG. Kehilangan semangat dan putus asa mengurangi frekwensi, daya pompa jantung dan tekanan darah. Gangguan fungsional seperti ini dapat menjadi hati-hati dengan ucapan-ucapannya atau melakukan cara pemeriksaan yang berlebihan. (Maramis, 1995).

4. Sistem Nervus (Persarafan)

Ketika terjadi stres, tubuh akan melakukan serangkaian mekanisme pertahanan untuk mengkondisikan tubuh agar tetap stabil. Dalam sistem persarafan , yakni pada saraf otonom yang dalam hal ini adalah saraf simpatis yang mempengaruhi lambung (nervus vagus) akan memacu peristaltik lambung lebih cepat sehingga dapat menyebabkan ulserasi.

Kondisi stres terutama dalam bentuk depresi, maka seringkali rambut mudah rontok, cepat berubah warna, bahkan bisa sampai botak pada sebagian kulit kepala atau merata. Mengenai kerontokan atau kebotakkan rambut ini harus

disingkirkan dari sebab-sebab keturunan, infeksi, alergi ataupun karena kekurangan sesuatu zat, tidak jarang mata terasa kabur, daya fikir terganggu, pelupa, konsentrasi menurun, cepat lelah untuk berfikir dan tidak jarang disertai sakit kepala, keluhan-keluhan lainnya yang mungkin dialami ialah otot-otot tubuh terasa kejang, sehingga sering mengeluh pegal linu, badan lemah. Selalu gelisah, tidak bisa santai dan tak pernah merasa fit. Di bidang mental emosional, menjadi orang yang mudah marah atau sebaliknya mudah murung. (Hawari, 1997).

5. Sistem Gastrointestinal (Pencernaan)

Seringkali mulut terasa kering dan sukar untuk menelan, seolah-olah ada sesuatu yang mengganjal dikerongkongan. Hal ini membuat sering minum guna menghilangkan kekeringan mulut dan melonggarkan kerongkongan, Stres berkepanjangan membuat kadar gula meninggi, tubuh sudah mempunyai daya pertahanan guna menurunkan kadar gula yang tinggi tersebut. Namun fungsi stabilisator kadar gula darah ini lama kelamaan dapat terpengaruh pula, kalau stres yang dialami itu berkepanjangan dan tidak segera diatasi. Dengan kata lain produksi insulin (stabilisator kadar gula) tidak lagi mampu menurunkan kadar gula.

Lambung akan terpengaruh apabila sedang tegang, lemas, ataupun depresi. Asam lambung akan berlebihan, sehingga membuat lambung terasa mual, pedih, bahkan terasa panas. Gejala ini disebut sebagai kelebihan asam lambung (Hyperacidity). Dan kalau hal ini berkepanjangan, dapat menjadi penyakit tukak lambung (Ulcus pepticum). (Hawari, 1997).

6. Sistem Urogenital (Perkemihan dan Kelamin)

Sering buang air kecil, juga akan dialami kalau sedang stres. Apabila kalau sedang depresi, maka sering buang air kecil malam hari merupakan gejala khas dan karenanya tidurpun terganggu, dorongan seks atau libido sangat dipengaruhi oleh kondisi mental emosional. Kalau reaksi stres yang dialami itu berupa ketegangan atau kecemasan, maka biasanya libido naik lebih dari biasanya. Hal ini belum tentu menyenangkan bahkan bisa merepotkan. Sebaliknya kalau reaksi stres itu membuat depresi, maka libido akan menurun, sehingga frekwensi senggama akan berkurang karenanya. (Hawari, 1997).