

MODUL 3
BAHAN AJAR

PSIKOLOGI DALAM KEPERAWATAN

Ida Ayu Kade Sri Widiastuti

Prodi DIII Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman
Tahun Akademik 2020/2021

MODUL 3
BAHAN AJAR

PSIKOLOGI DALAM KEPERAWATAN

Ida Ayu Kade Sri Widiastuti

Prodi DIII Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman
Tahun Akademik 2020/2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang telah diberikan kepada kita semua sehingga modul series ini dapat dibuat sebagai pegangan dalam melaksanakan pengajaran mata kuliah Psikologi dalam Keperawatan pada mahasiswa semester 1 Program Studi Diploma 3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

Modul ini berisikan tentang deskripsi singkat mata kuliah Psikologi dalam Keperawatan dan capaian pembelajaran yang diharapkan. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan agar modul ini menjadi lebih baik di masa mendatang.

Samarinda, 08 September 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Depan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	v
Deskripsi Singkat	vi
Capaian Pembelajaran	vi
Relevansi	viii
Petunjuk Pembelajaran	viii

BAB IX: Proses Belajar, Berpikir dan Pemecahan MasalahAdapatasi Psikologi

A. Pengertian Belajar.....	1
B. Berpikir dan Pengertian Berfikir.....	2
C. Pemecahan Masalah	12
Rangkuman	16
Tes Formatif	17

BAB X: Intelegensi dan Kreativitas

A. Intelegensi.....	20
B. Kreativitas.....	25
Rangkuman	28
Tes Formatif	29

BAB XI: Manajemen Stres

A. Pengertian Manajemen Stres.....	32
B. Kiat Mengendalikan Stres.....	34
C. Manajemen Stress untuk Perawat	34
D. Teknik Manajemen Stres	37
Rangkuman	41
Tes Formatif	41
Kunci Jawaban	43
Daftar Pustaka	44

KEGIATAN PEMBELAJARAN

MODUL 3

PENDAHULUAN

Modul 3 ini menyajikan pembahasan tentang manajemen stres. Pembahasan diawali dari bahasan proses belajar, berpikir dan pemecahan masalah kreatif. Selanjutnya, dibahas tentang *Intelligence Quotient* (IQ) dan diakhiri dengan pembahasan tentang manajemen stres itu sendiri. Pokok-pokok bahasan ini saling berkaitan yaitu proses belajar, berpikir, dan pemecahan masalah kreatif menjadi dasar atau merupakan salah satu yang dapat dilakukan sebagai upaya menyelesaikan masalah.

Upaya menyelesaikan masalah juga tidak lepas dari intelegensi dan kreativitas yang dimiliki dan akhirnya dapat melakukan strategi ataupun keterampilan dalam manajemen stres, Kemampuan dalam manajemen stres sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang perawat, baik untuk dirinya maupun untuk pasien, supaya dapat menolong pasien yang mengalami stres atau ada masalah/gangguan psikologis lainnya. Harus disadari bahwa seorang perawat dalam menjalankan profesinya kadang-kadang menghadapi situasi yang penuh stres. Hal penting yang juga harus disadari, bahwa perawat adalah penolong atau pengemban tugas membantu klien atau pasien dan keluarganya dalam mengatasi masalahn kesehatan termasuk saat klien, pasien atau keluarga mengalami stres atau cemas. Sebagaimana kita ketahui bahwa stres psikologis akan memengaruhi kesehatan fisik seseorang termasuk klien atau pasien dan keluarganya. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa harus mampu mempraktekkan salah satu manajemen stres yang dapat dilakukan untuk pribadi, klien atau pasien dan keluarganya.

Deskripsi Singkat

Mata kuliah psikologi dengan bobot 2 sks. Pada modul 3 ini pembelajaran difokuskan bagaimana mengelola suatu stres menjadi lebih konstruktif. Kompetensi ini sangat penting bagi seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Proses pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa memecahkan suatu masalah dan manajemen stres dengan kreativitas dan intelegensi yang dipunyai. Kemampuan ini dapat menjadi dalam pemberian asuhan keperawatan jiwa. Agar pemahaman mahasiswa tentang konsep psikologi lebih lengkap, maka disarankan mahasiswa Anda aktif membaca literatur-literatur lain yang relevan.

Capaian Pembelajaran

1. Rumusan Kompetensi Umum

Setelah mempelajari mata kuliah ini, mahasiswa mampu menerapkan: manajemen stres dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

2. Rumusan Kompetensi Khusus

Setelah mempelajari modul 3 ini diharapkan mahasiswa dapat:

- a. menjelaskan proses belajar, berpikir dan pemecahan masalah
- b. menjelaskan intelegensi dan kreativitas
- c. menjelaskan manajemen stres.

Relevansi Mata Kuliah

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar bagi peserta didik keperawatan. Kita ketahui bahwa manusia adalah makhluk yang unik. Stres merupakan salah satu pemicu timbulnya sakit. Tanda dan gejala penyakit yang sama dapat direspon berbeda oleh masing-masing klien/pasien. Oleh karena itu memahami manajemen stres

Selain itu, memenuhi kebutuhan dasar pasien merupakan upaya memberikan asuhan keperawatan dan meningkatkan derajat kesehatan klien. Oleh karena itu, penting untuk memahami mata kuliah ini sebagai salah satu dasar ilmu

yang memberikan kontribusi dalam pemberian asuhan keperawatan yang berkualitas dan paripurna. Mata kuliah ini menjadi prasyarat khusus untuk beberapa mata kuliah, diantaranya mata kuliah kebutuhan dasar manusia, promosi kesehatan, keperawatan anak, keperawatan jiwa I dan keperawatan jiwa II.

Petunjuk Pembelajaran

Berikut ini langkah-langkah kegiatan pembelajaran agar prosesnya berjalan dengan baik dan efektif:

1. Peserta didik wajib memahami kegiatan dalam pembelajaran dimulai dan tujuan pembelajaran sampai dengan akhir pembelajaran (kesimpulan materi dan evaluasi proses).
2. Peserta didik diwajibkan mencari literatur lain baik berupa buku sumber, artikel di jurnal ilmiah dan sumber-sumber lain yang kredibel.
3. Melakukan *brainstroming* atau diskusi singkat dan persamaan persepsi terhadap masing-masing kegiatan pembelajaran baik diawal kegiatan pembelajaran maupun saat proses pembelajaran dilakukan.
4. Peserta didik wajib mempelajari materi secara terstruktur dan berurutan dari BAB IX sampai dengan XI.
5. Peserta didik aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan dapat menghubungi pengajar/dosen jika mengalami kesulitan atau ada hal yang ingin didiskusikan.

BAB IX PROSES BELAJAR, BERPIKIR & PEMECAHAN MASALAH

Konsep yang akan Anda pelajari dari topik ini berkaitan. Sebagaimana kita sadari, sadar atau tidak dalam rentang kehidupan seseorang manusia terjadi proses belajar. Hasil proses belajar dapat dijadikan untuk berpikir, hasil berpikir dapat digunakan untuk memecahkan masalah. Supaya pemahaman Anda tentang konsep-konsep tersebut lebih mendalam, maka Anda harus mempelajari kegiatan belajar ini dengan seksama.

A. BELAJAR

1. Pengertian belajar

Belajar merupakan kunci dalam pembentukan tingkah laku manusia dan memegang peranan penting hampir di semua segi kehidupan. Ada beberapa pengertian belajar, berikut ini.

- a. Belajar adalah usaha untuk menguasai segala sesuatu yang berguna untuk hidup.
- b. Belajar adalah bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara berperilaku yang baru, berkat pengalaman, dan latihan.
- c. Belajar merupakan proses psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, nilai sikap, yang bersifat konstan atau menetap.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa yang dimaksud belajar adalah proses perubahan hasil interaksi manusia dengan lingkungan baik berupa pengetahuan, keterampilan, maupun nilai sikap yang berguna untuk hidupnya, tetapi tidak semua perubahan merupakan hasil belajar, karena perubahan hasil belajar harus bersifat

konstan atau menetap. Proses belajar dapat berlangsung dengan disertai kesadaran dan intens.

2. Teori-teori Belajar

Yang dimaksud dengan teori belajar atau konsep belajar adalah suatu konsep pemikiran yang dirumuskan mengenai bagaimana proses belajar terjadi. Teori belajar yang dikemukakan beberapa ahli di antaranya seperti berikut ini.

a. **Teori spekulatif**, teori yang dikelompokkan ke dalam konsepsi ini semata-mata hanya pendapat ahli, tanpa dibuktikan dengan penelitian atau percobaan. Yang termasuk kelompok teori ini antara lain:

- 1) pendapat ahli *scholastic*, yang menyatakan belajar itu pada intinya adalah ulangan, artinya pada hakikatnya belajar adalah mengulang-ulang materi yang harus dipelajari;
- 2) *kontrareformasi*, menyatakan bahwa yang menjadi pokok proses belajar adalah mengulangi, dengan semboyannya *repetitio est mater studiorum*;
- 3) konsep *psikologi daya* (Christian Van Volt), menyatakan belajar adalah usaha untuk melatih daya jiwa yang terdapat pada otak agar berkembang, sehingga kita dapat berpikir, mengingat dengan cara menghafal, memecahkan soal, dan bermacam-macam kegiatan lainnya. Dasar teorinya adalah adanya anggapan bahwa jiwa manusia terdiri atas, daya pikir, mengenal, mengingat, mengamati, daya khayal dan daya merasakan. Hal ini dapat berkembang dan berfungsi dengan baik, apabila dilatih secara berulang kali.

b. **Pendekatan eksperimental**, (Ebbinghaus). Teori ini tidak bersifat spekulatif belaka dalam mengungkapkan pendapatnya, tetapi sudah melalui penelitian dan percobaanpercobaan. Hasilnya disimpulkan bahwa inti belajar adalah ulangan.

- c. **Teori belajar asosiasi** (Thorndike). Teori ini mengatakan bahwa jiwa manusia terdiri atas asosiasi bermacam-macam tanggapan yang masuk dan terbentuk karena hubungan stimulus – respon. Proses belajar ini, intinya adalah penguatan stimulus-respon. Sifat belajar menurut teori ini *trial and error learning*.
- d. **Classical Conditioning** (Pavlov). Pavlov melakukan penelitian dengan menggunakan anjing yang telah dioperasi kelenjar ludahnya, sehingga air liurnya dapat ditampung dan diukur. Hasil percobaan, apabila ada makanan, keluarlah air liur sebagai respon. Percobaan selanjutnya, sebelum diberi makanan, dibunyikan bel terlebih dahulu. Hal ini dilakukan berulang kali. Hasilnya, bunyi bel saja (tanpa makanan) dapat menimbulkan keluarnya air liur secara refleks. Dari percobaan tersebut: bunyi bel = *conditioning stimulus* (CS) = perangsang bersyarat, makanan = *unconditioning stimulus* (US) = perangsang tak bersyarat. Keluarnya air liur karena bunyi bel disebut *conditioning reflex*, keluarnya air liur, karena makanan disebut *unconditioning reflexs*.
- e. **Behaviorism** (Watson), mengemukakan pendapatnya sebagai berikut.
- 1) Teori stimulus – respon, pada tingkah laku yang kompleks akan ditemukan rangkaian unit stimulus dan respon yang disebut refleks. Stimulus merupakan situasi obyektif (sinar dan suara) dan respon adalah reaksi subyektif individu terhadap stimulus (mengambil makanan karena lapar atau menutup pintu karena ada angin kencang).
 - 2) Pengamatan dan kesan, adanya kesan motoris ditujukan terhadap berbagai stimulus.
 - 3) Perasaan, tingkah laku dan afektif, ditemukan tiga reaksi emosional yang dibawa sejak lahir, yaitu takut, marah dan cinta. Perasaan senang dan tidak senang adalah reaksi senso-motoris.

- 4) Teori berpikir. Berpikir harus merupakan tingkah laku senso-motoris dan berbicara dalam hati adalah tingkah laku berpikir.
- 5) Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan individu, reaksi instinktif atau kodrati yang dibawa sejak lahir jumlahnya sedikit sekali, sedangkan kebiasaan yang terbentuk dalam perkembangan disebabkan oleh latihan dan belajar.

3. Bentuk-bentuk Belajar

Proses belajar tidak bersifat tunggal saja, terdapat beberapa jenis belajar yang masing-masing mempunyai ciri-ciri tersendiri walaupun semuanya merupakan suatu proses belajar. Adapun jenis-jenis belajar adalah sebagai berikut.

a. Belajar menurut **fungsi psikis**, yang terdiri atas empat fungsi berikut ini.

- 1) Belajar dinamik atau konatif. Ciri khasnya terletak dalam belajar berkehendak terhadap sesuatu secara wajar. Berkehendak adalah sesuatu aktivitas psikis yang terarah pada pemenuhan suatu kebutuhan yang disadari dan dihayati.
- 2) Belajar afektif, menghayati nilai dari objek-objek yang dihadapi melalui alam perasaan. Obyek belajarnya dapat berupa orang, benda, kejadian atau peristiwa. Cirinya dalam belajar terletak pada penggunaan perasaan dalam bentuk ekspresi yang wajar.
- 3) Belajar kognitif. Ciri khasnya terletak dalam belajar memperoleh dan menggunakan bentuk-bentuk representasi yang mewakili objek-objek yang dihadapi, entah objek itu orang, benda, kejadian atau peristiwa.
- 4) Belajar senso-motorik, belajar menghadapi dan menangani objek-objek secara fisik, termasuk kejasmanian manusia sendiri.

b. Belajar menurut materi yang dipelajari seperti berikut.

- 1) Belajar Teoritis, bertujuan untuk menempatkan semua data dan fakta atau pengetahuan dalam sebuah kerangka organisasi mental sehingga dapat dipahami dan digunakan untuk memecahkan problem, seperti yang terjadi dalam bidang-bidang studi ilmiah.

- 2) Belajar Teknis, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dalam menangani dan memegang benda-benda serta menyusun bagian-bagian materi menjadi suatu keseluruhan, misalnya, belajar mengetik dan membuat suatu mesin tik.
 - 3) Belajar ber-Masyarakat, bentuk belajar ini bertujuan mengekang dorongan dan kecenderungan spontan, demi kehidupan bersama dan memberikan kelonggaran kepada orang lain untuk memenuhi kebutuhannya.
 - 4) Belajar Estetis, bertujuan untuk membentuk kemampuan menciptakan dan menghayati keindahan di berbagai bidang kesenian.
- c. Bentuk belajar yang **tidak begitu disadari**, seperti berikut ini.
- 1) *Incidental Learning* (Belajar Insidental). Proses belajar berlangsung bila orang mempelajari sesuatu dengan tujuan tertentu, tetapi di samping itu juga belajar hal lain yang sebenarnya tidak menjadi sasaran.
 - 2) *Latent Learning* (Belajar Tersembunyi). Proses belajar tanpa ada intens atau maksud untuk belajar atau mempelajari (dari pihak orang yang belajar). Seperti kegiatan belajar di sekolah, guru atau dosen dapat merencanakan supaya siswa atau mahasiswa belajar sesuatu tanpa mereka menyadari sedang belajar yang dimaksudkan oleh pengajar.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi belajar

Secara umum faktor-faktor yang memengaruhi belajar dapat dibedakan menjadi tiga macam, sebagai berikut.

a. Faktor Internal

- 1) Aspek fisiologis, adalah kondisi umum jasmani dan tonus atau tegangan otot yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendi yang dapat memengaruhi semangat dan intensitas dalam mengikuti pelajaran.

- 2) Aspek psikologis, dapat memengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran, antara lain faktor rohaniah pelajar yang pada umumnya dipandang lebih esensial yaitu tingkat kecerdasan atau intelegensi terdidik, sikap, bakat, minat, dan motivasi siswa atau mahasiswa.

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan sosial, termasuk pengajar, staf administrasi, teman-teman sekelas akan memengaruhi semangat belajar peserta didik.
- 2) Lingkungan nonsosial, termasuk gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan, karena faktor-faktor ini turut mendukung tingkat keberhasilan belajar.

c. Faktor Pendekatan Belajar, adalah segala metode atau strategi yang digunakan untuk menunjang keefektifan dan efisiensi proses belajar. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu. Di samping faktor-faktor internal dan eksternal peserta didik, maka faktor pendekatan belajar juga berpengaruh terhadap taraf keberhasilan proses pembelajaran.

5. Fase-fase dalam proses belajar

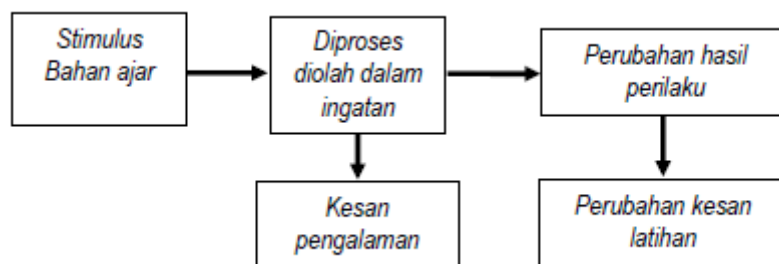
R.M Gagne dalam bukunya *Essentials of Learning for Instruction* menjelaskan urutan atau fase-fase dalam proses belajar secara kongkrit seperti berikut ini.

- a. *Attention* atau menaruh perhatian, contoh dalam proses belajar di kelas, benar-benar konsentrasi kepada pelajaran.
- b. *Motivation* atau menyadari tujuan belajar, sadar akan tujuan instruksional dan bersedia melibatkan diri.
- c. Menggali dari ingatan jangka panjang, mengingat kembali tentang apa yang sudah diketahui sebelumnya.

- d. Berprestasi selektif, mengamati unsur-unsur dalam perangsang yang relevan bagi pokok bahasan, mengolah informasi dari ingatan jangka pendek.
- e. Mengolah informasi dari ingatan jangka panjang.
- f. Mendapatkan umpan balik, mendapat penguatan dari pengajar kalau prestasinya tepat.
- g. Memantapkan hasil belajar, mengajukan berbagai tugas untuk mengakarkan hasil belajar.

6. Mengingat sebagai hasil belajar

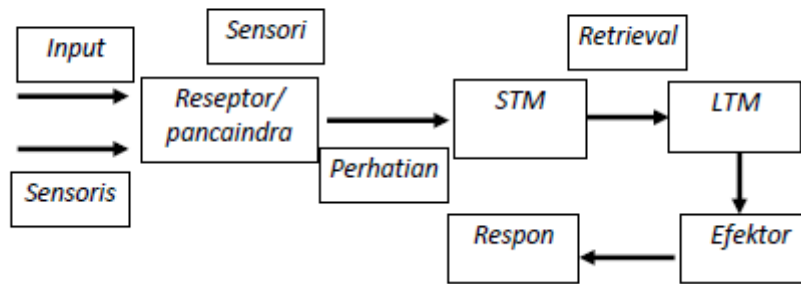
Belajar adalah melakukan sesuatu yang baru dan ditampilkan dalam kegiatan kemudian. Hal ini berarti ada proses mengingat. Hal itu dapat dilihat pada bagan proses belajar berikut.



Proses Hasil Gambar

Ingatan adalah proses perilaku yang menyangkut *encoding* (pencatatan), *storage* (penyimpanan), dan *retrieval* (mengingat kembali). Ingatan (*memory*) ialah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan dan memproduksi kembali kesan-kesan. Ingatan merupakan bidang ilmu psikologi kognitif, yaitu psikologi yang mempelajari hal-hal yang berorientasi kepada akal dan areal pemikiran yang dilakukan otak. Proses terjadinya ingatan adalah sebagai berikut.

Proses terjadinya ingatan adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Proses terjadinya Ingatan

Penjelasan:

1. STM = *Short Term Memory* (memori jangka pendek) adalah proses memasukkan informasi hasil dari perhatian, berupa data yang tersimpan (memori) dengan jangka waktu pendek ± 30 detik (memori sementara). Dari STM dilanjutkan dengan proses *rehearsal*. *Rehearsal* adalah proses setelah informasi diterima panca indera, menjadi perhatian, dikirim ke otak atau memori jangka pendek. *Rehearsal* juga menentukan proses pemindahan data dari STM ke LTM sehingga menjadi memori jangka panjang.
2. *Long Term Memory* (LTM) adalah ingatan yang menyimpan hasil *retrieval* dari STM. *Retrieval* adalah proses mendapatkan kembali informasi yang telah dikode, yang disimpan pada saat dibutuhkan di arena LTM untuk segera diangkat atau di-*retrieval* (proses mengingat kembali). Informasi yang telah dikode dapat tersimpan lama, terkadang tak terbatas waktu (dapat termemori dalam jam, hari, minggu, bulan, tahun bahkan seumur hidup).

Adanya proses memorisasi memungkinkan orang dapat mengingat apa yang telah dipelajarinya, tetapi tidak semua akan tetap tinggal dengan baik di *memory trace*, karena suatu saat *memory trace* akan dapat hilang. Dalam hal ini orang mengalami kelupaan. Lupa adalah hilangnya informasi yang dicatat dan disimpan dalam LTM. Lupa

merupakan proses *interference*, artinya masuknya informasi baru dan mengacaukan informasi lama.

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan proses terjadinya lupa, antara lain, informasi sebenarnya tidak pernah di-*encode* dan disimpan, proses *encoding* dan *rehearsal* yang kurang *adekuat*, level pengolahan tidak cukup eksploratif, sehingga informasi tidak pernah masuk, proses konstruktif pada *encoding* mengalami distorsi sehingga informasi tidak pernah masuk, gangguan dari pelajaran sebelumnya, artinya gangguan dari bahan baru sehingga bahan lama menjadi kurang baik atau lupa. Selain hal-hal tersebut di atas, faktor emosi dan intelegensi juga menentukan seseorang mudah lupa atau tidak mudah lupa .

B. BERPIKIR

1. Pengertian berpikir

Berpikir adalah proses sensoris, mengingat dalam belajar, mempersepsi dan memori atau ingatan menggunakan lambang, visual atau grafis dengan menarik kesimpulan serta *problem solving*. Berpikir adalah tingkah laku yang menggunakan ide, yaitu suatu proses simbolis.

Simbol, yaitu segala sesuatu yang mewakili segala hal dalam alam pikiran manusia. Bentuk simbol bisa kata-kata, angka, peraturan lalu lintas, not musik, mata uang, dan sebagainya. Berpikir bertujuan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan atau *decision making*, memecahkan permasalahan, dan menghasilkan yang baru atau *creativity*.

2. Kegiatan Berpikir

Berpikir tidak dapat diamati langsung, karena merupakan suatu representasi simbolik dari suatu obyek, peristiwa, ide atau hubungan antara hal-hal tersebut. Berpikir tidak selalu memecahkan suatu masalah, tetapi juga membentuk suatu konsep atau ide-ide kreatif.

Macam-macam kegiatan berpikir digolongkan sebagai berikut.

a. Berpikir **asosiatif**, yaitu proses berpikir untuk merangsang timbulnya ide yang lain dari suatu ide. Jalan pikiran dalam proses berpikir asosiatif tidak ditentukan atau diarahkan sebelumnya. Ide-ide timbul secara bebas. Jenis berpikir asosiatif sebagai berikut.

- 1) Asosiasi bebas, suatu ide akan menimbulkan ide lain, tanpa ada batasnya.
- 2) Asosiasi terkontrol, satu ide tertentu akan menimbulkan ide mengenai hal lain dalam batas tertentu.
- 3) Autistik atau melamun, menghayal bebas atau fantasi dan jugcara berpikir *wishfull thinking* atau melarikan diri dari kenyataan.
- 4) Berpikir artistik, yaitu proses berpikir yang sangat subyektif. Jalan pikiran sangat dipengaruhi oleh pendapat dan pandangan diri pribadi tanpa menghiraukan keadaan sekitar. Cara berpikir ini sering dilakukan oleh seniman dalam menciptakan karya-karya seninya.

b. Berpikir terarah, yaitu proses berpikir yang sudah ditentukan sebelumnya dan diarahkan kepada sesuatu (biasanya kepada pemecahan masalah). Yang termasuk cara berpikir ini adalah sebagai berikut.

- 1) Berpikir kritis (*evaluatif*), menilai baik atau buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan, sehingga akan menambah atau mengurangi gagasan. Perilaku kita sehari-hari lebih berpikir analogis daripada logis, yakni menetapkan keputusan, memecahkan masalah dan melahirkan gagasan baru. Berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata, dengan dua model seperti berikut.
 - a) Deduktif, mengambil keputusan dari dua pernyataan dari hal-hal yang umum ke hal-hal yang khusus.
 - b) Induktif, dimulai dari mengambil kesimpulan yang khusus ke yang umum.
- 2) Berpikir kreatif, yaitu berpikir yang dilakukan untuk menemukan sesuatu yang baru dengan syarat menciptakan sesuatu yang baru

dan terjadi *unconscious rearrangement* dari simbol-simbol. Selain syarat kreatif juga *insight*. Dalam rangka berpikir ini merupakan stimulus lingkungan yang memicu berpikir kreatifnya yang mandeg atau berhenti sebelumnya.

Adapun ciri-ciri berpikir kreatif antara lain, tidak selalu IQ-nya paling tinggi, tetapi juga mempunyai bakat dan kemampuan tertentu, *insight* yang kuat bagi pemikir, menghindari cara konvensional yang sudah diajukan orang lain, memilih cara tersendiri, interpretasi yang dibuat bukan berdasarkan konsensus, tetapi lebih merupakan interpretasi pribadi. Berpikir kreatif dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, sikap terbuka dan sikap yang bebas, otonom, dan percaya diri sendiri.

Ada beberapa cara melatih berpikir kreatif antara lain sebagai berikut.

- a) Berpikir bahwa semua bisa dilakukan, yakinkan sesuatu yang akan dikerjakan mampu untuk diselesaikan. Buang ungkapan bernada pesimis, ganti dengan ungkapan yang optimis. Pernyataan optimis melatih untuk berani masuk kepersoalan. Pola pikir juga dapat berkembang, karena dipaksa memeras otak untuk mewujudkan tekadnya.
- b) Hilangkan cara berpikir konservatif. Pola pikir konservatif ditandai dengan kekhawatiran untuk menerima perubahan, meski perubahan itu menguntungkan. Karena ingin mempertahankan gaya konservatifnya, perubahan tersebut ditanggapi secara dingin, bahkan dipersepsikan sebagai ancaman. Harus disadari bahwa cara berpikir konservatif memasung pemikiran kreatif, karena pikiran dibekukan oleh sesuatu yang statis. Mulailah berpikir dinamis dengan terus mengolah pemikiran untuk menentukan pola pikir efektif.

C. PEMECAHAN MASALAH

1. Pengertian Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah menurut Krulik dan Rudnick adalah suatu cara yang dilakukan seseorang dengan menggunakan pengetahuan, keterampilan dan pemahaman untuk memenuhi tuntutan dari situasi yang tidak rutin. Polya menjelaskan bahwa pemecahan masalah merupakan usaha untuk mencari jalan ke luar dari suatu kesulitan untuk mencapai suatu tujuan yang tidak dapat segera diatasi. Individu yang dihadapkan kepada persoalan atau problem yang mendesak perlu melakukan pemecahannya atau solusinya dengan pemikiran. Dalam pemecahan masalah dapat menggunakan *insight* atau pemahaman, dan pemecahan masalah ini merupakan metode atau cara yang paling cocok dan baik untuk cara belajar efektif di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pemecahan masalah adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan, pengetahuan, keterampilan dan pemahaman yang telah dimilikinya. Kemampuan dalam pemecahan masalah penting dimiliki setiap orang, karena merupakan stimulus atau rangsangan proses belajar, berpikir, mengingat dan menjawab atau merespon dalam bentuk pengambilan keputusan. Selain itu, kemampuan dalam pemecahan masalah merupakan proses manajemen kepemimpinan dan pengembangan pola pikir serta teknik-teknik pemahaman dari rangkaian proses belajar, berpikir, dan mengingat.

2. Strategi Pemecahan masalah

Pada proses pemecahan masalah sangat ditentukan oleh kemampuan berpikir terarah, di sisi lain untuk dapat memecahkan masalah diperlukan penyusunan strategi. Strategi umum dalam memecahkan masalah atau persoalan adalah sebagai berikut.

- a. Strategi **menyeluruh**, persoalan dipandang sebagai suatu keseluruhan dan dicoba dipecahkan dalam rangka keseluruhan. Cara ini lebih efektif, lebih cepat dan berguna apabila waktunya terbatas, karena hal-hal yang sama pada beberapa bagian dapat diatasi sekaligus.
- b. Strategi **detailistis**. Persoalan dibagi-bagi dalam bagian-bagian dan dicoba dipecahkan bagian demi bagian.

Pada proses pemecahan masalah kadang ditemukan kesulitan. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai hal sebagai berikut.

- a. Cara pemecahan masalah yang berhasil cenderung dipertahankan pada persoalan berikutnya. Padahal belum tentu persoalan tersebut dapat dipecahkan dengan cara yang sama.
- b. Sempitnya pandangan, dalam memecahkan masalah seseorang yang hanya melihat ke satu jalan ke luar. Akibatnya, akan mengalami kegagalan karena ia tidak dapat melihat adanya beberapa kemungkinan jalan ke luar.

Selain hal tersebut, proses pemecahan masalah dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti motivasi, kepercayaan dan sikap, serta kebiasaan dan emosi.

3. Tahap-tahap *Problem Solving*

Pemecahan masalah sebagai teknik pengambilan keputusan, memiliki tahapan sebagai berikut.

- a. Mengidentifikasi dan mendefinisikan hakekat masalah, sehingga dapat menyajikan masalah dalam bentuk yang lebih jelas, dalam bentuk yang operasional.
- b. Melakukan pengumpulan dan pengolahan data atau informasi, agar masalah yang ditetapkan benar adanya.
- c. Mencari dan menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah, supaya memiliki banyak alternatif guna menyelesaikan masalah tersebut.

- d. Mengkaji berbagai alternatif pemecahan masalah. Hal ini penting dilakukan supaya dapat menentukan alternatif mana yang paling baik untuk dilakukan.
- e. Menentukan pilihan atas alternatif yang terbaik, berdasarkan hasil kajian.
- f. Melaksanakan keputusan, yaitu melaksanakan alternatif pemecahan masalah yang sudah diputuskan, dipilih untuk dilakukan.
- g. Menilai, artinya memeriksa kembali, apakah hasil yang diperoleh itu benar, atau mungkin memilih pemecahan masalah yang lebih baik lagi.

4. Teknik Pemecahan Masalah yang Cepat-Tepat-Efektif-Efisien

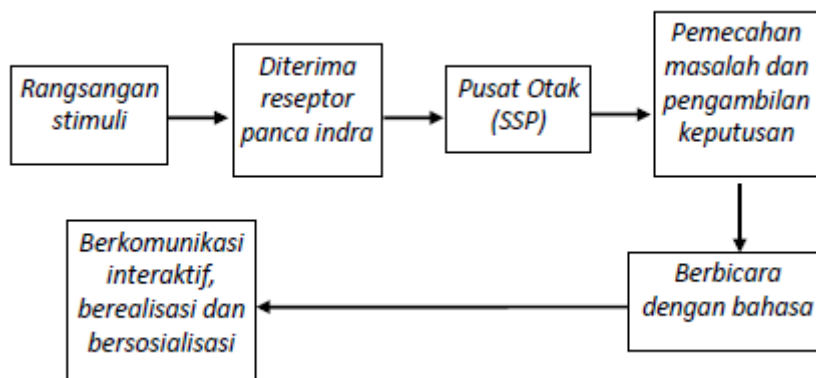
Pemecahan masalah intinya adalah menetapkan keputusan atau *decision making* (DM) yang merupakan salah satu fungsi berpikir atau hasil berpikir. Pemecahan masalah adalah hasil usaha intelektual, keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif dan keputusan selalu melibatkan tindakan nyata sekalipun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan. *Decision making* biasanya dibarengi dengan prasyarat yaitu, cepat, tepat, efektif, efisien, dan tidak menimbulkan konflik supaya pengambilan keputusan dapat efektif. Hal-hal yang menunjang *decision making*, antara lain sebagai berikut.

- a. Mengerti akan konsep perkembangan bicara yaitu bicara otomatis, berbahasa karena berbicara, atau menggunakan bahasa sebagai alat. Adapun tugas pokok perkembangan bicara di antaranya mengerti pembicaraan, menambah perbendaharaan kata, menyusun kata-kata, dan pengucapan yang benar. Mengerti akan konsep bahasa, yaitu bahasa dalam hubungannya dengan perkembangan berbicara yang berfungsi sebagai instrumen, regulasi, interpersonal, personal, heuristik, imaginatif, dan informatif. Berbicara dan atau berbahasa dapat dilakukan secara lisan, tulisan atau isyarat. Manusia mengucapkan kata-kata dan kalimat dengan cara tertentu dan setiap

cara berbicara memberikan maksud tersendiri atau pesan paralinguistik.

- b. Pengertian bahasa atau definisi fungsional bahasa adalah alat yang dimiliki bersama untuk mengucapkan gagasan. Definisi formal, bahasa sebagai semua kalimat yang terbayangkan yang dapat dibuat menurut peraturan tata bahasa. Perkembangan bahasa merupakan proses yang majemuk, yaitu membantu mengorganisasi persepsi mengarahkan berpikir, mengontrol tindakan, membantu memori, dan mengubah emosional.
- c. Dapat mengerti hubungan antara berpikir, berbahasa, dan berbicara. Di sini terjadi proses kerja otak dalam bentuk pikiran yang diproses ke dalam bahasa dan direalisasikan dalam berbicara. Secara alur keterkaitan, hal tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

Proses belajar, berpikir dan pemecahan masalah secara kreatif



Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan belajar?
2. Apakah yang dimaksud dengan berpikir?
3. Jelaskan model berpikir kritis!
4. Apakah yang dimaksud dengan pemecahan masalah?
5. Jelaskan hubungan antara belajar, berpikir dan pemecahan masalah!

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Belajar adalah proses perubahan (didapatnya hal yang baru), baik berupa pengetahuan, keterampilan, maupun nilai-sikap hasil interaksi manusia dengan lingkungan yang berguna untuk hidupnya.
2. Berpikir adalah proses memahami realita dalam rangka pengambilan keputusan, sedangkan pemecahan masalah adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan, pengetahuan, keterampilan dan pemahaman yang telah dimilikinya.
3. Ada dua model atau cara berpikir kritis yaitu berpikir deduktif dan berpikir induktif. Berpikir deduktif, mengambil keputusan dari dua pernyataan yang berasal dari hal-hal yang umum ke hal-hal yang khusus. Berpikir induktif, dimulai dari mengambil kesimpulan yang khusus ke yang umum.
4. Pemecahan masalah merupakan usaha untuk mencari jalan ke luar dari suatu kesulitan guna mencapai suatu tujuan yang tidak dapat segera diatasi.
5. Konsep belajar, berpikir, dan pemecahan masalah saling berkaitan. Seseorang akan dapat memecahkan masalah apabila mengerti akan konsep sebagai hasil belajar, sehingga terjadi proses berpikir untuk menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah sehingga dapat diambil keputusan yang tepat.

Ringkasan

Belajar adalah usaha menguasai atau mengubah perilaku (pengetahuan, nilai-sikap dan keterampilan), sebagai hasil interaksi dengan lingkungan. Teori belajar dikelompokkan ke dalam teori stimulus dan respon serta teori transformasi. Beberapa teori yang dikemukakan adalah teori spekulatif, pendekatan eksperimental, teori belajar asosiasi, *classicalconditioning* dan teori *behaviorisme*. Proses belajar dipengaruhi oleh, faktor internal seperti aspek fisiologis, aspek psikologis, faktor eksternal seperti, lingkungan sosial dan lingkungan nonsosial, serta faktor pendekatan belajar.

Berpikir adalah proses sensoris, mengingat dalam belajar, mempersepsi dan memori atau ingatan menggunakan lambang, visual atau grafis dengan menarik kesimpulan serta *problem solving*. Berpikir bertujuan untuk memahami realitas dalam rangka pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan menghasilkan kreativitas. Kegiatan berpikir digolongkan menjadi golongan berpikir asosiatif dan berpikir terarah. Berpikir asosiasi bebas terdiri atas asosiasi bebas, asosiasi terkontrol, autistik, berpikir artistik, sedangkan berpikir terarah terdiri atas berpikir kritis dan berpikir kreatif. Pemecahan masalah adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan, pengetahuan, keterampilan dan pemahaman yang telah dimilikinya. Secara umum, strategi dalam memecahkan persoalan, terdiri atas, strategi menyeluruh dan strategi detailistis. Keberhasilan pada proses pemecahan masalah dipengaruhi oleh faktor-faktor motivasi, kepercayaan dan sikap, serta kebiasaan dan emosi.

Tahapan dalam pemecahan masalah terdiri atas, identifikasi dan definisi hakekat masalah, melakukan pengumpulan data, pencarian dan penemuan alternatif pemecahan masalah, pengkajian alternatif pemecahan masalah, pelaksanaan keputusan pemecahan masalah, dan penilaian.

TES FORMATIF

1. Belajar adalah proses interaksi manusia dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap. Dengan demikian, belajar merupakan proses...
 - A. psikis
 - B. emosi
 - C. fisiologis
 - D. perasaan
2. Teori belajar yang hanya memperhitungkan faktor eksternal dalam proses belajar adalah teori...
 - A. disosiasi
 - B. asosiasi
 - C. transcultur
 - D. transformasi

3. Jenis belajar dengan menghayati nilai dari objek-objek yang dihadapi melalui alam perasaan, adalah belajar...
 - A. kognitif
 - B. psikodinamik
 - C. afektif
 - D. konatif

4. Salah satu karakteristik perubahan hasil belajar adalah perubahan tersebut membawa pengaruh, makna dan manfaat tertentu. Perubahan tersebut termasuk perubahan yang...
 - A. positif-aktif
 - B. efektif-fungsional
 - C. intensional
 - D. dinamis-kontektual

5. Penyebab proses terjadinya lupa adalah...
 - A. informasi yang didapat tidak lengkap
 - B. kondisi fisiologi alat indera yang tidak maksimal
 - C. informasi yang diterima panca indera tidak adekuat
 - D. proses *encoding* dan *rehearsal* kurang adekuat

6. Yang dimaksud dengan berpikir asosiatif, adalah proses berpikir...
 - A. yang menghubungkan simbol, lambang dan fakta
 - B. dari suatu ide merangsang timbulnya ide lain
 - C. yang menghubungkan suatu fakta dengan konsep
 - D. untuk mendapatkan pemahaman baru dari fakta

7. Cara berpikir dari hal-hal umum ke hal-hal khusus disebut...
 - A. deduktif
 - B. induktif
 - C. dinamis
 - D. interaktif

8. Kita bisa mengetahui apakah seseorang berpikir kreatif atau tidak, dengan memperhatikan ciri-cirinya, yaitu ...
 - A. interpretasi yang dibuat berdasarkan konsensus
 - B. menghindari cara konvensional yang sudah diajukan orang lain
 - C. memiliki keberanian mengemukakan ide yang dipandang baik
 - D. menunjukkan perilaku yang antusias dalam menghadapi persoalan

9. Cara pemecahan masalah yang harus dikembangkan, karena lebih efektif dan efisien terutama apabila memiliki keterbatasan waktu, adalah dengan menggunakan strategi...
- A. fragmatis
 - B. kontekstual
 - C. menyeluruh
 - D. konstruktif
10. Langkah awal yang harus dilakukan dalam pengambilan keputusan adalah dengan...
- A. mengidentifikasi dan mendefinisikan hakekat masalah
 - B. pengumpulan dan pengolahan data atau informasi
 - C. pencarian dan penemuan berbagai alternatif
 - D. penentuan pilihan atas alternatif yang terbaik

BAB X INTELEGENSI DAN KREATIVITAS

Pada kehidupan ini senantiasa dihadapkan pada perubahan-perubahan yang tentunya memerlukan intelegensi dan kreativitas. Intelegensia dan kreativitas yang dimiliki individu akan menentukan kemampuan penggunaan pikirannya untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan. Seorang perawat pada saat berhadapan dengan pasien, tentunya harus memahami aspek ini, sehingga bisa memahami bahwa ada pasien yang dengan mudah dan cepat menerima informasi yang diberikan, ada juga yang lambat. Oleh karena itu, Anda harus dengan seksama mempelajari materi pembelajaran pada kegiatan belajar ini.

A. INTELEGENSIA

1. Pengertian Intelegensia

Secara harfiah kata intelegensia berasal dari bahasa Inggris *intelligence* = *intelligere* yang artinya menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Intelegensi disebut sebagai kecerdasan atau kemampuan dasar yang bersifat umum, sedangkan yang bersifat khusus disebut bakat. Beberapa ahli yang mengemukakan pengertian intelegensia, adalah sebagai berikut.

- a. Thorndike, menyatakan intelegensi adalah hal yang dapat dinilai sebagai kemampuan untuk menentukan ketidaklengkapan kemungkinan-kemungkinan dalam perjuangan hidup individu.
- b. Binet, menyatakan intelegensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan serta untuk bersikap kritis terhadap diri sendiri.
- c. David Wechsler, mendefinisikan intelegensi sebagai suatu kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah, serta mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan umum dan khusus.

Kemampuan umum berkaitan dengan bidang perdagangan, ilmu pasti dan bahasa, sedangkan kemampuan khusus berkaitan dengan kemampuan analisa, kemampuan mensintesa atau mengorganisasikan fakta, daya ingat, dan kreativitas.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa intelegensi adalah kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif. Konsep umum yang lebih diterima tentang kecerdasan intelektual adalah multifaktor, yaitu kemampuan seseorang dalam berbagai bidang seperti kemampuan berpikir abstrak, pemahaman, kemampuan penalaran, kemampuan yang berhubungan dengan angka-angka atau bilangan dan kemampuan verbal serta kemampuan selasi ruang.

2. Faktor yang memengaruhi intelegensi

Faktor-faktor yang memengaruhi intelegensi adalah sebagai berikut.

- a. Herediter (pembawaan), merupakan faktor utama dan terpenting dalam menentukan intelegensi.
- b. Kematangan, menyangkut pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis yang dipengaruhi oleh faktor eksternal. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi.
- c. Pembentukan, yaitu perkembangan individu yang dipengaruhi oleh faktor eksternal. Rangsangan-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan seperti pendidikan dan latihan berbagai keterampilan juga memegang peranan penting.

3. Pengukuran intelegensia (IQ)

Intelligence Quotient artinya hasil bagi taraf kecerdasan. IQ dinyatakan dalam jumlah skor yang diperoleh dari sebuah alat tes kecerdasan, tetapi ini hanya memberikan sedikit indikasi mengenai taraf kecerdasan seseorang dan tidak menggambarkan kecerdasan seseorang secara keseluruhan. Pengukuran intelegensi dilakukan dengan menggunakan

alat yang disebut psikotes. Hasil pengukuran intelegensi bermanfaat dalam pendidikan dan penempatan jabatan.

Prinsip pengukuran intelegensi adalah membandingkan individu yang dites dengan norma tertentu, yaitu intelegensi kelompok sebaya. Cara untuk mengetahui IQ seseorang adalah dengan membandingkan antara umur kecerdasan (*mental age* = MA) dengan umur kalender (*chronological age* = CA).

Rumus :

MA = *mental age*, diperoleh dari hasil tes intelegensi.

CA = *chronological age*, diperoleh dari menghitung umur berdasarkan tanggal kelahiran.

Jenis tes intelegensi dikelompokkan menjadi tiga kelompok sebagai berikut.

- a. Tes intelegensi individual, seperti, *Stanford – Binet Intelligence Scale*, *Wechsler Bellevue Intelligence Scale (WBIS)*, *Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC)*, *Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)*, *Wechsler Preschool and Primer Scale of Intelligence (WPPSI)*.
- b. Tes intelegensi kelompok, seperti, *Pintner Cuningham Primary Test*, *The California Test of Mental Maturity*, *The Henmon Nelson Test Mental Ability*, *Otis Lennon Mental Ability Test* dan *Progressive Matrices*.
- c. Tes intelegensi dengan tindakan.

4. Tingkat Kecerdasan

a) Tingkat dan klasifikasi IQ, dapat dilihat pada tabel berikut.

IQ	KLASIFIKASI	RATA-RATA PENDUDUK	TINGKAT SEKOLAH
< 67	Terbelakang	2,2	Tidak bisa mengikuti sekolah
68 – 79	Perbatasan	6,7	Dapat mempelajari sesuatu tapi lambat
80 – 90	Kurang dari rata-rata	16, 1	Dapat menyelesaikan SD
91 – 110	Rata-rata	50, 0	Dapat menyelesaikan sekolah lanjutan
111 – 119	Di atas rata-rata	16, 1	Dapat menyelesaikan sekolah lanjutan tanpa kesulitan
120 – 127	Superior	6,7	Dapat menyelesaikan universitas tanpa banyak kesulitan.
> 168	Sangat superior	2,2	Orang yang sangat pandai, seperti sarjana terkemuka.

5. Gangguan intelegensia

Retardasi mental adalah keadaan seseorang dengan intelegensi kurang (abnormal), sejak masa perkembangan (sejak lahir atau sejak masa kanak-kanak) atau keadaan kekurangan intelegensi, sehingga daya guna sosial dan dalam pekerjaan seseorang menjadi terganggu. Tanda-tanda seseorang mengalami retardasi mental adalah sebagai berikut.

- Taraf kecerdasan (IQ) rendah.
- Daya ingat (memori) lemah.
- Ketidakmampuan sosial, yaitu tidak mampu mengurus diri.
- Arah minat sangat terbatas pada hal-hal tertentu yang sederhana.
- Perhatian labil, mudah berpindah-pindah.
- Miskin dan keterbatasan emosi (hanya perasaan senang, takut, marah, benci dan terkejut).
- Apatis, acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya.
- Kelainan jasmani yang khas, seperti, badan terlalu kecil, kepala terlalu besar, mulut melongo, mata sipit, badan bungkuk atau tampak tidak sehat.

Retardasi mental dapat dibedakan berdasarkan jenis dan penyebabnya atau berdasarkan taraf intelegensinya. Berdasarkan jenis dan penyebabnya maka dibedakan menjadi dua sebagai berikut.

- a. **Retardasi mental primer**, kemungkinan faktor penyebabnya keturunan (genetik) dan kemungkinan tidak diketahui (retardasi mental simplek).
- b. **Retardasi mental sekunder**, ini disebabkan faktor luar yang diketahui dan memengaruhi otak, baik masa prenatal, perinatal maupun postnatal, misalnya infeksi atau intoksikasi, rudapaksa, gangguan metabolisme atau gizi, penyakit otak, kelainan kromosom, prematuritas, dan akibat gangguan jiwa berat.

Berdasarkan taraf intelegensinya, orang dengan keterbelakangan mental dibagi menjadi beberapa jenis, sebagai berikut.

- a. *Idiot*, taraf IQ paling rendah (di bawah 20), perkembangan jiwanya tidak akan lebih dari usia 3 tahun, sekalipun usia kalendernya remaja atau dewasa. Mereka tidak dapat bicara, tidak dapat berjalan, terus ngompol dan harus ditolong selama hidupnya.
- b. *Imbesil*, mempunyai IQ 20 – 50, dapat mencapai taraf usia kejiwaan 3 sampai 7 tahun. Dapat diajari memelihara diri sendiri dalam kebutuhan sederhana dan menjaga diri dari bahaya, misalnya buang air, memakai baju, menghindari api, berteduh dari hujan, dan sebagainya. Mereka juga memerlukan bantuan orang lain seumur hidupnya.
- c. *Debil* atau *Moron*, taraf IQ 50 – 70, mereka dapat mencapai taraf usia kejiwaan 7,5 – 10,5 tahun. Mereka masih dapat diajari berhitung, menulis dan melakukan pekerjaan-pekerjaan sederhana, sekalipun harus dilakukan dengan penuh kesabaran dan waktu yang lama.

B. KREATIVITAS

1. Pengertian Kreativitas

Kreativitas adalah suatu kemampuan untuk memecahkan masalah, yang memberikan individu dapat menciptakan ide-ide asli atau adaptif yang

berfungsi secara penuh untuk berkembang. Kreativitas adalah keterampilan untuk menentukan pertalian baru, melihat subyek dari perspektif baru, dan membentuk kombinasi-kombinasi baru dari dua atau lebih konsep yang telah tercetak dalam pikiran. Jadi kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan ide-ide atau membentuk kombinasi-kombinasi baru berdasarkan apa yang dipikirkannya. Kreativitas mengandung unsur-unsur pengetahuan, imajinasi dan evaluasi.

2. Karakteristik individu kreatif

Untuk dapat memahami karakteristik individu yang kreatif, maka di bawah ini dijelaskan 14 hal yang mendukung kreativitas, seperti berikut.

- a. Kesadaran dan kepekaan (*sensitivitas*) terhadap masalah, individu yang kreatif memiliki kesadaran tinggi dan kepekaan yang tajam terhadap lingkungan di mana ia berada, dibanding individu yang lain.
- b. Ingatan (*memory*), individu yang kreatif memiliki daya ingat yang menonjol, ingatan jangka panjang yang baik, menyimpan banyak informasi untuk menghasilkan ide-ide kreatif.
- c. Kelancaran, individu yang kreatif mempunyai kemampuan untuk membangkitkan sejumlah ide besar dengan mudah.
- d. Fleksibilitas, individu yang kreatif memiliki kemampuan untuk membangkitkan banyak ide.
- e. Disiplin dan keteguhan diri, individu yang kreatif tidak saja mengembangkan ide-ide baru, tetapi bekerja keras dan teguh untuk mengembangkannya.
- f. Keaslian, individu yang kreatif memiliki kemampuan untuk menghasilkan ide-ide, cara pemecahan masalah, dan menggunakan hal-hal atau situasi dengan cara yang luar biasa.
- g. Penyesuaian diri (*adaptasi*), individu yang kreatif terbuka terhadap pengalaman baru.
- h. Permainan intelektual, individu yang kreatif memiliki kesukaan menggali ide-ide untuk kepentingan mereka sendiri.
- i. Humor, individu yang kreatif memiliki kemampuan untuk bereaksi secara spontan terhadap kejanggalan makna atau pelaksanaan.

- j. *Nonkonformitas*, individu yang kreatif memiliki dorongan yang berbeda, berani mengambil resiko atas kegagalan.
- k. Toleran terhadap ambigius, individu yang kreatif secara aktif mengusahakan ketidakpastian kompleksitas dan ketidakteraturan dijadikan tantangan untuk menghasilkan kepuasan.
- l. Kepercayaan diri, individu yang kreatif memiliki kepercayaan diri dalam dirinya yang berharga terhadap karyanya dan sebuah pengertian tentang misi atau keharusan.
- m. *Skeptisisme*, individu yang kreatif skeptis terhadap ide-ide yang diterima dan sering memainkan (pembelaan yang menentang apa yang dianggap baik) serta mempersoalkan fakta-fakta atau dugaan-dugaan.
- n. Intelegensi, individu yang kreatif memiliki IQ di atas rata-rata.

3. Hubungan intelengesia dan kreativitas

Kreativitas berkembang karena dipengaruhi oleh faktor dominan intelegensi. Orang yang kreatif, umumnya memiliki tingkat intelegensi yang tinggi atau orang yang intelegensinya tinggi, umumnya memiliki kreativitas yang tinggi pula. Dengan demikian antara intelegensi dan kreativitas memiliki hubungan yang erat.

4. Faktor yang memengaruhi intelegensi dan kreativitas

- a. Faktor intrinsik, seperti intelegensi, bakat, minat, kepribadian, dan perasaan.
- b. Faktor ekstrinsik, seperti adat istiadat, sosial-budaya, pendidikan, dan lingkungan.

5. Halangan untuk kreativitas

Belahan otak manusia mempunyai fungsi berbeda. Belahan otak kanan berfungsi untuk tingkah laku kreatif, yaitu kemampuan mengembangkan ide-ide dan memvisualisasikan, sedangkan belahan otak kiri untuk pemikiran yudisial, menganalisa, membandingkan, dan memilih.

Hambatan untuk mengembangkan kreativitas umumnya karena faktor kebiasaan. Menurut James L. Adam yang dikutip James R. Evans, menyebutkan empat faktor yang menjadi halangan terhadap kreativitas, yaitu sebagai berikut.

- a. Halangan *perceptual*, yaitu halangan yang mencegah individu menerima dengan jelas suatu masalah atau informasi, sehingga kemampuan memecahkan masalah terganggu.
- b. Halangan *emosional*, yaitu halangan karena:
 - 1) takut membuat kesalahan atau mengambil resiko;
 - 2) ketidakmampuan mentoleransi ambiguitas, kebutuhan akan keamanan, dan
 - c. keteraturan;
 - 3) acuan menilai ide-ide daripada membangkitkan dan mengembangkannya;
 - 4) ketidakmampuan bersikap santai dan melupakan masalah untuk sementara waktu;
 - 5) terlalu bermotivasi untuk berhasil dengan cepat;
 - 6) kurang kontrol imajinatif;
 - 7) ketidakmampuan membedakan realitas dan fantasi.
- c. Halangan budaya dan lingkungan, yaitu halangan yang diperoleh dari unsur-unsur dan pola-pola budaya yang hidup di tengah-tengah masyarakat, dalam bentuk larangan atau tabu.
- d. Halangan intelektual dan ekspresi, yaitu halangan yang berkaitan dengan taktik mental yang tidak efisien atau kurangnya bahan intelektual.

Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan intelegensi?
2. Sebutkan faktor-faktor yang memengaruhi intelegensi!
3. Apakah yang dimaksud dengan kreativitas?
4. Jelaskan perbedaan fungsi otak belahan kiri dan kanan!
5. Bagaimanakah kaitan antara intelegensi dan kreativitas?

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Intelligensi adalah kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif.
2. Intelegensi dipengaruhi oleh faktor herediter, kematangan, dan pembentukan.
3. Kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan ide-ide atau membentuk kombinasikombinasi baru berdasarkan apa yang dipikirkannya.
4. Belahan otak kanan berfungsi untuk tingkah laku kreatif, yaitu kemampuan mengembangkan ide-ide dan memvisualisasikan, sedangkan belahan otak kiri untuk pemikiran yudisial, menganalisa, membandingkan dan memilih.
5. Intelegensi dan kreativitas memiliki hubungan erat, karena umumnya orang yang kreatif memiliki taraf intelegensi yang tinggi, meskipun tidak semuanya. Untuk kreatif ada proses berpikir, untuk bisa berpikir baik diperlukan intelegensi yang tinggi

Ringkasan

Intelligensi adalah kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif. IQ (*Intelligence Quotient*) merupakan jumlah skor yang diperoleh dari sebuah alat tes kecerdasan, dikenal dengan nama psikotes. Hasil tes diklasifikasikan dan diprediksi tingkat kemampuan akademik yang dapat dicapai. Kemampuan intelegensi dipengaruhi faktor herediter, kematangan, dan pembentukan. Keadaan kekurangan intelegensi, sehingga daya guna sosial dan dalam pekerjaan seseorang menjadi terganggu disebut retardasi mental (RM). RM berdasarkan faktor penyebabnya dibedakan menjadi *RM primer* dan *RM sekunder*, sedangkan berdasarkan taraf intelegensinya digolongkan menjadi *idiot*, *imbesil* dan *debil*. Kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan ide-ide atau membentuk kombinasikombinasi baru berdasarkan apa yang dipikirkannya. Kreativitas mengandung unsur-unsur pengetahuan, imajinasi dan evaluasi. Karakteristik individu yang kreativitas memiliki kesadaran dan kepekaan, ingatan yang menonjol, kelancaran ide, fleksibilitas, disiplin dan tangguh, keaslian ide, adaptif, permainan intelektual, humor, nonkonformitas,

toleran terhadap ambigius, kepercayaan diri, skeptisme dan IQ di atas rata-rata. Kemampuan intelegensi berbanding lurus, dipengaruhi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Ada empat faktor yang menjadi penghalang kreativitas, antara lain halangan *perceptual*, emosional, budaya dan lingkungan serta intelektual dan ekspresi.

TES FORMATIF

- 1) Pada kenyataan hidup sehari-hari kita menemukan ada orang yang dapat berpikir dan bertindak secara terarah, ada pula yang tidak. Apakah yang menjadi pembeda pada hal tersebut?
 - A. motivasi
 - B. intelegensi
 - C. kebutuhan
 - D. kreativitas

- 2) Faktor utama yang memengaruhi intelegensi seseorang adalah ...
 - A. herediter
 - B. lingkungan
 - C. kematangan
 - D. pembentukan

- 3) Hasil suatu tes IQ didapatkan skor 110 dengan klasifikasi IQ rata-rata. Bagaimana prediksi tingkat kemampuan akademik anak tersebut?
 - A. tidak bisa mengikuti pendidikan .
 - B. dapat menyelesaikan TK
 - C. dapat menyelesaikan SD
 - D. dapat menyelesaikan SLTP

- 4) Kelainan jasmani yang khas pada seorang anak retardasi mental adalah?
 - A. kepala sangat besar dan mata sipit
 - B. kepala besar dan rambut jarang
 - C. lidah panjang dan air liur menetes
 - D. badan tampak gemuk dan pendek

- 5) Berdasarkan hasil pengkajian pada orang tua anak retardasi mental (RM) didapatkan data, saat mengandung anak tersebut si ibu mengalami penyakit infeksi berat. RM yang dialami anak tersebut berdasarkan faktor penyebabnya tergolong RM...
 - A. primer

- B. tersier.
 - C. sekunder
 - D. idiopati
- 6) Karakteristik individu yang mendukung kreativitas antara lain disiplin dan keteguhan diri. Hal ini tampak dari sifat yang ditampilkannya, yaitu ...
- A. memiliki ingatan jangka panjang yang baik
 - B. bekerja keras dan teguh mengembangkannya
 - C. dapat membuat sesuatu yang berbeda dari orang lain
 - D. selalu datang tepat waktu dan loyal terhadap pimpinan
- 7) Seorang individu yang kreatif memiliki dorongan yang berbeda, yaitu, berani mengambil resiko atas kegagalan. Karakteristik yang dimaksud adalah...
- A. sensitif
 - B. inovatif
 - C. nonkonformitas
 - D. fleksibilitas
- 8) Kemampuan mengembangkan ide-ide dan memvisualisasikan, merupakan fungsi dari otak...
- A. kanan
 - B. kiri
 - C. belakang
 - D. depan
- 9) Salah satu penghambat terhadap kreativitas adalah takut membuat kesalahan atau mengambil resiko. Halangan tersebut bersumber dari...
- A. *perceptual*
 - B. intelektual
 - C. nonkonformitas
 - D. fleksibilitas
- 8) Kemampuan mengembangkan ide-ide dan memvisualisasikan, merupakan fungsi dari otak...
- A. kanan
 - B. kiri
 - C. belakang
 - D. depan
- 9) Salah satu penghambat terhadap kreativitas adalah takut membuat kesalahan atau mengambil resiko. Halangan tersebut bersumber dari...

- A. *perceptual*
- B. intelektual
- C. emosional
- D. lingkungan

10) Kemampuan individu dalam memecahkan masalah terganggu, karena individu tersebut menerima informasi yang tidak jelas. Hal ini termasuk hambatan kreativitas dari aspek...

- A. perseptual
- B. emosional
- C. intelektual
- D. budaya dan lingkungan

BAB XI MANAJEMEN STRES

Manajemen stres penting dimiliki oleh semua orang, karena tidak ada seorang pun dalam kehidupan ini yang bisa menghindarkan diri dari stres. Sebagai seorang perawat pemahaman terhadap konsep ini, bukan saja berguna untuk diri pribadi tetapi juga berguna untuk membantu pasien atau keluarga yang menjadi sasaran asuhan keperawatan. Untuk itu, Anda harus memahami dengan seksama uraian materi pelajaran yang ada pada kegiatan belajar tiga ini. Setelah Anda mempelajari materi pada kegiatan belajar ini, Anda dapat memahami konsep dan memiliki alternatif tindakan yang akan digunakan untuk membantu pasien atau keluarga yang mengalami stres atau masalah psikososial lainnya.

A. PENGERTIAN MANAJEMEN STRES

Manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 2000). Catton Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan, karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan. Tujuan manajemen stres adalah untuk mengontrol stres, sehingga menjadi tidak berbahaya dan tidak lagi mengancam. Jadi, manajemen stres dapat diartikan kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian-kejadian yang ada di sekitar memberikan tuntutan yang berlebihan. Manajemen stres dilakukan untuk mempertahankan kondisi tubuh dalam keadaan homeostatis. Homeostatis merupakan suatu keadaan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam menghadapi kondisi yang dialaminya. Proses homeostatis ini dapat terjadi apabila tubuh mengalami stres, sehingga tubuh secara alamiah akan melakukan mekanisme pertahanan diri untuk menjaga kondisi yang seimbang, atau juga dapat dikatakan bahwa homeostatis adalah suatu proses perubahan yang terus menerus untuk memelihara

stabilitas dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Homeostatis yang terdapat dalam tubuh manusia dapat dikendalikan oleh suatu sistem endokrin dan syaraf otonom. Secara alamiah, proses homeostatis dapat terjadi dalam tubuh manusia. Tubuh melakukan proses homeostatis ini melalui empat cara antara lain sebagaiberikut.

1. *Self regulation*. Sistem ini terjadi secara otomatis pada orang yang sehat seperti dalam pengaturan proses sistem fisiologis tubuh manusia.
2. Berkompensasi, yaitu tubuh akan cenderung bereaksi terhadap ketidaknormalan dalam tubuh.
3. Sistem umpan balik negatif. Proses ini merupakan penyimpangan dari keadaan normal, segera dirasakan dan diperbaiki dalam tubuh. Jika tubuh dalam keadaan tidak normal secara sendiri akan mengadakan mekanisme umpan balik untuk menyeimbangkan dari keadaan yang ada.
4. Cara umpan balik untuk mengoreksi suatu ketidakseimbangan fisiologis. Evers, dkk (2006), menyatakan bahwa perlakuan manajemen stres meliputi tiga bentuk berikut ini.
 - a. *Primer intervention*, yaitu perlakuan yang mengubah kondisi lingkungan, seperti level pekerjaan yang dapat menyebabkan stres.
 - b. *Secondary prevention program*, dirancang untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan, dan *cogtinue reframing*. Intervensi inilah yang sering digunakan sehingga dapat membantu individu agar lebih efektif untuk mengelola stres.
 - c. *Tertiary level intervention*, seperti konseling dan psikoterapi, yang dirancang untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi, ataupun penganiayaan.

Menurut Meichenbaum dan Jaremko (Taylor, 1995) ada tiga tahap dalam program manajemen stres sebagai berikut.

- a. Tahap pertama, partisipan manajemen stres belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya.

- b. Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan coping terhadap stres.
- c. Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres ini pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

B. KIAT MENGENDALIKAN STRES

Ada beberapa kiat untuk mengendalikan stres antara lain sebagai berikut.

- a. Sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain.
- b. Kendalikan faktor penyebab stres dengan jalan meningkatkan kemampuan menyadari, menerima, menghadapi, dan bertindak.
- c. Perhatikan diri Anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan Anda.
- d. Kembangkan sikap efisien.
- e. Relaksasi. Relaksasi otot akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Relaksasi otot dapat menurunkan ketegangan fisiologis dan berlawanan dengan ansietas.
- f. Visualisasi, merupakan kesan batin yang diciptakan secara sadar oleh diri sendiri sehingga menjadi rileks dan mengabaikan stres. Selain kiat di atas, ada beberapa teknik singkat yang dapat mengurangi atau menghilangkan stres, di antaranya melakukan pernafasan dalam, mandi santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, kecanduan positif (melakukan sesuatu yang disukai secara teratur), istirahat teratur, dan mengobrol.

C. MANAJEMEN STRES UNTUK PERAWAT

Pada konteks ini, manajemen stres adalah kemungkinan melihat promosi kesehatan sebagai aktivitas, intervensi, atau mengubah pertukaran respon terhadap penyakit. Fokusnya tergantung pada tujuan dari intervensi keperawatan berdasarkan kebutuhan pasien. Perawat bertanggung jawab

pengimplementasian untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara-cara berikut ini.

1. Pengaturan diet dan nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi dan mengatasi stres melalui makan dan minum yang halal dan tidak berlebihan. Dengan mengatur jadwal makan secara teratur, menu bervariasi, hindari makan dingin dan monoton, karena dapat menurunkan kekebalan tubuh.

2. Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres, karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup akan memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

3. Olah Raga atau latihan teratur

Olah raga dan latihan teratur adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olah raga dapat dilakukan dengan cara, jalan pagi, lari pagi minimal dua kali seminggu dan tidak perlu lama-lama yang penting menghasilkan keringat, setelah itu mandi dengan air hangat untuk memulihkan kebugaran.

4. Berhenti merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres, karena dapat meningkatkan status kesehatan serta mempertahankan ketahanan dan kekebalan tubuh.

5. Tidak mengonsumsi minuman keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan tidak mengonsumsi minuman keras, kekebalan dan ketahanan tubuh akan semakin baik, segala penyakit dapat dihindari karena minuman keras banyak mengandung alkohol.

6. Pengaturan berat badan

Peningkatan berat badan merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres, karena mudah menurunkan daya tahan tubuh terhadap

stres. Keadaan tubuh yang seimbang akan meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

7. Pengaturan waktu

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan pengaturan waktu, segala pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari. Pengaturan waktu dapat dilakukan dengan cara menggunakan waktu secara efektif dan efisien serta melihat aspek produktivitas waktu, seperti menggunakan waktu untuk menghasilkan sesuatu dan jangan biarkan waktu berlalu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat.

8. Terapi psikofarmaka

Terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengalami stres yang dialami dengan cara memutuskan jaringan antara **psikoneuro** dan **imunologi**, sehingga stresor psikososial yang dialami tidak memengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh yang lain. Obat-obatan yang digunakan biasanya adalah anticemas dan antidepresi. Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami, sehingga diharapkan tidak dapat mengganggu sistem tubuh yang lain. Pemberian obat (terapi medikamentosa) dilakukan jika sudah menderita gangguan jiwa. Pertama-tama penderita harus diberi obat dulu sesuai dengan diagnosisnya. Hal ini perlu untuk menghilangkan gejala, sehingga penderita kembali tenang dan dapat berpikir jernih, sehingga dapat diberikan psikoterapi.

9. Psikoterapi

Psikoterapi ialah suatu cara pengobatan terhadap masalah emosional seorang pasien yang dilakukan oleh seorang yang terlatih, dalam hubungan profesional secara sukarela, dengan tujuan untuk menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu dan mengembangkan pertumbuhan kepribadian secara positif. Terapi ini menggunakan teknik psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini meliputi:

- a. psikoterapi suportif, memberikan motivasi atau dukungan agar pasien mengalami percaya diri;
- b. psikoterapi edukatif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang;
- c. psikoterapi rekonstruktif;
- d. psikoterapi kognitif;
- e. terapi psikoreligius.

D. TEKNIK-TEKNIK MANAJEMEN STRES

Untuk membantu individu mengendalikan stres, dapat dilakukan intervensi secara individu dan bina suasana. Secara individu, membantu untuk mengenali diri sendiri, menurunkan kecemasan, meningkatkan harga diri, mempersiapkan diri, mempertahankan dan meningkatkan cara yang sudah baik. Secara dukungan sosial, dilakukan dengan cara pemberian dukungan terhadap peningkatan kemampuan kognitif, ciptakan lingkungan keluarga yang sehat, memberikan bimbingan mental dan spiritual untuk individu tersebut dari keluarga dan memberikan bimbingan khusus untuk individu. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam manajemen stres sebagai berikut.

1. Teknik penenangan pikiran

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi kegiatan pikiran yang dilakukan dalam bentuk merencanakan, mengingatkan, berkhayal, dan menalar yang secara berkesinambungan yang dilakukan dalam keadaan bangun atau sadar. Hal ini bila berhasil dapat mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas atau khawatir, sehingga terjadi kesigapan umum (*general arousal*) untuk bereaksi juga berkurang, dengan demikian pikiran menjadi tenang dan stres berkurang. Teknik penenangan pikiran meliputi hal-hal teknis berikut ini.

a. Meditasi

Meditasi adalah latihan sebagai upaya memusatkan perhatian. Meditasi menyebabkan adanya relaksasi fisik. Pada saat yang sama, mediator mengendalikan secara penuh penghayatannya dan mengendalikan

emosi, perasaan dan ingatan. Hasil yang diharapkan adalah pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan.

b. Pelatihan relaksasi *autogenic*

Relaksasi *autogenic* adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri. Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran perasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu, kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga timbul kenangan tentang suatu peristiwa dan menimbulkan penghayatan yang sama dari perasaan tersebut. Jadi, pelatihan relaksasi *autogenic* berusaha mengaitkan penghayatan yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menyenangkan meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

c. Pelatihan relaksasi *neuromuscular*

Ini adalah satu program yang terdiri atas latihan-latihan sistematis untuk melatih otot dan komponen-komponen sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot, sehingga ketegangan otot dapat berkurang. Perlu diingat bahwa otot merupakan bagian yang begitu besar pada badan manusia, maka pengurangan ketegangan otot berarti mengurangi ketegangan yang nyata dari seluruh tubuh. Pada teknik ini, individu diajari secara sadar untuk mampu merelaksasikan ototnya sesuai dengan kemauannya, serta dapat dilakukan setiap saat.

2. Teknik penenangan melalui aktivitas fisik

Penggunaan teknik ini tujuannya untuk menghamburkan atau menggunakan hasil-hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman, atau mengubah sistem hormonal dan saraf dalam keadaan sikap bertahan. Pada saat menghadapi situasi yang penuh stres, timbul satu kesigapan umum untuk melakukan sesuatu, timbul tambahan tenaga akibat perubahan sistem hormonal dan saraf untuk melawan atau menghindari. Aktivitas yang sesuai antara lain latihan keseluruhan badan seperti berenang, lari, menari, bersepeda atau olah raga lain selama kurang lebih satu jam. Aktivitas fisik memiliki sifat preventif (pencegahan).

Selama melakukan aktivitas fisik, seluruh sistem tubuh dirangsang untuk beraksi dan bergerak. Setelah kegiatan, sistem-sistemnya akan melambat serta mendorong ke relaksasi dan ketenangan.

3. Hypnotherapy

Metode hipnoterapi yang paling mudah diterapkan adalah *self-hypnosis*, yang memungkinkan seseorang melakukan hipnosis pada diri sendiri (*authohypnosis*). *Authohypnosis* diartikan sebagai upaya sistematis dan terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukkan program-program positif sebagai usaha untuk lebih meningkatkan faktor positif diri sendiri. Cara ini diketahui dapat menetralkan ketegangan (stres) dalam kehidupan yang dialami sehari-hari, serta merelaksasikan tiga unsur jiwa raga, yaitu, nafas, gerak, dan nalar. Jika telah terampil melakukan metode ini, maka relaksasi akan mudah dicapai ketika kita mengalami stres atau saat menghadapi masalah psikomatik seperti sulit tidur, sulit konsentrasi, emosi tidak stabil, dan sebagainya. *Self-hypnosis* sebenarnya bisa dilakukan kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja. Hipnosis diri sendiri adalah senjata ampuh dalam menghilangkan stres dan stres terkait dengan penyakit. Ini merupakan salah satu metode tercepat, termudah dalam menghasilkan rileksasi. Salah satu teknik yang dapat dilakukan adalah latihan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah suatu teknik menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan yang berguna untuk menyugestikan pikiran agar tidak terfokus pada kondisi stres atau cemas. Selain itu, teknik ini juga berguna untuk meningkatkan semangat dan menimbulkan kedamaian (Keliat, 1998). Hal tersebut sangat rasional, karena pada beberapa hal, hipnose mirip dengan tidur, di mana ada penyempitan kesadaran, disertai kelambanan dan ketidakperdulian, tetapi tidak sama dengan tidur, karena tidak pernah terjadi kehilangan kesadaran secara penuh. Pada keadaan tidak sadar pada hipnose tersebut terdapat penghematan gerak dan rileksasi, katalepsi anggota badan, ambil kata-kata dalam arti harfiah, sempitkan pikiran, dan tingkatan anjuran.

Langkah-langkah dalam latihan teknik hipnosis lima jari adalah sebagai berikut.

- a. Sentuhkan ibu jari dengan telunjuk, sambil melakukannya, kenang saat dalam kondisi sehat, saat menikmati kegiatan fisik yang menyenangkan.
- b. Sentuhkan ibu jari dengan jari tengah, sambil melakukannya, bayangkan saat pertama menerima pujian yang paling berkesan.
- c. Sentuhkan ibu jari dengan jari manis, sambil melakukannya, mengenang saat pertama kali jatuh cinta dan pertama kali bertemu dengan orang yang dicintainya.
- d. Sentuhkan ibu jari dengan kelingking dan anjurkan pasien untuk membayangkan berada di satu tempat yang paling sukai.

Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan manajemen stres?
2. Apakah yang dimaksud dengan self regulation dalam mempertahankan homeostasis?
3. Jelaskan yang dimaksud dengan teknik penenangan pikiran pada manajemen stres!
4. Mengapa perawat harus memahami tentang manajemen stres?
5. Mengapa aktivitas fisik dapat digunakan untuk mengatasi stres?

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Manajemen stres dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan.
2. Pada orang yang sehat, tubuh secara otomatis melakukan kompensasi, seperti dalam pengaturan proses sistem fisiologis tubuh manusia.
3. Bertujuan untuk mengurangi kegiatan pikiran yang dilakukan dalam bentuk perencanaan, pengingatan, pengkhayalan, dan penalaran yang secara berkesinambungan dilakukan dalam keadaan bangun atau sadar.

4. Manajemen stres harus dipahami supaya dapat membantu pasien mengimplementasikan pengendalian stres, sehingga stres tidak sampai pada tahap yang paling berat. Tujuannya supaya perawat dapat membantu pasien atau keluarga mengontrol dan mengatasi stres yang dialami, menjadi tidak berbahaya dan mengancam.
5. Karena selama melakukan aktivitas fisik, seluruh sistem tubuh dirangsang untuk beraksi dan bergerak. Setelah itu, kegiatan sistem-sistemnya akan melambat, dengan demikian mendorong ke relaksasi dan ketenangan.

Ringkasan

Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan, karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Perilakuannya bisa primer, sekunder atau tertier. Adapun tahapannya dimulai dari mengenal stress dan sumbernya, mendapatkan dan mempraktekan keterampilan coping serta mempraktekan teknik manajemen stres. Manajemen stres dapat membantu atau mengembalikan keadaan tubuh yang homeostatis. Keadaan homeostatis dikendalikan oleh sistem endokrin dan saraf. Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres adalah pengaturan diet, istirahat dan tidur, olah raga atau latihan teratur, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi minuman keras, pengaturan berat badan, pengaturan waktu, pemberian terapi psikofarmaka, dan psikoterapi. Untuk membantu orang yang mengalami stres, dapat diajarkan beberapa teknik manajemen stres antara lain teknik penenangan pikiran, teknik penenangan melalui aktivitas, dan hipnoterapi.

TES FORMATIF

1. Manajemen stres dilakukan supaya kondisi tubuh dalam keadaan ...
 - A. adaptasi
 - B. *equilibrium*
 - C. hemodinamik
 - D. homeostatis

2. Homeostatis dalam tubuh manusia dikendalikan oleh sistem...
 - A. saraf dan endokrin
 - B. imunitas dan endokrin
 - C. pencernaan dan perkemihan
 - D. pernafasan dan *cardiovascular*

3. Apabila tubuh dalam keadaan tidak normal, tubuh akan mengadakan mekanisme untuk menyeimbangkan ke dalam kondisi normal. Hal ini disebut...
 - A. *self regulation*
 - B. umpan balik negatif
 - C. kompensasi
 - D. *biofeed back*

4. Pemberian konseling dan psikoterapi, pada perlakuan manajemen stres termasuk intervensi ...
 - A. *primer*
 - B. *secondery*
 - C. *tertiery*
 - D. *quertiery*

5. Meningkatkan kemampuan menyadari, menerima, menghadapi, dan kemampuan bertindak adalah salah satu kiat mengendalikan stres dalam rangka ...
 - A. memberi keyakinan dan sikap positif
 - B. mengendalikan faktor penyebab stres
 - C. proses introspeksi diri
 - D. mengembangkan sikap yang efisien

6. Tindakan yang berdampak memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki selsel yang rusak adalah tindakan...
 - A. pengaturan diet
 - B. pemenuhan istirahat tidur
 - C. olah raga teratur
 - D. berhenti merokok

7. Dampak yang timbul dengan melakukan pengaturan berat badan adalah ...
 - A. memperbaiki sel-sel yang rusak
 - B. mengurangi kelelahan fisik dan mental
 - C. meningkatkan kekebalan fisik maupun mental
 - D. meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres

8. Menghilangkan gejala, sehingga penderita kembali tenang dan dapat berpikir jernih, adalah manfaat pemberian ...
- terapi somatik
 - terapi psikofarmaka
 - psikoterapi
 - psikoedukasi
9. Jenis psikoterapi dengan memberikan motivasi atau dukungan agar pasien menjadi percaya diri adalah psikoterapi...
- kognitif
 - edukatif
 - supportif
 - rekonstruktif
10. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan, adalah hasil dari kegiatan...
- meditasi
 - hipnoterapi
 - relaksasi autogenik
 - relaksasi *neuromuscular*

Kunci Jawaban Tes

No	Tes 1	Tes 2	Tes 3
1	A	B	D
2	B	C	A
3	C	D	B
4	B	A	C
5	D	C	B
6	B	B	B
7	A	C	D
8	B	A	B
9	C	C	C
10	A	A	A

Daftar Pustaka

Davis Martha, Eshelman ER dan McKay Mathew. 1995. Panduan Relaksasi & Reduksi Stres.

Edisi III. Alih Bahasa Hamid, A.Y., dan Keliat, BA, EGC: Jakarta.

Hawari Dadang, 2011. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, FKUI, Jakarta.

Purwanto, Heri. 1998. Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan. EGC: Jakarta.

Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Keperawatan. EGC: Jakarta.

Sam Z dan Wahyuni S. 2012. Psikologi Keperawatan, Jakarta: PT Raja Grafindo.

Wijayaningsih, KS. 2014. Psikologi Keperawatan, Jakarta: Trans Info Medika.