

STRES SEKRETARIS

Deitje Rompis

Abstrak

Semua orang pernah mengalami stres. Stres adalah tekanan, gangguan atau kekacauan pada mental dan emosi. Ada berbagai macam penyebab stres. Stres seringkali tidak disebabkan oleh satu masalah saja, tetapi karena berbagai masalah sekaligus. Seorang sekretaris juga dapat mengalami stres dalam pekerjaannya. Penyebab stres bermacam-macam, antara lain lingkungan (tempat kerja dan rumah), tubuh dan pikiran. Tanda-tanda stres yang dapat dilihat adalah tanda emosi, tanda perilaku, dan tanda fisik. Stres dapat mempengaruhi kesehatan antara lain kesehatan kulit, gangguan/nyeri kepala, gangguan makan, kesehatan jantung dan gangguan menstruasi. Cara untuk mengatasi stres yang dialami sekretaris adalah mengetahui faktor penyebabnya, menghadapi setiap permasalahan dengan sikap yang positif, menetapkan kerja yang dapat dicapai sesuai kemampuan, berkomunikasi dengan orang lain, menerima kenyataan dan berdoa secara rutin.

PENDAHULUAN

Manusia telah diberikan Tuhan akal pikiran sehat supaya mampu bereaksi terhadap lingkungannya dan menanggapi masalah yang dihadapi. Namun kenyataannya dosa fisik manusia semakin merosot dan daya tahan rohani semakin rapuh menghadapi setiap masalah.

Sikap gembira tidaklah muncul secara spontanitas dalam diri seseorang. Seseorang tidak akan memiliki kegembiraan yang sejati bila tidak memiliki kesadaran bahwa Tuhan itu dekat dengan dirinya, apalagi bila sedang dihadapkan dengan satu masalah yang sangat pelik dalam hidupnya. Sebaliknya bila benar-benar yakin bahwa Tuhan itu dekat dan senantiasa menolong, khususnya bila di dalam keadaan sendiri untuk mengatasi masalah hidup yang begitu penting, maka akan memiliki kegembiraan yang sejati.

KAJIAN ILMIAH

Definisi Stres

Stres adalah “Tekanan/gangguan atau kekacauan pada mental dan emosi” (Hager & Hager, 1999). Menjalani kehidupan sehari-hari sambil mengatur pikiran dan tubuh dengan tugas yang dimiliki, sejumlah stres tidak dapat dihindari. Hal ini tergantung pada tipe kepribadian dan dengan lingkungan dimana seseorang menempatkan dirinya. *“In psychology, a demand, threat, or other event that requires and individual to cope with a changed situation. Stress is a body condition that occurs in response to perience stress as a result of major events in their lives”* (Atkinson, 2004).

Depresi adalah gangguan jiwa atau keadaan jiwa yang tertekan seperti murung, sedih dan sebagainya. Rasa takut atau cemas adalah merasa gentar menghadapi sesuatu yang

dianggap mendatangkan bencana dan sebagainya. Cemas adalah perasaan tidak tenang hati karena tidak tenang dan takut (Hager & Hager, 1999). Perasaan takut dan cemas disebabkan oleh keadaan sekarang dan kondisi eksternal karena mengantisipasi situasi yang akan terjadi dan hal itu tidak diketahui akibatnya.

Istilah sekretaris berasal dari kata Latin *Sekretum* yang berarti rahasia. Dari kata *sekretum* itu terbentuk kata *secretaries* yang berarti petugas atau karyawan kepercayaan. Kata *secretarius* itu menjadi *secretaries* dalam bahasa Belanda. *Sekretaire* dalam bahasa karyawan kepercayaan. Kata *secretarius* itu menjadi sekretaris dalam bahasa Belanda, *sekretaire* dalam bahasa Prancis, atau *secretary* dalam bahasa Inggris. Dari pelacakan asal kata itu, istilah sekretaris yang dikenal selama ini mungkin sekali diambil dari kata Belanda *secretaries* (Hendarto & Tulusharyono) (2002). Sekretaris bukan saja sekedar mengerjakan tugas surat menyurat tetapi perlu memiliki kepribadian yang baik karena sekretaris merupakan pintu gerbang dari perusahaan.

Sumber/Penyebab Stres

Tempat Kerja. Penyebab stres banyak berhubungan dengan profesi. Dalam hubungannya dengan profesi dan karir, tentu saja erat kaitannya dengan ambisi. Ambisi yang tinggi dan berlebihan dibarengi dengan kemampuan dan daya saing yang terbatas dapat menyebabkan stres. Sebagai seorang sekretaris yang bekerja di kantor, salah satu sasaran bekerja adalah bagaimana menunjukkan profesi, karir dan jabatan atau posisi di tempat kerja. Dengan menghadapi persaingan yang begitu ketat, seringkali membuat stres dalam menghadapi situasi ini.

Rumah tangga. Diantara rangkaian penyebab stres, konflik hubungan diantara suami dan istri, antara orang tua dan anak-anak merupakan sumber stres yang berasal dari rumah tangga. Dalam rumah tangga, menjadi seorang istri tidaklah mudah, seorang istri yang sangat sibuk dengan pekerjaan di kantor, dan ketika pulang ke rumah, istri harus melakukan tugas-tugas tradisional rumah tangga. Di lain pihak suami merasa sebagai pemimpin rumah tangga yang harus mendapatkan perhatian penuh dari istri. Suami pada akhirnya akan berbicara tentang harga diri dan gengsi sebagai kepala rumah tangga, dan anak-anak yang membutuhkan perhatian dan kasih sayang seorang ibu. Keadaan yang demikian lambat laun akan menciptakan ketegangan dalam rumah tangga.

Tubuh. Stres dalam kehidupan dapat memotivasi untuk mencapai hal-hal yang besar, tapi jika stres menyebabkan penyakit fisik, perlu mengubah situasi itu untuk melindungi kesehatan. Dr. Selye membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit pada hewan dan manusia. Sebagian ahli memperkirakan bahwa 70-75% dari semua penyakit pada akhirnya berhubungan dengan stres” (Hager & Hager, 1999).

Pikiran. Stres terasa saat mengindra efek pada pikiran dan tubuh. Stres yang dirasakan tubuh menuntut suatu bentuk penyesuaian untuk mengkompensasi dan menghilangkan stres. Jika peristiwa sebelumnya menghasilkan pengalaman yang menyenangkan, peristiwa itu akan dirasakan sebagai kurang stres dibandingkan dengan peristiwa yang menyebabkan pengalaman yang kurang menyenangkan.

Apa yang mempengaruhi tubuh seseorang juga mempengaruhi pikiran dan sebaliknya. Kekuatan pikiran bergantung pada kesehatan jasmani dan kesehatan jasmani ditunjang oleh pikiran yang tenang (Davidson & Sted, 2000). Respon tubuh terhadap stres dapat menjadi

bendera merah yang menyadarkan seseorang tentang masalah yang lebih dalam yang perlu digali. Menyalahkan diri sendiri bukan merupakan pemecahan, seseorang harus berhenti sejenak untuk mengerti mengapa seseorang membawa diri ke dalam situasi tersebut dan kemudian mengambil tindakan untuk menghilangkan stres negatif.

Cinta tanpa syarat harus menjadi hadiah yang diberikan kepada diri sendiri. Sejauh seseorang membina diri, akan mampu membina orang lain yang ada di sekeliling. Mencintai tetangga seperti mencintai diri sendiri, dimulai dengan penerimaan tanpa syarat pikiran, tubuh, dan emosi diri sepenuhnya sebagaimana adanya.

“Orang yang murah hati berbuat baik pada diri sendiri, tetapi orang yang kejam menyiksa badan sendiri” Amsal 11:17 (LAI, 1999:714). “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” Amsal 17:23 (LAI, 1999:720).

Hubungan Stres dan Sekretaris

Seorang wanita yang bekerja di kantor sebagai sekretaris dituntut agar dapat berpenampilan rapi, menarik dan selalu kelihatan segar. Namun stres adalah salah satu faktor yang menyebabkan penampilan kurang menarik. Stres membuat susah tidur, dan meninggalkan lingkaran hitam di bawah mata.

Depresi dan ketegangan akan mempercepat proses penuaan pada kulit. Stres tidak dapat dihindari setiap hari karena tantangan dan pekerjaan yang dihadapi, dan stres yang berlebihan memiliki dampak negatif dalam memelihara kulit wajah.

Pada dasarnya sekretaris menempatkan diri di bawah tekanan yang sangat besar. Apalagi ketika menentukan standar yang tinggi bagi diri sendiri dan berusaha keras hidup sesuai dengan standar itu. Sifat-sifat bekerja keras, tetap percaya diri dan mempertahankan kesanggupan harus dimiliki oleh seorang sekretaris. Sekretaris mencemaskan kemampuan kerja dan kemampuan mencapai standar yang ada. Menurut Wolfman (1989:76) bahwa “segala sesuatu yang saya lakukan dengan tiga ratus persen kekuatan diri saya, saya tidak dapat mengurangi jumlah persentase itu, dan pekerjaan yang saya lakukan harus bermutu paling baik, kalau tidak, saya merasa sedih”

Tanda-tanda Stres

Tanda Emosi. Tanda-tanda emosi adalah: apati (omong kosong, perasaan sedih, tidak dapat menikmati liburan); kecemasan (gelisah, merasa tidak penting atau merasa tidak berguna); iritabilitas (hipersensitivitas, tidak dapat membela diri, arogansi, argumentatif, kemarahan, balas dendam); kelelahan mental (sulit berkomunikasi, masalah fleksibel berpikir); kompensasi berlebihan atau penyangkalan (membesarkan kepentingan aktivitas kepada diri sendiri dan kepada orang lain); dan warkaho lisan (menyangkal masalah, tidak mengenali gejala, merasa curiga) (Hager & Hager, 1999).

Tanda Perilaku. Tanda-tanda perilaku antara lain: menghindar (terpaku pada diri sendiri, menghindari kerja, menelantarkan atau tidak menerima tanggung jawab); melakukan hal sampai ekstrim (alkoholisme, berjudi, obat, berbelanja boros); masalah administratif (kelambanan, berpenampilan buruk, mudah mengalami kecelakaan); masalah hukum (berhutang, tilang lalu lintas, kekerasan yang tidak terkendali); dan tidak sanggup untuk bersikap tenang, serta mondar-mandir tidak tentu tujuan.

Tanda Fisik. Tanda-tanda fisik antara lain: fobia tentang penyakit atau menyangkal penyakit; sering sakit; kelelahan fisik; mengadakan pengobatan sendiri, memakan obat secara sederhana; penyakit (nyeri kepala, insomania, perubahan nafsu makan, peningkatan atau penurunan berat badan, gangguan menstruasi, disfungsi seksual, nyeri otot dan sendi); pernafasan menjadi lebih cepat (nafas tidak teratur); mulut dan tenggorokan kering; telapak tangan berkeriat; pencernaan terganggu; dan mengasingkan diri dari orang lain, amarah meledak-ledak (Hager & Hager, 1999:28). Seseorang tidak akan segera mengalami semua ini sekaligus, tetapi jika terjadi seseorang harus ingat bahwa itu sebagai indikasi dari segala sesuatu yang terjadi di dalam tubuh.

Pengaruh Stres Terhadap Organ Tubuh

Pengaruh stres terhadap organ tubuh (Hager & Hager, 2001) antara lain:

a. Kulit

Gangguan kulit ini ditandai oleh bercak kulit yang berbatas jelas bersisik dengan kulit yang menebal dan kemerahan yang dapat menyebabkan rasa gatal. Rasa gatal itu sangat hebat sehingga seringkali digaruk pada daerah yang terserang gatal sehingga terluka. Daerah yang paling sering ditemukan pada gangguan ini adalah daerah yang mudah mengalami iritasi ringan dan mudah diraih untuk digaruk.

Tempat gangguan yang paling sering ditemukan adalah bagian belakang kepala di atas leher, wajah, tangan, pergelangan tangan, lengan bawah, siku, paha, tungkai bawah, dan kaki, pergelangan kaki juga sering terkena dan karena mudah digaruk dengan kaki lain, dapat menjadi kemerahan dan sangat menebal.

Secara klinis, daerah yang terganggu terlihat memiliki batas yang sangat jelas, kemerahan yang jelas dan lepuh. Kulit biasanya menebal, bintik-bintik kecil yang dinamakan papula, dapat membentuk suatu pola atau terpisah dan menonjol dan garukan pada daerah tersebut dapat menimbulkan kontaminasi bakteri yang menghasilkan infeksi, sehingga menyebabkannya lebih merah hangat. Hal ini juga dapat terjadi pada vulva (bibir bagian luar vagina) vulva menjadi menebal dan kering dan kadang-kadang disertai dengan pigmentasi keputihan terdapat rasa gatal yang kronis dan berat (Hager & Hager, 1999).

Kondisi batin yang tidak menentu seperti ketegangan dan depresi juga merupakan faktor internal yang bisa mempengaruhi secara langsung keadaan kulit. Memang stres tidak dapat dihindari. Namun dalam menghadapi tantangan hidup maka stres itu perlu, namun stres yang berlebihan mempunyai dampak yang negatif untuk kelestarian dan awetnya kulit.

b. Nyeri Kepala

Apakah semua orang mengalami nyeri kepala? Nyeri kepala datang dan hilang. Nyeri kepala adalah gangguan yang berhubungan dengan stres. Dan dengan belajar menghilangkan stress, dapat mempengaruhi keparahan nyeri kepala. Harus ingat bahwa seseorang harus menjadi korban stres dan menderita. Ada empat jenis nyeri kepala berhubungan dengan stres, dapat dikenali dan dibedakan dari gejalanya.

Nyeri Kepala Migrain. Nyeri kepala migrain dapat dibagi menjadi dua, yaitu: (1) migrain klasik: migrain klasik biasanya terletak di depan atau belakang, pada salah satu sisi kepala. Dan migrain klasik selalu didahului dengan apa yang disebut “aura” yaitu satu

atau beberapa gejala yang selalu terjadi tepat sebelum dimulai nyeri kepala. Aura mungkin berupa gejala seperti melihat adanya terang menari-nari di depan mata, kebutaan atau terpotongnya separuh lapangan pandang, mati rasa di tangan atau di mulut, sulit berbicara dan pening. Hal ini disertai dengan mual-mual atau muntah, (2) migrain umum: migrain umum lebih sering terjadi dibandingkan nyeri kepala migrain klasik. Nyeri kepala biasanya dirasakan di depan kepala atau di bagian di sampingnya. Faktor utama yang membedakan migrain klasik dan migrain umum adalah pada migrain umum tidak terdapat aura sebelum nyeri kepala dimulai. Nyeri biasanya timbul mendadak dan berdenyut, migrain umum seringkali ditandai dengan mual dan muntah, kulit kepala mungkin menjadi sensitif terhadap sentuhan.

Nyeri Kepala Tension. Nyeri kepala ini ditandai oleh nyeri yang stabil dan tidak berdenyut, yang dapat dirasakan di sembarang daerah di kepala. Nyeri kepala tension ini biasanya bergerak ke depan atau belakang kepala tetapi seringkali pada kedua sisi daerah tersebut dan membuat penderitanya merasa seakan-akan kepala dililit oleh pita yang kencang. Penglihatan kabur dapat terjadi, tetapi mual/muntah, tidak terjadi. Nyeri kepala ini terjadi akibat ketegangan, kecemasan, depresi dan kadang-kadang akibat postur yang menyebabkan konsentrasi otot. Nyeri kepala tension lebih sering terjadi setelah hari yang penuh stres.

Nyeri Kepala Menstrual. Migrain menstrual ditandai oleh gejala dan lokasi yang sama seperti migrain umum, tetapi nyeri kepala ini selalu berkaitan dengan periode menstruasi. Nyeri biasa bersamaan dengan akhir periode menstruasi.

Jika diketahui bahwa stres berperan dalam timbulnya penyakit, sehingga perlu melakukan suatu perubahan. Stres dialami tapi jangan biarkan stress itu mengendalikan hidup yang akhirnya menimbulkan penyakit. (Hager & Hager, 1999).

c. Gangguan Makan

Wanita cenderung untuk tidak terlalu khawatir tentang konsekuensi peningkatan atau penurunan berat badan, tetapi berkonsentrasi pada efek cepat pada penampilan. Tetapi terdapat keadaan penyakit serius yang terjadi dalam kehidupan individu yang mengalami berat badan berlebihan atau kurang. Dua jenis gangguan makan yang utama adalah:

Bulimia. Bulimia adalah gangguan yang memiliki dasar psikologis yang ditandai oleh pergeseran nyata dalam berat badan dari peningkatan ke penurunan. Gangguan ini dapat terjadi pada semua usia. Bulimia ditemukan pada semua kelompok sosial, dan 95% korban adalah wanita. Pada individu, kehidupan pribadi yang penuh dengan stres mendorong respon bulimia. Perilaku menjadi semakin rahasia, dan putus asa. Walaupun seringkali mengalami depresi, penderita bulimia tidak dimungkinkan untuk mengungkapkan perasaannya. Penderita bulimia seringkali berubah-ubah antara kontrol internal yang kaku dan sama sekali kehilangan kendali. Gejala klasik dari bulimia adalah makan sembunyi-sembunyi, kecanduan kafein, harga diri yang rendah, depresi, ketidakberdayaan, obsesi dengan penampilan, gangguan menstruasi, dan kelelahan.

Anoreksia. Anoreksia menyerang kira-kira 1% populasi wanita remaja dan dewasa muda. Wanita dengan anoreksia seringkali memberikan riwayat stres yang ekstrim di rumahnya pada masa anak-anak. Mereka seringkali didorong untuk melakukan atau menjadi sesuatu sehingga mereka kehilangan percaya diri untuk mencapainya. Wanita dengan anoreksia biasanya memiliki kepribadian tipe A: mereka adalah perfeksionistik,

mudah tersinggung, sangat bermusuhan dengan kemarahan yang terpendam dan memiliki reaksi yang kuat terhadap stres. Mereka sering rewel dan tidak mudah puas dengan sesuatu (Hager & Hager, 1999:).

d. Jantung

Jantung adalah salah satu organ tubuh yang penting bagi manusia. Jantung kira-kira sebesar kepalan tangan, terletak di dalam rongga dada. Kegiatan jantung dan pembuluh darah yang terus-menerus memungkinkan terjadinya masalah yang cukup potensial untuk menimbulkan gangguan, terutama jika dipicu dengan gaya hidup yang tak seimbang seperti stres. Apabila stres berkepanjangan maka denyut jantung cepat dan tekanan darah semakin tinggi, sehingga dapat menyebabkan stroke (Sepang, 2000).

e. Menstruasi

Endometrium adalah lapisan dalam rahim yang terbentuk selama siklus normal dan kemudian dilepaskan selama periode menstruasi. Siklus normal berlangsung kira-kira dua puluh delapan hari dan ovulasi terjadi pada kira-kira hari keempat belas atau lima belas. Terdapat dua hormon utama yang terlibat dalam siklus menstruasi wanita yaitu estrogen dan progesteron.

Pada saat mengalami stres bukan hanya tekanan darah dan denyut jantung yang meningkat tetapi faktor pembekuan darah juga berubah dan hormon seperti adrenalin dilepaskan dalam jumlah yang tinggi. Hormon-hormon itu berinteraksi dengan hormon lain seperti LH dan FSH (dihasilkan di otak, hipotalamus) dan prolaktin (dihasilkan di kelenjar hipofisis) dan mempengaruhi ovulasi normal (Hager & Hager, 1999).

Mengetahui Faktor Penyebab Stres

Menyadari/mengetahui faktor yang menyebabkan stres adalah sangat baik. Mencatat hal-hal yang menimbulkan stres. Kemudian menuliskan bagaimana cara untuk mengatasinya. Satu hal yang sangat menolong untuk mengurangi stres adalah menguatkan hati dan mengubah reaksi terhadap hal-hal yang menimbulkan stres.

Menghadapi Masalah dengan Sikap Positif

Penyebab stres tidak selalu nyata, tetapi dapat hanya sekedar hasil bayangan. Stres tidak selalu disebabkan oleh sesuatu yang nyata, tetapi sesuatu yang dipikir, dianggap, dan bayangan mengganggu, menimbulkan kesulitan, dan mengancam.

Stres akibat dari bayangan terhadap orang, hal, dan situasi ini kerap dialami. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres, hendaknya pikiran dan jalan pikiran diubah. Pada waktu menghadapi stres sebaiknya bersikap positif.

Menurut Fabella (2002), "Banyak yang menjadi sedih jika memikirkan 10% hidupnya yang tidak memuaskan, dan terlalu mengesampingkan 90% kebaikan. Jika merasa seperti itu, mencoba mencari satu kekuatiran, lalu carilah sembilan hal positif untuk mengembangkannya."

Memikirkan Lebih Dahulu. Jika stres menghadang pada suatu saat dalam kehidupan ini, sebaiknya tenang serta bertanya dalam diri apakah penyebab stres ini nyata atau bayangan. Yang ditakutkan itu sungguh-sungguh kenyataan atau rekaan saja. Bila hanya mungkin terjadi, atau dapat ada, apakah yang dibayangkan merupakan satu-satunya kemungkinan? Hal yang dicemaskan dan ditakutkan dapat saja ada, tetapi macam kejadian

dan keparahannya belum tentu sama dengan yang dibayangkan. Masalah hidup tidak selalu berjalan sesuai perkiraan. Berpikir sejenak sebelum membiarkan diri menjadi korban stres. Hal ini memberi kesempatan untuk meninjau kembali pengandaian, dan dengan mengubah pengandaian, juga mengubah bayangan perkiraan. Dengan demikian mengubah tanggapan terhadap hal yang akan terjadi dan mendatangkan stres.

Jangan Terlalu Cepat Mengambil Kesimpulan. Jika menghadapi kesulitan, masalah, urusan yang berakibat buruk dan menimbulkan stres, sebaiknya jangan cepat-cepat mengambil kesimpulan: celaka, hancur hidup, habis masa depan, atau tamat riwayat. Sebaiknya bertanya apa yang dapat dilakukan untuk mencegah hal yang ditakutkan agar tidak menjadi kenyataan. Pada akhirnya, harus mengambil sikap yang dapat dilakukan untuk menghadapinya. Dengan cara ini, tidak hanya mengembangkan rasa percaya diri dengan cara yang tepat untuk mengatasi masalah dalam hidup. Terlalu cepat mengambil kesimpulan berarti menyerah sebelum berjuang. Berpikir tentang apa yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menghadapi apabila masalah gagal untuk dicegah, berarti bersiap untuk berjuang.

Belajar dari Orang Lain. Masalah yang membuat stres tidak selalu khas atau unik. Banyak orang yang telah mengalami sebelumnya, diri sendiri mungkin tak mampu mengatasinya, tetapi kenalan, teman, sahabat yang pernah mengalaminya dapat membantu mengatasinya.

Pemahaman Diri. Berbicara dengan diri sendiri secara positif, mengganti pikiran-pikiran negatif seperti tampaknya situasi ini tidak akan membaik dari sekarang dan seterusnya, dengan pikiran nyata seperti: Bagaimanakah mengetahuinya? Apakah ada bukti-bukti tentang hal itu? Pasti segala sesuatu akan lebih baik daripada sebelumnya. Membayangkan sedang menanggulangi masalah tersebut (apa yang akan dilakukan, dikatakan, atau dipikirkan). Menantang pikiran-pikiran negatif yang tidak realitas seperti: tidak bisa berbuat apa-apa, tidak ada orang yang bisa dipercaya, tidak ada orang yang menyukai. Jenis-jenis keyakinan itu cenderung tidak terbukti, sebaiknya mencoba untuk mencari bukti-bukti yang tersembunyi dalam hidup. Hal buruk yang menimpa adalah juga yang biasa terjadi pada orang lain, setelah itu berkata pada diri sendiri, ini hal yang bisa terjadi pada diri sendiri. Maka akan mendapatkan jalan untuk menanggulunginya.

Menetapkan Kerja yang Dapat Dicapai

Penyebab stres tidak hanya hal-hal yang ada dan terjadi pada saat sekarang, tetapi juga pada saat yang akan datang. Salah satunya adalah keinginan meskipun belum ada dan belum terwujud, hal yang diinginkan sudah mempengaruhi perilaku. Demi keinginan, mengkhususkan waktu untuk memikirkan dan mengusahakannya. Untuk meraih keinginan, mengesampingkan banyak hal lain.

Keinginan yang ada dalam jangkauan dapat menjadi penggerak yang sehat, sehingga menjadi bersemangat, bergairah dan terus berusaha karena hasil jerih payah dapat dirasakan dan diwujudkan. Demikianlah, satu keinginan yang tercapai mendorong untuk menetapkan pekerjaan yang lain karena ada dalam kemampuan untuk mencapainya. Akan tetapi keinginan yang melebihi kemampuan membuat seseorang harus bekerja terlalu keras sehingga terlalu kerap merasa lelah.

Seseorang sering dilanda kecewa karena yang akan dicapai tidak kunjung tercapai, akibat yang jelas adalah secara fisik dan mental menjadi lemah. Dalam keadaan itu mudah menjadi korban stres.

Jangan seperti pungguk merindukan bulan. Keinginan yang ditetapkan sebaiknya dapat dijangkau. Seandainya tetap bersikeras untuk mencapai keinginan yang terlalu tinggi itu, dibuat tahap-tahap untuk mencapainya. Dengan demikian, setiap usaha hanya diarahkan untuk mencapai satu tahap keinginan yang mampu diraih. Jika satu tahap tercapai, berusaha lagi mencapai tahap berikutnya. Berusaha mencapainya secara bertahap ini akan meringankan beban.

Menjaga irama hidup yang seimbang. Jika keinginan yang hendak diraih ada dalam batas-batas kemampuan, seseorang tidak merasa terdesak untuk mencurahkan segala tenaga, waktu dan pemikiran untuk mencapainya. Sebaliknya dapat mengatur irama hidup, dengan mengatur waktu kerja. Ada saat bekerja keras dan ada saat bekerja santai, dengan demikian hidup tidak menjadi berat sebelah karena terus-menerus diisi dengan usaha dan kerja, melainkan seimbang karena ada kerja keras, santai, dan istirahat.

Menerima kegagalan. Berusaha mencapai keinginan, maka seperti dalam usaha-usaha lain, dapat gagal. Kegagalan jangan menjadi sumber stres, kegagalan sebaliknya menjadi sumber semangat untuk berusaha lagi atau mengganti keinginan. Jika tak mampu menerima kegagalan pertama, seseorang tidak mampu mengambil hikmahnya. Kemudian akan terus diusik oleh rasa tidak berhasil itu sampai mampu mengerjakan hal-hal yang dikerjakan sekarang dan memikirkan masa depan. Tenggelam oleh kegagalan berarti tenggelam ke masa lampau dan menjadi korban kekecewaan berkepanjangan yang merugikan.

Komunikasi dengan Orang Lain

Mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain menolong untuk melawan rasa sakit, menolong untuk melindungi terhadap penyakit, menolong menanggulangi stres dan menjadikan lebih sehat secara fisik, maupun mental. Bahkan keadaan seperti ini menolong hidup lebih lama. “No man is an island”, tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri (Atkinson, 2004).

Menemui sahabat dan meminta bantuannya. Teman atau sahabat dapat menjadi sumber dukungan yang besar pada waktu mengalami stres. Jika teman atau sahabat dapat membantu meringankan beban stres, misalnya dengan nasihat, tentu amat baik tetapi seandainya tidak mampu membantu, pemahaman dan penerimaan atas diri dan masalah yang sedang dihadapi sudah amat berperan dalam proses meringankan stres. “Duka seberat apapun dapat ditanggung bila diceritakan pada orang lain” (Canfield et al., 2000:1).

Mencari orang yang dapat dipercaya. Menceritakan rahasia dapat mengurangi stres yang diakibatkannya. Dengan menceritakan ketegangan batin dan akibat penyimpanan rahasia dilepaskan. Dengan bercerita beban mental dan ketegangan fisik seolah-olah ditiadakan. Sekarang masalahnya bagaimana dapat menemukan orang yang dapat dipercaya yang tidak akan membuka rahasia kepada orang lain, orang itu adalah yang benar-benar dipercayai seperti sahabat, orang tua atau suami/istri.

Menjalin persahabatan. Sahabat adalah orang yang bersedia, senang menerima, tahu dan mau mendukung, dan tidak hanya bersama pada waktu sukses dan kecukupan tetapi juga pada waktu gagal dan kekurangan. Kehadiran sahabat meningkatkan kebahagiaan dan

meringankan beban hidup. Adanya sahabat membuat seseorang tahu dengan pasti kemana dapat pergi pada waktu mengalami stress. Persahabatan sejati melipatgandakan kebaikan dan memecah-mecah keburukan dalam hidup. Seseorang harus berupaya untuk memiliki teman, karena hidup tanpa teman ibarat hidup di pulau gersang, menemukan seorang teman sejati dalam kehidupan ini adalah nasib baik; mempertahankan teman baik adalah berkah (Canfield et al., 2000:1).

Terima Kenyataan

Hidup ini anugerah Tuhan. Hidup bukan milik manusia, sehingga manusia tidak dapat menguasai dan mengendalikan segalanya. Ada saat di dalam hidup, dimana seseorang berhadapan dengan peristiwa yang tidak mampu dikendalikan. Dari waktu ke waktu, seseorang dapat mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau ujian, tetapi dengan jujur orang tersebut harus menyadari bahwa kegagalan itu bukan disebabkan oleh orang lain tetapi dari diri sendiri (Fabella, 2002).

Jika seseorang mengalami peristiwa semacam itu dan tetap bersikeras untuk mengubah dan memperbaikinya, orang tersebut akan terkena stress, karena itu menuntut kekuatan melebihi kekuatannya dan membutuhkan kecakapan pengetahuan serta kebijaksanaan. Dengan bijaksana, seseorang dapat melihat apa yang dapat diubah dan apa yang tidak dapat diubah. Hal-hal yang dapat diubah, mencoba berani mengubahnya dan yang tidak dapat diubah harus diterima tanpa memandangnya sebagai beban hidup.

Mengakui. Seseorang perlu melihat diri apa adanya dari segi positif dan negatifnya, kekuatan dan kelemahannya. Seseorang perlu mengakui unsur-unsur plus dan minus yang ada pada dirinya. Pada waktu menghadapi peristiwa, hal, keadaan, seseorang perlu jujur kepada diri sendiri, apakah mampu mengatasi atau tidak. Jika tidak mampu, orang tersebut mengakui bahwa tidak mampu, lalu dapat dengan rela meminta bantuan orang lain. Jika tidak ada orang yang dapat membantu, dapat menerima kenyataan itu dengan ikhlas. Jujur menyatakan bahwa diri sendiri tidak mampu menanganinya dan rela menyerahkannya pada orang lain. Mengakui diri apa adanya merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres.

Keberanian. Kadang-kadang dalam hidup ini, seseorang dihadapkan pada hal-hal yang melampaui kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam situasi seperti ini, orang tersebut membutuhkan keberanian, artinya harus mempertimbangkan kekuatan, memperhitungkan dan bersiap-siap menghadapi bahaya yang mungkin terjadi dan bertindak.

Berdoalah Secara Rutin

Mengambil waktu untuk berdoa memberi kesempatan untuk menghentikan kegiatan dan jalan arus hidup. Apapun pengertian tentang doa, tujuan berdoa, cara berdoa, doa dapat mendatangkan ketenangan lahir batin serta melepaskan dari ketegangan fisik dan mental. “Marilah kepadaKu, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu” Matius 11:28 (LAI 1999:14).

Seseorang tidak berdoa hanya pada waktu membutuhkan sesuatu, tetapi secara rutin, misalnya setiap hari atau setiap jam tertentu. Dengan demikian secara rutin mendapatkan ketenangan fisik dan mental. Berdoa secara rutin juga mempengaruhi batin dan lahir, oleh karena berdoa secara rutin, seseorang terbiasa tenang. “Tetaplah berdoa” I Tesalonika 5:17 (LAI 1999:266)

KESIMPULAN

Stres bukanlah sesuatu hal yang baru dalam hidup manusia, makin maju hidup manusia itu, maka makin banyak pula masalah yang akan dihadapi. Keadaan tersebut akan mempengaruhi manusia itu secara menyeluruh baik tubuh maupun pikiran bahkan sosialnya. Kedewasaan emosi seseorang tidak dapat diraba namun dapat dilihat mutu pertumbuhannya melalui perilaku menggunakan pengetahuan untuk mengatasi stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Seorang sekretaris juga dapat mengalami stres. Penyebab stres bermacam-macam baik dari lingkungan, tubuh maupun pikiran. Tanda-tanda yang ditunjukkan saat seseorang mengalami stres dapat dilihat melalui tanda fisik, emosi dan perilaku. Selain itu stres juga dapat mempengaruhi kesehatan. Untuk itu langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari stres adalah mengetahui faktor penyebab stres, menghadapi setiap permasalahan dengan sikap yang positif, menetapkan target kerja yang akan dicapai, berkomunikasi dengan orang lain, menerima kenyataan, dan berdoa secara rutin dapat menghindarkan seorang sekretaris dari stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, J. M. (2004). *Mengatasi Stress di Tempat Kerja*. Jakarta: Bina Aksara.
- Canfield, J., Hanson, M. V, dan Kirberger, K. (2000). *Chicken Soup for the Teenage Soul II*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Davidson, V, Sted, EHJ. (2000). *Sekolah Sabat Dewasa Triwulan IV*. Bandung: Indonesia Publishing House (IPH).
- Fabella, A. T. (2002). *Anda Sanggup Mengatasi Stress*. Bandung: Indonesia Publishing House (IPH).
- Hager, W. D., dan Hager, L. C. (1999). *Stres dan Tubuh Wanita*. Batam: Interaksara.
- Lembaga Alkitab Indonesia (LAI). (1999). *Alkitab*. Jakarta.
- Sepang, S. Wawancara (Airmadidi: 24 November 2000)
- Wolfman, B. R. (1989). *Peranan Kaum Wanita*. Yogyakarta: Kanisius.