**MENANGGAPI INFORMASI-INFORMASI YANG TERKAIT DENGAN KESEHATAN**

Langkah awal dalam menghadapi isu-isu kesehatan adalah dengan cara mencari informasi-informasi yang relevan dan faktual lalu melakukan sesuatu berdasarkan informasi-informasi itu. Apa yang kita pelajari, ingat, dan terima sangatlah tergantung pada faktor kognitif dan afektif, dan tingkah laku kita selanjutnya tergantung pada faktor motivasi. Meskipun kita memiliki informasi yang faktual tentang kesehatan, perilaku menjaga kesehatan sepenuhnya ditentukan oleh variabel-variabel psikologis.

* Memahami dan Mengevaluasi Informasi tentang Kesehatan

Jika berita-berita utama di media adalah sumber utama pengetahuan kita, maka kita akan terus-menerus hidup dalam ketakutan terhadap AIDS, penyakit *lyme,* penyakit sapi gila, bakteri pada daging, dan virus dari monyet-monyet Afrika yang mengubah isi perut seseorang menjadi sesuatu yang berbentuk seperti *spaghetti.* Namun, secara teratur kita juga menerima berita-berita positif yang mengindikasikan bahwa ilmu kesehatan hampir berhasil dalam mencegah atau menyembuhkan kanker, diabetes, dan penyakit-penyakit yang ditakuti lainnya. (misalnya, Lemonick & Park, 2001).

Sejumlah wacana diatur agar memenuhi dua fungsi sekaligus, yaitu memberikan informasi tentang sebuah wabah baru dan juga memberikan informasi tentang bagaimana kita harus menghadapinya (Fischman, 2001). Seperti halnya ketika kita melebih-lebihkan besar angka kejahatan, kita juga melebih-lebihkan ancaman dari penyakit-penyakit yang jarang muncul serta berharap secara berlebihan terhadap janji-janji pengobatan instan yang didasarkan pada metode heuristik.

Secara fakta tentang wabah tersebut tidak selalu seburuk atau bahwa fakta tentang pengobatan-pengobatan instan tersebut tidak selalu sebagus yang diberitakan, kenyataannya manusia hidup lebih lama dari sebelumnya; di Amerika Serikat, jumlah orang yang berusia 85 tahun ke atas meningkat sebanyak 38 persen dalam masa sepuluh tahun terakhir (Armas, 2001). Demikian juga, di Amerika Serikat tingkat kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung, kanker, stroke, penyakit paru-paru, influenza, dan radang paru-paru telah menurun. Termasuk di dalamnya adalah penurunan pertama kali dari jumlah penderita kanker dan bahkan tingkat kematian oleh kecelakaan (Easterbrook, 1999).

Kemajuan medis juga tampaknya didukung oleh kenyataan bahwa kini orang-orang memperoleh informasi secara lebih baik, mendapatkan diagnosis dokter secara lebih cepat dan mengubah kebiasaan-kebiasaan mereka.

* Menolak Versus Menerima Informasi tentang Kesehatan

Dalam merespon serangan informasi tentang kesehatan dari TV, Koran-koran, majalah, internet, dan petugas medis, orang-orang cenderung hanya menerima sebagian saja. Mereka menerima informasi tersebut secara sepenuhnya bukan berarti tingkah laku mereka juga berubah sesuai dengan informasi yang mereka terima. Sehingga dari informasi itu ada yang berhenti merokok ada yang tidak; ada yang mulai berlatih senam secara teratur; ada yang memeriksakan diri ke dokter sekali setahun; ada yang hanya kedokter kalau sudah jatuh sakit. Namun ada juga yang lain tetap duduk di sofa sambil memegang remote TV.

Reaksi orang berbeda-beda terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan dan penyebabnya adalah factor efektif yang terkandung dalam pesan-pesan kesehatan. Pesan-pesan itu dibuat begitu menakutkan karena tujuannya adalah agar si penerima pesan melakukan apa yang dianjurkan untuk kesehatan. Misalnya adalah kampanye billboard dimana sebuah peti mati digambarkan bersama-sama dengan tulisan hitam yang berbunyi, “MEROKOK DAPAT MEMBUNUH ANDA”.

Dengan cara yang sama, merenungkan tentang sesuatu yang menakutkan seperti kanker payudara dapat mengaktifkan mekanisme pertahanan (defense mechanism) yang akan mengganggu kemampuan perempuan untuk menaruh perhatian terhadap sebuah pesan tentang deteksi awal, pesan untuk mengingat bahayanya, dan tindakan apa yang sebaiknya diambil. Masalahnya adalah pesan-pesan tentang kesehatan cenderung bersifat mengancam self sehingga menimbulkan kecenderungan untuk memberikan respons yang defensive dalam rangka mempertahankan self-image yang positif. Pertahanan ini dapat dikurangi dengan menggunakan strategi self-affirmation, seperti menyampaikan pengalaman yang positif.

Cara yang paling positifcara yang paling sering untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan isu-isu kesehatan adalah dengan minum minuman beralkohol, dimana salah satu akibatnya adalah keadaan yang disebut alcohol myopia. Contohnya, minum minuman beralkohol dapat menyebabkan orang melakukan seks yang tidak aman, menyetir secara tidak aman, dan makan makanan yang tidak aman.

Karena pesan-pesan negatif bisa saja membangkitkan perasaan takut dan penghindaran, maka pesan-pesan tentang kesehatan dapat dibingkai secara positif (positively framed), dengan menyatakan bahwa perubahan tingkah laku dapat membawa keuntungan. Bingkai positif adalah strategi yang paling efektif dalam memotivasi berbagai tingkah laku preventif. Sedangkan pesan-pesan denagn bingkai negative (negatively framed) menekankan pada kerugian akibat kegagalan dalam bertindak, lebih tepat untuk memotivasi tingkah laku pendeteksian penyakit.

Belief dan ekspektasi memberikan kontribusi pada kemungkinan apakah seseorang akan terlibat atau tidak dalam tingkah laku yang terkait dengan kesehatan. Misalnya, hampir setiap orang dihadapkan pada informasi tentang pentingnya melakukan sediri pemeriksaan payudara dalam rangka deteksi awal penyakit kanker payudara. Banyak perempuan yang melakukannya dan banyak pula yang mengabaikannya. Penelitian di Amerika Serikat dan Australia mengindikasikan bahwa dua penyebab utama para perempuan melakukan pemeriksaan sediri adalah:

1. Adanya keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan sendiri pemeriksaan tersebut
2. Merasa rentan terhadap kanker payudara

Berdasarkan hasil penelitian itu, sangatlah mungkin untuk meningkatkan *self-confidence* dengan cara meminta perawat melakukan interaksi satu-demi-satu dengan pasien saat mengajarkan prosedur pemeriksaan payudara. Sedangkan, peningkatan perasaan rentan terhadap kanker payudara adalah mungkin bila pasien diberikan informasi mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan berkembangnya kanker payudara.

Orang-orang yang cenderung mengabaikan berbagai macam pesan-pesan kesehatan sering kali mempunyai *optimisme yang bias*. Tidak ada gunanya untuk mengubahh tingkah laku jika Anda yakin bahwa hal-hal buruk tidak akan terjadi pada Anda. Dengan adanya optimisme yang tidak realistis, Anda akan merasa bebas untuk mengemudikan mobil ketika sedang mabuk, untuk makan lemak jenuh sebanyak-banyak yang Anda suka, dll.

Martin dan Leary merancang suatu eksperimen yang tidak biasa di mana para peserta penelitian diminta untuk meminum 3 jenis cairan yang rasanya kurang enak, setelah itu peserta penelitian yang lain (yang sebenarnya adalah asisten peneliti) menawarkan botol berisi air yang isinya tinggal setengah untuk menghilangkan rasa tidak enak itu. (Meskipun *setting* tersebut dibuat untuk menimbulkan kesan bahwa sang asisten peneliti telah meminum cairan dari botol itu, sebenarnya botol itu belum pernah dipakai sama sekali).

1. Dengan cara yang tidak menantang—“Cairan itu pasti terasa kurang enak. Apakah Anda mau minum minuman saya?”.
2. Dengan cara yang menantang, sang asisten peneliti akan mengucapkan kata-kata yang sama dengan tambahan, “...jika Anda tidak keberatan untuk minum dari botol yang sama dengan saya”.

Melalui sebuah kuesioner akan diukur derajat *social-image concern*—tingkat kepedulian seseorang akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Mereka yang termasuk ke dalam kelompok orang yang memiliki kepedulian akan citra sosial yang tinggi minum lebih banyak dibandingkan mereka yang termasuk ke dalam kelompok yang kepedulian akan citra sosialnya rendah. Dan mereka yang merasa tertantang minum lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang tidak merasa tertantang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkah laku yang membahayakan kesehatan adalah fungsi dari faktor-faktor situasional (merasa tertantang atau tidak tertantang) dan juga fungsi dari faktor-faktor disposisional—kepedulian terhadap *self-image*.

* Penyakit-penyakit Fisik sebagai Akibat dari Stres

Tampaknya tidak ada keraguan bahwa jika stres meningkat, maka akar penyakit lebih mungkin muncul. Penelitian telah menemukan berbagai macam sumber dalam kehidupan kita sehari-hari.

Sebagai contoh, para siswa perguruan tinggi mengalami stres karena faktor-faktor seperti nilai pelajaran yang rendah, naik-turunnya hubungan romantis dan seksual, serta tinggal di lingkungan yang baru (Gall, Evans, dan Bellrose, 2000). Dalam lingkungan kerja, stres sering kali bersumber dari hubungan interpersonal yang buruk, perkerjaan yang terlalu banyak, dan hilangnya pekerjaan (Schwarzer, Jerusale, & Hahn, 1994). Masalah sehari-hari seperti percekcokan rumah tangga, situasi tempat tinggal yang sesak, pulang-pergi dari tempat kerja, dan bunyi gaduh yang berlebihan juga merupakan penyebab sters (Chapman, Hobfoll, & Ritter, 1997; Evans, Bullinger, & Hygge, 1998; Evans, Lepore, Schoeder 1996; Foxhall, 2001).menjadi korban dari bencana alam atau bencana yang disebabkan oleh manusia jelas merupakan sesuatu yang sangat menekandan komponen yang paling utama dalam hal ini adalah persepsi bahwa kita sangatlah rapuh dan mudah terancam karena tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi (Weinsten, dkk, 2000). Efek yang timbul pun akan terus berlanjut jauh setelah bencana usai. Untuk alasan yang sama, para perempuan yang mengalami penyerangan secara seksual dan terus mengalami sters setelah penyerangan. Mereka cenderung mengalami masalah kesehatan fisik untuk jangka waktu lama, mulai dari sakit dibagian pinggul sampai gangguan pada perut dan usus (Golding, 1999).

Dengan demikian, berbagai macam stres akan menimbulkan penyakit. Selain itu ketakutan terhadap penyakit, penyakit itu sendiri, serta prosedur-prosedur medis untuk mengobati dan mendiagnosis penyakit adalah sumber-sumber tambahan dari stres (Azar, 1999; Meyerowitz dkk, 2000). Bahkan perbedaan jenis kelamin dan ras dari mereka yang memberikan pelayanan kesehatan dapat menjadi suatu masalah, dalam mengevaluasi dokter gigi, orang cenderung memandang dokter gigi laki-laki lebih kompeten daripada dokter gigi perempuan, dan yang menjadi pilihan pertama adalah dokter gigi laki-laki berkulit putih (Newton dkk, 2001). Tampak bahwa prasangka dan stereotip mempengaruhi pilihan terhadap seorang praktisi atau reaksi terhadap praktisi tertentu ketika individu tidak punya kemungkinan untuk memilih.

Cara terbaik untuk mengurangi stress yang diakibatkan oleh penyakit atau prosedur diagnostik dan pengobatan adalah dengan mengetahui sebanya mungin tentang kondisi anda. Dengan memperoleh pengetahuan kita akan merasa mempunyai kontrol terhadap penyakit yang kita alami, dan bahkan mengetahui bahwa suatu prosedur pengobatan akan sangat menyakitkan, dapat mengurangi stress dibandingkan bila anda mengabaikannya atau merasa takut untuk sesuatu yang tidak diketahui. Ketika kita tdak dapat memprediksi, kita akan merasa tidak berdaya dan tidak mempunyai kontrol. Perasaan tidak mempunyai kontrol akan mengkibatkan munculnya afek-afek negatif dan penngkatan ketidakpuasan. Seiring dengan meningkatya kepelikan dari peristiwa-peristiwa negatif efek komulatif stress akan meningkatkan resiko timbulnya penyakit fisik. Kondisi emosi sangat menentukan kondisi tubuh. Maksudnya adalah emosi negatif memengaruhi tingkah laku yang berhubungan dengan kesehatan. Dan dampaklangsung dari stress adalah memperlambat penyembuhan luka, sistem endokrin, dan mengurangi imunitas. Fisilogis tidak hanya dipengaruhi oleh pikologis tetapi juga mempengaruhi psikologis seperti ketika kita kurang sehat maka fugsi tingkah laku, mood, dan kognisi akan terpengaruh. Psikologis tidak hanya dipegaruhi oleh psikologis tetapi juga empenaruhipsikologis misalya dalan fungsing tingkah laku, mood, dan ognisi.

* Perbedaan Individual dalam Kaitannya dengan Efek dari Stres

Jika dihadapkan pada intensitas dan jumlah stres yang sama besar, beberapa orang akan memberikan reaksi yang lebih negatif dibandingkan yang lain sehingga lebih mudah untuk jatuh sakit. Masing-masing dari kita berada dalam sebuah kontinum kecenderungan yang terbentang antara titik yang paling mudah menerima efek negatif dari stres yang disebut **disease prone personality** (pribadi yang rentan terkena penyakit) sampai dengan titik yang paling tahan terhadap stress. **Self healing personality** (pribadi yang cenderung mampu menyembuhkan diri sendiri). Seseorang yang berada di ujung titik *disease prone*akan merespon stress dengan emosi negatif yang intens dan pola-pola tingkah laku yang tidak sehat, dan sebagai akibatnya adalah timbulnya penyakit dan rentang kehidupan yang lebih singkat. Sebaliknya, bagi mereka yang termasuk golongan self healing, stres dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, namun tetap harus diatur atau dikelola dengan baik. Tingkah laku yang bertujuan untuk menjaga kesehatan harus dipertahankan, dan penyakit harus dihindari atau paling tidak dialami hanya dalam waktu yang sangat singkat. Dalam diri individu-individu seperti itu terdapat kecenderungan umum untuk bersikap antusias pada kehidupan, mempunyai emosi yang stabil, waspada, responsif terhadap orang lai, penuh semangat ingintahu, merasa bahagia dan percaya terhadap diri sendiri. Dan merasa berguna. Individu seperti itu dapat juga digambarkan sebagai seseorang yang mengekspresikan kesejahteraan subjektif dan optimistik. Mereka mengekspresikan rasa syukur ketika orang lain menolong mereka dan memaafkan ketika orang lain menyakiti mereka. Mereka memperoleh keuntungan dari melihat kehidupan secara positif, sangat terlibat dalam pekerjaan mereka dan aktivitas-aktivitas di waktu luang mereka, merasa mempunyai tujuan hidup, dan mengantisipasi masa depan yang positif.

Hidup yang panjang dan bahagia paling mungkin dialami oleh orang-orang yang berpandangan positif, yang menjalani gaya hidup sehat seperti melakukan olahraga, memiliki minat untuk terus belajar, serta menghindari rokok, penyalahgunaan alkohol, dan obesitas.

Pola kepribadian yang berbeda (kepribadian Tipe A) yang berhubungan dengan gangguan koroner. Individu dengan kepribadian tipe A, jika dibandingkan dengan individu berkepribadian tipe B, lebih hostile, memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, dan dua kali lipat lebih mungkin untuk terkena penyakit jantung.

**MENGATASI STRES**

* Meningkatkan Kebugaran Fisik

Cara-cara meningkatkan kebugaran fisik antara lain : makan secara teratur, makan- makanan bergizi, tidur cukup, dan melakukan olahraga secara teratur

Namun dalam mencapai kebugaran fisik ini, sangat diperlukan motivasi yang kuat, komitmen secara terus menerus, dan kemampuan untuk mengubah tingkah laku masing masing individu (tidak makan berlebihan, tidak malas berolahraga, dll)

* Strategi Coping: Emosi Positif dan Pengendalian Kontrol

Terdiri dari dua tingkat:

1. ***Coping* yang berpusat pada emosi (e*motion-focused coping*)**

adalah: usaha untuk **mengurangi** respons-respons emosional negatif yang muncul akibat dari suatu ancaman dan untuk **meningkatkan** afek-afek positif.

**D** Memilih untuk:

1. merasa tidak terlalu cemas
2. tidak terlalu marah
3. berusaha untuk meningkatkan perasaan-perasaan positif

**D** Cara-cara meningkatkan emosi-emosi positif dan mengurangi emosi-emosi negatif:

1. mencoba merasakan perasaan-perasaan yang positif, menyenangkan, dan dengan berpikir optimis atas peristiwa-peristiwa yang buruk

contoh: tertawa ☞ penghalau peristiwa-peristiwa penuh tekanan

1. mencari pengalaman-pengalaman positif

contoh:

**\*** menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman-teman

**\*** melakukan pekerjaan yang menyenangkan

**\*** merasakan cinta

**\*** mencari rasa aman dalam agama atau spiritualitas

**D** Beberapa usaha *emotion-focused coping* yang tidak efektif:

1. minum minuman beralkohol atau penyalahgunaan obat-obatan

>> tidak adaptif; hanya cukup efektif untuk sementara.

1. menyangkal bahwa ada sesuatu yang salah sehingga mengabaikan suatu masalah
2. *counter-factual thinking*: merenungkan apa yang *seharusnya* dilakukan sehingga situasi yang menekan tersebut tidak terjadi dari sejak awal.
3. ***Coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*)**

adalah: usaha untuk **mengatasi** ancaman itu sendiri dan untuk **memperoleh kontrol** terhadap situasi.

**D** Apa yang dapat kita lakukan terhadap stres itu sendiri?

**D** *Coping* yang berhasil: yang melibatkan *pengendalian kontrol*.

**Pengendalian kontrol (*regulatory control*)**: proses-proses yang memungkinkan individu untuk mengarahkan aktivitasnya di berbagai waktu dan situasi.

Meliputi:

1. Berpegang pada *belief* yang positif
2. Menerapkan tingkah laku konstruktif
3. Melepaskan kesenangan-kesenangan sesaat untuk memperoleh kepuasan jangka panjang
4. Mempunyai ekspektasi yang positif terhadap masa depan (penuh harapan)

* Pentingnya Dukungan Sosial

Dukungan sosial support adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stress, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang di gunakan untuk mengatasi stress (Frazier dkk,2000)

Adanya dukungan sosial membantu untuk menghalau dan memungkinkan seseorang untuk sembuh dari penyakitnya dengan lebih cepat. (Roy, Steptoe, & Kirschbaum).

Individu – individu dengan gaya kelekatan aman adalah yang paling baik dalam mencari dukungan sosial, dan mereka cenderung menerima dukungan sosial yang lebih besar di bandingkan mereka yang mempunyai gaya kelekatan yang lain.

Perempuan lebih cenderung untuk member dan menerima dukungan sosial daripada laki- laki.

Orang – orang yang memusatkan perasaan mereka secara berlebihan terhadap suatu sumber stress juga menerima lebih banyak dukungan sosial beserta keuntungan - keuntungan nya.

Contoh : Jaringan pemberi dukungan sosial yang terdapat di antara orang – orang Meksiko – Amerika, dukungan yang di berikan oleh kelompok-kelompok religious yang mengikuti rutin pelayanan mingguan dan yang terlibat dalam aktivitas religious akan hidup 14 tahun lebih lama di banding orang-orang yang tidak aktif secara religious.

Dukungan sosial dimungkinkan memiliki efek terhadap kesehatan seseorang. Ada yang mengemukakan bahwa hanya dengan bersama-sama dengan orang lain, bahkan bersama binatang peliharaan pun dapat mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang. Jadi teman dan keluarga dapat membantu kita untuk memecahkan masalah. Orang terkadang akan mencari simpati terhadap orang lain dan mencari saran. Bentuk dukungan semacam ini berdampak positif terhadap aliran darah, kelenjar endokrin, dan sistem kekebalan tubuh. Ada juga sumber pertolongan tambahan yaitu bicara kepada seseorang. Dengan berbicara kepada seseorang, kita tidak hanya mengurangi perasaan-perasaan negative dalam diri kita tetapi juga akan mengurangi timbulnya masalah-masalah kesehatan.

Hal lainnya yang lebih aneh, orang dapat merasa lebih baik hanya dengan menuliskan perasaan-perasaannya seperti sebuah catatan. Dengan menulis tersebut isi hati kita dapat tercurah dan efeknya akan mengurangi kecemasan-kecemasan yang ada dalam diri. Selain itu dengan menulis dapat membantu kita untuk mengembangkan daya ingat kita.

Dengan tidak memikirkan peristiwa-peristiwa traumatis, akan memberikan efek positif terhadap penyakit. Sedangkan dengan menekankan pemikiran yang negatif akan mengganggu sistem kekebalan. Agaknya emosi-emosi negatif dapat berbahaya. Mereka yang terpaku pada pikiran-pikiran negative, selama beberapa tahun akan merasa kurang bahagia. Seperti terus menerus menyalahkan orangtua untuk masa kanak-kanak yang buruk tampaknya akan menghalangi seseorang untuk menjadi dewasa.

**TUGAS KELOMPOK**

**PSIKOLOGI SOSIAL 2**

**PENERAPAN PSIKOLOGI SOSIAL PADA TINGKAH LAKU**

**YANG TERKAIT DENGAN KESEHATAN**

****

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**2010**