

Caleg - Caleg yang gagal mengalami Stres !

Makmuri Muchlas



Tulisan ini untuk meluruskan pengertian stres, yang telah diartikan salah dalam berbagai penyajian pers tulis dan pers elektronik di Indonesia dalam kaitannya dengan caleg-caleg yang merasa gagal terpilih dalam Pemilu Legislatif 9 April yang lalu.

Banyak disiarkan bahwa caleg-caleg yang gagal tersebut telah

mengalami stres dan menjadi gila, dan mereka banyak dirawat di Lembaga-lembaga Kesehatan Jiwa Masyarakat/Rumah-rumah sakit Jiwa, disamping banyak pula yang dirawat di Pesantren/Tempat Perawatan Alternatif.

Kenyataannya, sangat banyak caleg-caleg yang gagal (beberapa kali lipat dari mereka yang merasa berhasil) tetapi hanya sedikit saja dari mereka yang gagal ini (tidak lebih dari 15% - nya saja) yang

mengalami gangguan jiwa ringan maupun berat seperti yang kita lihat dalam berbagai berita pers.

Mereka yang mengalami gangguan jiwa inilah yang awalnya menderita "mental distress" karena kegagalan mereka dalam Pemilu Legislatif, yang bisa berlanjut menjadi depresi ringan atau berat ("*psychotic depressive reaction*"). Depresi yang berat inilah yang diketahui masyarakat sebagai pasien "gila" dan memerlukan pemondokan di rumah sakit jiwa.

Tapi benarkah bahwa yang mengalami stres itu hanya para caleg yang gagal? Ternyata tidak benar itu; semua Caleg yang ikut dalam Pemilu Legislatif yang lalu juga mengalami stres yang serupa. Bedanya, persepsi tiap orang terhadap "*stressor*" itu bersifat individual. Jadi buat mereka yang gagal tapi mempersepsikan kegagalan tersebut sebagai suatu pengalaman atau pembelajaran hidup biasa maka stresnya tidak berkembang menjadi "*mental distress*". Sedangkan bagi yang merasa berhasil dalam pemilu yang lalu, terjadilah "tension release" yang sangat melegakan mereka. Tapi mereka pun harus bersiap dengan stres baru menghadapi proses menjadi wakil-wakil rakyat di

Senayan nanti, terutama yang baru pertama kali terpilih menjadi Legislator.

Pengenalan Terhadap Stres

Ada beberapa definisi tentang stres, tetapi disini akan disampaikan dua definisi saja secara populer, yang ada kaitannya dengan para caleg dalam pemilu legislatif yang lalu.

Pertama stres didefinisikan sebagai reaksi mental dan fisik terhadap berbagai "*stressors*" (tekanan atau tantangan hidup). Jadi terhadap sebuah *life event* (peristiwa kehidupan), khususnya *life event* yang mengharuskan adanya perubahan, seseorang bereaksi sesuai dengan persepsi masing-masing. Jika dia sudah berpengalaman dengan *life event* serupa, sebelumnya, maka reaksinya lebih adaptif daripada kalau dia baru pertama kali mengalami *life event* tersebut. Demikian juga pada mereka yang status mentalnya lemah, *life event* serupa itu, yang memerlukan perilaku perubahan, akan menjadi sebuah stres yang diluar kontrol-nya, sehingga lebih mudah terjadi "*mental distress*".

Terhadap *life event* Pemilu, semua

caleg telah menghadapinya dengan berbagai model kampanye, yang memerlukan berbagai usaha untuk menarik simpati konstituen, baik yang masih dalam kontrol dirinya maupun yang sudah diluar kontrol dirinya (dibawah tekanan tim suksesnya melakukan aktifitas fisik dan mental, termasuk pengeluaran dana, yang sudah diluar kontrolnya). Proses ini merupakan stres untuk semua caleg, yang makin besar kadarnya ketika mendekati Pemilu. Pemilu sendiri sebagai puncak *life event* akan dipersepsikan berbeda-beda setelah "*quick count*", baik oleh mereka yang merasa berhasil maupun oleh mereka yang merasa gagal. Bagi mereka yang usaha-usaha berkampanyenya tetap dalam kontrol dirinya, jika ternyata merasa gagal setelah Pemilu, risikonya untuk mengalami "*mental distress*" lebih kecil daripada risiko yang dihadapi oleh mereka yang juga merasa gagal, tetapi usaha-usahanya ketika berkampanye sudah diluar kontrol dirinya.

Stres itu sendiri, dirasakan tidak nyaman oleh semua orang yang mengalaminya. Meskipun begitu ada stres positif dan stres negatif. *Stres positif* adalah semua stres yang bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang. Ka-

lau kita ingin maju kita harus terus menerus menghadapi stres positif, yang secara bertahap skala stres-nya makin kompleks cara mengatasinya. Sehingga yang bersangkutan juga mengalami perkembangan diri (baik prestasi, kedudukan maupun kekuasaan) yang sesuai dengan perjuangannya mengatasi stres positif ini.

Stres positif ini adalah semua stres yang telah diantisipasi sebelumnya, telah diharapkan akan terjadi, telah diprediksi sebelumnya dan stres yang tidak "*over-loaded*". Misalnya seorang caleg yang merasa kehidupannya akan lebih bermanfaat, berkualitas dan lebih sejahtera kalau bisa menjadi anggota Legislatif, lalu mencalonkan diri dengan perhitungan yang matang. Bahkan dia yakin akan mengalami banyak stres dalam perjalanannya nanti, tetapi dia juga telah memperhitungkan cara-cara mengatasinya. Umpamanya penyediaan dana yang wajar, yang telah ada di tabungan akan dipakainya, supaya tidak mengganggu ekonomi keluarga. Demikian juga dia tidak mau berhutang untuk kepentingan kampanye, kecuali dana yang telah tersedia. Kemudian setelah berusaha maksimal dalam kampanye, dia menyerahkan diri kepada keputusan Allah, Tuhan Yang

Maha Esa. Maka jika stres yang diakibatkan oleh kurangnya dana ini benar-benar terjadi, dampaknya terhadap ketegangan mental akan lebih kecil dan masih dalam kontrol dirinya. Stres semacam inilah yang merupakan stres yang telah diantisipasi sebelumnya.

Untuk menjadi caleg dia mengharapkan akan terjadi perubahan dalam kehidupan keluarganya, baik ketika berkampanye maupun ketika berhasil menjadi anggota legislatif. Dukungan keluarga untuk suksesnya perubahan ini betul-betul sangat diharapkan. Dia juga menyadari bahwa setiap perubahan kehidupan ini menimbulkan stres dan kalau betul-betul terjadi akan dihadapi bersama. Stres serupa ini merupakan stres yang diharapkan yang dampaknya akan bisa dikontrol secara bersama dalam keluarga.

Demikian juga ketika dia harus berkompetisi dalam berkampanye baik dengan teman-teman separtainya, ataupun para kompetitor dari partai-partai lain, dia memprediksikan akan terjadi stres yang besar kecilnya tergantung kekuatan mereka. Dengan menggunakan "SWOT - Analysis" dia menghadapi setiap kompetitor dengan

cara-cara yang berbeda. Maka jika nanti betul-betul terjadi stres yang diakibatkan oleh persaingan ini, stres serupa ini telah diprediksikan dan sudah disiapkan cara mengatasinya.

Seorang caleg juga harus mempersiapkan diri dengan kemampuannya berstrategi dan menyusun program-program kampanye sesuai dengan "time scheduling". Hal ini penting sekali untuk menghindari bertumpuknya program dalam satu periode waktu. Maka jika terjadi stres karena sebuah program, maka stres tersebut bisa diatasi sebelum terjadinya stres baru atau dengan kata lain stresnya tidak "over-loaded".

Jika kita membicarakan stres negatif, yang harus kita hindari karena bisa menimbulkan "mental distress" dan gangguan jiwa, adalah semua stres yang tidak diantisipasi ("Unanticipated Stress"), stres yang tidak diharapkan ("unexpected stress"), stres yang tidak diprediksi ("unpredicted stress") dan "overloaded stress". Dalam contoh caleg diatas, yaitu dia yang harus berhutang dan menjual semua kekayaan untuk dana kampanye dan "money politic". Jika gagal, dia akan menghadapi stres negatif yang berat

("unanticipated stress"). Demikian juga dukungan keluarga yang sangat diharapkan, jika tiba-tiba mereka menarik dukungan dan menuntut macam-macam, maka stres yang terjadi merupakan stres negatif yang tidak diharapkan sebelumnya ("unexpected stress").

Jika diluar perhitungannya, para kompetitor dari partainya sendiri justru lebih galak daripada mereka yang dari partai-partai lain, sehingga dia mengalami keraguan untuk menghadapi mereka (terjadi konflik antara memilih persahabatan atau permusuhan), terjadilah stres negatif yang tidak diprediksikan ("unpredicted stress"). Ketiadaan kemampuan seorang caleg untuk menyusun strategi dan program yang ter-skedul, akan terjadi penumpukan program dalam satu periode waktu, yang akan menimbulkan stress negatif berupa penumpukan stres ("overloaded stress").

Dalam definisi lain stres itu terjadi karena "ketidakpastian". Dalam suatu organisasi, baik pemerintah maupun swasta, selalu ada posisi jabatan yang diperebutkan, karena banyaknya peminat terhadap jabatan yang terbatas itu. Sehingga disini stres itu dialami seseorang yang memiliki tun-

tutan tertentu yang dianggapnya penting (jabatan misalnya) tetapi sekaligus menghadapi hambatan-hambatan (diantaranya para kompetitor) dan adanya perasaan ketidakpastian ("uncertainty"). Artinya kalau orang tersebut merasa yakin akan berhasil memperoleh jabatan tersebut, atau kalau dia yakin tidak akan memperolehnya, maka dia tidak akan atau hanya merasa sedikit mengalami stres. Stres baru akan terjadi dengan berat ringannya tergantung derajat kepentingan terhadap jabatan tersebut, kalau yang bersangkutan justru dalam keraguan atau ketidakpastian apakah akan memperoleh atau tidak memperoleh jabatan itu. Dalam kaitannya dengan caleg tersebut diatas, dimana dia telah siap dengan semua stres positif, maka stres-nya ini hanya dirasakan selama masa penantian menjelang pemilu, karena masa ini yang masih ada ketidakpastian. Jika pemilu, memutuskan dia berhasil atau gagal, maka stres-nya akan segera hilang atau hilangnya secara bertahap. Ternyata, dari seluruh caleg pusat atau daerah, hanya sekitar 15% - nya saja (\pm 180.000 orang) yang mengalami "mental distress" dan gangguan jiwa lainnya.

Pencegahan Dampak Stres dan Terapinya.

Semua caleg yang telah, mengalami stres, memiliki dampak stres yang berbeda-beda. Jika stresnya positif, dampaknya juga positif yaitu meningkatkan kualitas hidup bagi mereka yang mengalaminya. Yang akan dibicarakan disini, adalah dampak dari stres negatif. Pada para caleg yang kuat daya tahan mentalnya, stress negatif pun tidak menimbulkan "mental distress" apalagi sampai kepada gangguan jiwa ringan atau berat. Sebaliknya pada para caleg yang rentan daya tahan mentalnya, kegagalan yang dialami dalam Pemilu yang lalu, masih bisa dicegah terjadinya "mental distress" atau kalau sudah terjadi, supaya tidak berkembang menjadi gangguan jiwa, harus segera memperoleh terapi/perawatan yang tepat dan tidak irasional.

Pencegahan Dampak Stres

Terhadap mereka yang merasa gagal dan merasa terjadi ketegangan mental (selalu berfikir dan kurang tidur), supaya tidak terjadi "mental distress" lebih lanjut, sebetulnya bisa dicegah dengan REBT (*Rational Emotive*

Behavior Therapy) baik sebelum maupun sesudah Pemilu, seperti dalam tulisan saya dalam majalah ini nomer yang lalu (silahkan baca kembali "Aspek Kognitif Para Calon Menghadapi Pemilu Legislatif dan Pilpres")

Terapi Dampak Stres

Jika sudah terjadi gejala-gejala "mental distress" atau gangguan jiwa ringan atau berat ("*psychotic depressive reaction*") maka bisa dilakukan pilihan terapi. Kalau masih ringan (belum "psychotic") bisa dengan ;

1. Reality Therapy

Pasien/klien diminta kembali menentukan kebutuhan-kebutuhan lain yang realistik (setelah gagal menjadi Anggota Legislatif) artinya kebutuhan-kebutuhan tersebut dalam batas kemampuan maksimalnya, lalu dibantu proses pencapaiannya secara realistik pula dan bertanggungjawab.

2. REBT

Terhadap klien harus dijelaskan bahwa dampak event Pemilu sangat tergantung persepsinya terhadap event tersebut, jika melalui rB ("*Rational Belief*") maka emosi dan

perilakunya akan positif dan terkontrol. Karena disini persepsi klien terhadap event Pemilu itu bersifat iB ("Irrational Belief") maka emosi dan perilakunya negatif dan tidak terkontrol. Tugas terapis adalah mengintervensi kepercayaan klien yang salah (iB=irrational belief) menjadi kepercayaan yang benar (rB=rational belief) sehingga emosi dan perilaku yang menyimpang menjadi emosi dan perilaku yang positif dan produktif.

3. Supportive Therapy

Klien dibantu menghilangkan perasaan depresifnya. Demikian juga

dibantu untuk mengubah "demotivative thoughts and actions" menjadi "creatively motivative thoughts and actions"

Jika klien menjadi gila/psikotik (*psychotic depressive reaction*) maka pasien/klien tersebut harus memperoleh pengobatan yang "adequate", dengan atau tanpa mondok diklinik/rumah sakit jiwa. Jika tanpa mondok (*out-patients*), maka harus ada anggota keluarga yang menjamin bahwa pasien mau minum obat yang telah ditentukan, jangan sekalipun tercampur dengan obat-obat tradisional dari paranormal. □

Bahan Bacaan :

1. Desjarlais, R & Good, B (1995): "World Mental Health", Oxford Univ. Press, Oxford.
2. Ellis, Albert (2001): "Overcoming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy", Prometheus Book, ISBN 978-1573928793.
3. Glasser, W (1975): "Reality Therapy", Int. Edition, Toronto.
4. Muchlas, M (2005) : "Perilaku Organisasi", Gamapres, Yogyakarta.
5. TVs' Pemilu (2009): "Berbagai Informasi Tentang Pemilu 2009", Jakarta.