

Stress Kemacetan Lalu-Lintas: Bagaimana Mengatasinya? (1)

Marselius Sampe Tondok
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Dipublikasikan pada Harian Surabaya Post, 16 Agustus 2009

Eko (bukan nama sebenarnya) adalah seorang karyawan yang setiap hari kerja menempuh perjalanan pergi-pulang dari tempat tinggalnya di wilayah Rungkut ke tempat kerjanya di Surabaya Utara, tepatnya di Kawasan Pelabuhan Perak. Setelah menempuh perjalanan dengan mobil pribadi dari rumah ke tempat kerja, Eko hampir selalu merasa kelelahan baik fisik maupun psikis. Akibatnya ia menjadi kurang bersemangat ketika harus memulai kerja. Demikian pula, sekembali dari tempat kerja ke rumah, Eko senantiasa merasakan kelelahan yang luar biasa. Mengapa? Eko merasakan banyak waktu dan energinya yang terkuras di jalan raya, terutama ketika ia harus berlama-lama dalam kemacetan. Belum lagi, ia tak jarang merasa kesal dan mengumpat serapah pengemudi lain, terutama pengemudi motor, yang dengan seandainya memotong jalan; menyalib tak karuan, entah dari kanan maupun dari kiri.

Ilustrasi di atas mau menggambarkan bagaimana kemacetan di jalan telah menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh warga kota-kota besar, tak terkecuali Kota Surabaya. Pertambahan jumlah kendaraan bermotor yang demikian cepat tanpa diikuti oleh penambahan volume jalan, telah menyebabkan kemacetan lalu-lintas. Keadaan ini semakin diperparah oleh perilaku pengguna jalan yang kurang tertib. Salah satu dampak psikologis kemacetan lalu-lintas adalah stress kemacetan lalu-lintas. Dalam kaitannya dengan stress kemacetan lalu-lintas, beberapa pertanyaan yang mungkin muncul dibenak pembaca: apa sebenarnya stress kemacetan lalu-lintas itu?; bagaimana respon individu terhadap kemacetan lalu-lintas?; apakah respon terhadap kemacetan lalu-lintas itu sama pada setiap individu?; dan bagaimana meminimalisir stress kemacetan lalu-lintas? Tulisan ini mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Apa sih stress kemacetan lalu-lintas itu?

Sebelum memahami apa stress kemacetan lalu-lintas itu, terlebih dahulu kita perlu mengerti beberapa istilah yang terkait, yakni: stress, stressor, eustress, distress. Pada dasarnya, stress adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tekanan yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal). Dengan kata lain, stress merupakan reaksi awal individu terhadap penyesuaian diri tersebut. Tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar tersebut, yang menghasilkan stress dikenal dengan istilah stressor. Dengan demikian, stressor adalah penyebab yang menghasilkan stress atau situasi tertekan; sedangkan stress adalah respons.

Dalam kadar tertentu, stress sebagai reaksi awal dari penyesuaian diri terhadap tekanan yang dihadapinya, membuat manusia menjadi waspada. Dalam kadar seperti ini, stress dibutuhkan agar kita mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri, dan segera mencari cara

untuk mengatasi stress tersebut. Stress jenis ini dinamakan eustress, yaitu stress yang membuat seseorang jadi bertambah kuat dan mampu menyesuaikan diri. Namun sebaliknya, apabila seseorang gagal menyesuaikan diri terhadap stress -artinya ia tidak mampu menyelesaikan persoalannya, tidak dapat mencapai harapan-harapannya, menderita, serta merasa tertekan- maka stressnya itu sudah berada pada level yang tidak menyehatkan dirinya, kontraproduktif terhadap apa yang dikerjakannya, maupun merugikan ataupun membahayakan bagi orang-orang yang ada di sekitarnya. Dalam kondisi seperti ini, stress telah masuk dalam kategori distress atau stress yang negatif.

Dari uraian di atas, dalam kaitannya dengan kemacetan lalu-lintas, dapat disimpulkan bahwa kemacetan lalu-lintas telah menyebabkan stress atau situasi tertekan, tidak nyaman bagi (kebanyakan) pengguna jalan di Kota Surabaya. Kemacetan lalu-lintas telah menjadi salah satu stressor lingkungan fisik perkotaan, selain stressor lainnya seperti polusi udara, udara yang panas, sampah dan banjir tahunan. Dalam kenyataannya, kemacetan lalu-lintas tidak berdiri sebagai stressor tunggal. Kemacetan lalu-lintas biasanya disertai dengan kondisi fisik lingkungan sekitar seperti: situasi yang sesak karena polusi udara dan udara yang panas, terutama bagi pengguna sepeda motor maupun mobil tanpa pendingin, serta bau asap rokok dan bau badan yang menyengat saat berdesak-desakan dalam angkutan kota..

Kemacetan lalu-lintas sangat melelahkan

Sebagai respon terhadap kemacetan lalu-lintas (stressor), tubuh kita melakukan dua jenis perilaku penyesuaian diri (*coping behavior*), yaitu menghadapi (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) dari stressor tersebut. Secara umum, tubuh akan secara otomatis melakukan mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi stress termasuk ketika menghadapi kemacetan lalu-lintas sebagai kondisi yang menekan, yaitu:

1. melepaskan bahan bakar, berupa gula dan lemak, untuk menyediakan energi instan,
2. napas semakin cepat agar mampu mengambil oksigen ekstra untuk membakar gula dan lemak,
3. tekanan darah dan detak jantung meningkat untuk menjamin aliran darah ke otot,
4. otot menegang siap melakukan tindakan pertahanan diri, dan
5. indera menjadi lebih peka sehingga lebih awal dengan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, ketika berhadapan dengan kondisi lingkungan eksternal berupa kemacetan lalu-lintas, tubuh membutuhkan energi yang besar dan terus-menerus sehingga sangat melelahkan. Takkala berhadapan dengan kemacetan lalu-lintas, respon-respon fisik di atas biasanya akan disertai dengan respon psikologis dan perilaku, seperti perasaan dikejar-kejar waktu, cemas, sedih, bingung, jengkel, salah paham, tak berdaya, tak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, kehilangan semangat. Selain itu individu akan merasakan kesulitan dalam konsentrasi, berpikir jernih dalam membuat keputusan. Bahkan, terkadang individu sampai pada hilangnya kreativitas, gairah dalam penampilan, dan minat terhadap orang lain. Dalam ilustrasi di atas, kelelahan fisik dan psikis, tidak bersemangat ketika memulai kerja, kesal dan mengumpat pengemudi lain, merupakan serangkaian respon Eko terhadap kemacetan lalu-lintas yang dialaminya.