

Stress Kemacetan Lalu-Lintas: Bagaimana Mengatasinya? (2-habis)

Marselius Sampe Tondok
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Dipublikasikan pada Harian Surabaya Post, 23 Agustus 2009

Kemacetan di jalan telah menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh wargakota-kota besar, tak terkecuali Kota Surabaya. Dan salah satu dampak psikologisnya adalah stres kemacetan lalu lintas (lalin)

Secara psikologis, respon terhadap stressor bersifat individual. Maksudnya bagaimana? Respon tiap individu terhadap stressor, termasuk yang terkait dengan kemacetan lalu-lintas, akan berbeda antara individu yang satu dengan individu lainnya. Stress adalah persoalan rasa dan persepsi. Rasa adalah penilaian subjektif individu terhadap suatu objek. Sementara itu, persepsi merupakan pemaknaan individu terhadap stimulus yang ditangkapnya melalui indera. Bagi sebagian individu, termasuk Eko dalam ilustrasi di atas, kemacetan lalu-lintas merupakan hal yang dialami dan dimaknai sebagai sesuatu yang *stressful*, bahkan untuk sekedar dibayangkan. Jadi, persepsi adalah komponen penting apakah kemacetan lalu-lintas dirasakan sebagai stressor atau bukan.

Salah satu faktor individual yang berpengaruh terhadap perbedaan respon terhadap stressor adalah tipe kepribadian. Secara psikologis, dalam kaitannya dengan stress kemacetan lalu-lintas, terdapat tiga tipe kepribadian yang rawan stress, yang juga merupakan karakteristik individu dengan sejalan dengan ciri individu dengan tipe kepribadian A. Ketika tipe kepribadian yang rawan stress adalah sebagai berikut:

Pertama, individu yang sangat hati-hati. Orang jenis ini tergolong perfeksionis, kaku, dan memiliki toleransi yang rendah terhadap perbedaan ataupun ketidakpastian. Sedikit perbedaan atau sedikit kurang saja dari standarnya, atau adanya situasi yang kurang pasti atau berubah dari direncanakannya, bisa menimbulkan kecemasan baginya. Kecermatannya berlebihan dan bisa berkembang menjadi obsesif-kompulsif, yaitu kekakuan dan keterpakuan pada suatu aktivitas tertentu saja. Dalam kaitannya dengan kemacetan lalu lintas, individu yang sangat hati-hati akan merasa kurang nyaman, gelisah dan tertekan karena apa yang telah direncanakannya sebelum bepergian akan meleset, dan kondisi seperti ini adalah hal yang *stressful*.

Kedua, orang yang pencemas. Orang jenis ini sering merasa tidak aman, cenderung kurang tenang, dan sering meresahkan segala sesuatu. Inilah yang membuatnya jadi cepat panik dalam menghadapi suatu masalah. Ketika mengalami kemacetan, terutama yang tidak diprediksikan sebelumnya, individu seperti ini akan mudah merasa cemas, resah, dan bahkan panik ketika kemacetan menghalangi apa direncanakannya.

Ketiga, orang yang temperamental. Orang jenis ini emosinya cepat terpancing. Masalah kecil bisa berakibat besar karena kecenderungannya yang mudah meledak-ledak. Akibatnya,

banyak orang yang tertekan dan akhirnya bereaksi negatif. Sebagai contoh, Eko dalam ilustrasi di atas, mengalami pengemudi lain, terutama pengemudi sepeda motor yang dengan seandainya memotong jalannya. Kondisi ini tentu saja membuat emosinya semakin tegang dan meninggi sehingga ia mengumpat.

Faktor individual lain yang turut berpengaruh terhadap perbedaan respon individu terhadap stressor adalah pengalaman hidup sebelumnya. Individu yang berasal dari daerah lain seperti Jakarta, yang juga sering mengalami macet, dan bahkan tingkat kemacetan lalu-lintasnya jauh lebih parah dari Kota Surabaya; akan menganggap kemacetan di Kota Surabaya adalah hal yang biasa, atau bahkan dianggapnya bukan kemacetan, tapi lalu-lintas yang padat merayap. Tentu saja bagi individu yang sebelumnya tinggal di daerah yang kondisi jalannya tidak pernah/jarang macet, kemacetan lalu-lintas menjadi kondisi yang *stressful*. Faktor yang terkait dengan pengalaman yang bisa berpengaruh pada respon terhadap kemacetan adalah faktor habituasi atau kebiasaan. Habituasi menunjuk pada kecenderungan faali dari reseptor yang menjadi kurang peka setelah banyak menerima stimulus. Sebagai contoh, Iwan (bukan nama sebenarnya) yang berasal dari kampung, ketika masa-masa awal tinggal di kota yang lalu-lintasnya sering macet, akan merasa *stressful* dengan kemacetan yang dialaminya. Akan tetapi, kalau kemacetan itu berlangsung terus berkali-kali untuk jangka waktu lama, maka Iwan merasa tidak terganggu dan tertekan dengan kemacetan, karena dalam dirinya telah terjadi peningkatan ambang batas toleransi terhadap stress kemacetan lalu-lintas.

Bagaimana berdamai dengan kemacetan?

Tentu saja, fenomena kemacetan perlu menjadi perhatian terutama terkait kondisi psikologis ketika berkendara. Dampak akan begitu terasa, karena kondisi emosional yang meningkat ketika menghadapi kemacetan dikhawatirkan akan berpengaruh negatif bagi kesehatan pribadi, mengganggu relasi dengan orang lain, dan dapat menurunkan performa bekerja. Berikut tips yang mungkin bisa menjadi pertimbangan Anda saat (akan) menghadapi kemacetan:

1. Kenali karakteristik tipe kepribadian Anda: apakah Anda termasuk tipe kepribadian yang rawan stress atau tidak. Jika ya, Anda perlu mengontrol emosi ketika berhadapan dengan kemacetan yang *stressful*. Sekalipun Anda tidak tergolong individu dengan tipe kepribadian yang rawan stress, namun kondisi fisik dan psikis Anda saat berkendara bisa berpengaruh terhadap respon Anda terhadap stressor yang sedang Anda hadapi. Sebagai contoh, ketika kondisi fisik Anda kurang fit dan/atau kondisi emosional kurang stabil karena berbagai masalah yang melanda Anda, ketika berada dalam kemacetan tetaplah untuk mengontrol emosi Anda. Pada prinsipnya, mengenali tipe kepribadian dan kondisi fisik/psikis diri sendiri, akan sangat membantu individu untuk mengontrol emosi dan responnya.
2. Kenali karakteristik jalan yang (akan) Anda lalui. Ada jalan tergolong jalan utama atau alternatif. Beberapa jalan yang tergolong jalan utama, misalnya Jalan *by pass Mojokerto-Surabaya* selama ini menjadi akses masuk Surabaya dari arah barat, yakni Jombang, Nganjuk, Kediri, Madiun dan sekitarnya; Jalan A. Yani yang merupakan akses utama dari/ke arah selatan/Sidoarjo. Sebagai jalan utama, volume kendaraan yang melalui jalan-jalan utama cenderung padat sehingga potensial macet. Sekiranya ada pilihan, tidak ada salahnya Anda memilih jalan alternatif, yang mungkin sedikit lebih jauh tapi tidak macet; daripada melewati jalan utama yang mungkin jarak tujuan lebih

dekat namun macet. Namun tidak selamanya jalan-jalan utama identik dengan kemacetan. Untuk mendeteksinya, tidak ada salahnya jika Anda memantau kondisi *up to date* jalan-jalan di Kota Surabaya, dengan mendengar radio yang melaporkan kondisi lalu-lintas Kota Surabaya dan sekitarnya. Setahu penulis, salah satu radio yang memonitor kondisi lalu-lintas Kota Surabaya dan sekitarnya adalah Radio Suara Surabaya pada frekuensi FM 100.

3. Kenali karakteristik/kebiasaan pengguna jalan pada umumnya. Secara umum, kemacetan biasanya terjadi karena pada saat yang bersamaan, kapasitas kendaraan yang melalui suatu jalan, melebihi daya tampung jalan. Dalam sehari, terdapat kebiasaan jam-jam yang biasanya didera macet, seperti pagi hari saat pelajar masuk sekolah dan/atau karyawan masuk kerja. Selain itu, pada sore hari saat karyawan pulang kerja. Untuk itu, Anda bisa menghindari kemacetan dengan menghindari jam-jam macet tersebut dengan berangkat lebih awal atau sedikit lebih terlambat; dan/atau pulang lebih terlambat sambil menyelesaikan pekerjaan yang masih tersisa sehingga tidak menyita waktu ketika berada di rumah, atau menyiapkan/mengerjakan pekerjaan untuk keesokan harinya. Ketika keesokan harinya Anda datang sedikit lebih terlambat, pekerjaan Anda tidak terbengkalai. Jika Anda pekerja kantor atau bekerja pada orang lain, merencanakan pulang lebih awal dari jam pulang kantor yang tujuannya untuk menghindari kemacetan, pastikan hal ini tidak menimbulkan masalah dengan atasan, rekan kerja atau dengan pekerjaan Anda. Hal ini sangat terkait dengan manajemen waktu dan komunikasi dengan atasan/rekan kerja.
4. Pilihan moda transportasi yang tepat. Anda yang terbiasa bepergian dengan menggunakan mobil entah pribadi maupun umum, pasti akan lebih sering mengalami kemacetan dibandingkan yang menggunakan sepeda motor. Mengapa? Dalam kondisi jalan yang macet, sepeda motor relatif masih memiliki alternatif jalan dibandingkan dengan mobil, misalnya masih bisa menyelip ke kanan-kiri. Bahkan sepeda motor bisa melewati trotoar dan *zebra-cross* (*Catatan: perilaku pengemudi motor seperti ini mudah kita temui di Kota Surabaya dan tempat lainnya di Indonesia. Perilaku ini selayaknya tidak ditiru karena trotoar dan zebra-cross merupakan wilayah untuk penjalan kaki. Perilaku seperti ini menunjukkan mental menerabas, jalan pintas*). Oleh karena itu, tidak ada salahnya jika dalam kondisi-kondisi tertentu, Anda memilih menggunakan sepeda motor atau bahkan sepeda untuk mengatasi kemacetan.
5. Ketika terjebak dalam kemacetan, berkendara dengan tetap tenang. Jangan biarkan suasana hati yang buruk menguasai Anda. Caranya cukup mudah, semisal, dengarkan radio atau musik favorit melalui pemutar MP3 atau berpikir hal-hal menyenangkan.
6. Hindari provokasi pengendara lain. Ingat jalan raya menyimpan begitu banyak karakter pengendara; dari pengendara santun hingga pengendara ugal-ugalan. Jika Anda kebetulan berpapasan dengan tipe yang kurang baik, biarkan pengendara tersebut lewat terlebih dahulu. Jangan terpancing emosi dan hindari menantang pengemudi yang agresif.
7. Jangan melakukan hal-hal yang bersifat menghina atau memancing emosi pengguna jalan yang lain. Perilaku di jalan yang tergolong provokatif seperti: meludah sembarangan, membunyi klakson sembarang dan menunjukkan jari yang bersifat menghina. Jika Anda menghadapi perilaku provokatif dari pengguna jalan yang lain, acuhkan, ucapkan istigfar atau alihkan perhatian seperti mengencangkan pemutar MP3 atau segera melanjutkan perjalanan.
8. Bermainlah dalam kemacetan. Ketika berada dalam kemacetan dan kebetulan Anda mengemudi dengan mobil pribadi bersama dengan keluarga, terutama dengan anak Anda, Anda dapat mengajak mereka untuk bermain tebak-tebakan. Misalnya dengan menebak kira-kira kendaraan yang ada di depan/samping kendaraan Anda buatan tahun

berapa, jumlah penumpangnya berapa serta karakteristik fisiknya seperti apa (jenis kelamin, usia), dan sekiranya kendaraan tersebut dijual tanyakan akan ditawarkan berapa, dan sebagainya. Tujuannya, daripada stress dengan kemacetan, lebih baik lakukan sesuatu untuk meminimalisir/mengusir stressor tersebut.

Pada intinya, hindarilah kemacetan sebisa mungkin. Atau ketika Anda memang harus menghadapi kemacetan, jagalah respon Anda dengan bersikap tenang dan usahakan untuk rileks. Kemacetan begitu menguras energi dan memancing emosi, namun merespon kemacetan dengan kurang tepat, jauh lebih menguras energi dan memancing emosi. Oleh karena itu, menjaga emosi begitu penting karena jika tidak dijaga berpotensi merugikan Anda sendiri, orang lain, dan pekerjaan Anda. Selamat mencoba.....