



## Kajian Pengaruh Psikologi terhadap Kesehatan Manusia

### *Study of the Influence of Psychology on Human Health*

Herlina<sup>1\*</sup>, Novi Yanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

<sup>2</sup> Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

*Corresponding Author\**: [herlinalbsz@gmail.com](mailto:herlinalbsz@gmail.com)

#### Abstrak.

Pada dasarnya, stress tidak selalu bersifat negatif, namun juga dapat bersifat positif, misalnya ketika memulai sebuah pekerjaan baru, stress dapat membantu seseorang untuk fokus, termotivasi untuk bekerja dengan baik, dan bahkan meningkatkan prestasi kerjanya. Walaupun demikian, stress tetap harus diwaspadai apabila menimbulkan efek negatif terhadap tubuh manusia, terlebih pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini dimana banyak orang yang mengalami stress. Metode penelitian yang digunakan pada penulisan ini Case studies yaitu merupakan penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan. Stres dapat menurunkan daya tahan tubuh atau imunitas tubuh dan akan berakibat munculnya berbagai penyakit, oleh karenanya lakukanlah berbagai cara agar anda terhindar dari stress, diantaranya yang dapat anda lakukan adalah: 1) Secara Religius yaitu secara garis besarnya mendekati diri kepada yang maha kuasa dan bertawakkal; 2) Secara kesehatan yaitu memperhatikan pola makan, berolahraga teratur dan luangkan waktu untuk releksasi/ bertamasya; 3) Psikiater yaitu: mengendalikan fikiran agar selalu berfikir positif, memperbanyak ilmu pengetahuan dan bersosialisasi.

**Kata Kunci : Psikologi, Imunisasi, Manusia.**

#### Abstract

*Basically, stress is not always negative, but can also be positive, for example when starting a new job, stress can help a person focus, be motivated to work well, and even improve work performance. Even so, stress must still be watched out for if it has a negative effect on the human body, especially during the Covid-19 pandemic as it is today where many people are experiencing stress. The research method used in this writing is case studies, which is a qualitative research in which the researcher conducts in-depth exploration of programs, events, processes, activities, towards one or more people. A case is bound by time and activity and researchers collect data in detail using various data collection procedures and in continuous time. Stress can reduce the body's resistance or immunity and will result in the emergence of various diseases, therefore do various ways so that you can avoid stress, some of which you can do are: 1) Religiously, that is, in general, draw closer to the almighty and put your trust in ; 2) In terms of health, namely paying attention to diet, exercising regularly and taking time for relaxation/excursions; 3) Psychiatrists, namely: controlling the mind so that it always thinks positively, increases knowledge and socializes.*

**Keywords: Psychology, Immunization, Humans.**

## **PENDAHULUAN**

Kondisi emosi seseorang bisa berubah-ubah tergantung situasi yang tengah dialaminya. Saat mendapatkan sesuatu yang baik, tentu Anda akan merasa senang dan bahagia. Sebaliknya, ketika peristiwa buruk melanda, efek negatif seperti sedih, kecewa dan marah bisa segera muncul. Kondisi psikologis ini ternyata bisa memengaruhi sistem imun Anda.

Saat kondisi emosi Anda memburuk, ketahuilah bahwa dampaknya akan mengenai orang sekitar Anda. Itulah mengapa emosi perlu diatur sedemikian rupa agar tidak merugikan pihak lain serta menjaga kesehatan tubuh. Sebuah penelitian mengungkap bahwa sering terpapar emosi negatif dapat berdampak pada fungsi sistem kekebalan tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh para spesialis asal Pennsylvania State University menemukan bahwa suasana hati yang negatif dapat mengubah fungsi respons imun. Kondisi ini berkaitan erat dengan meningkatnya risiko peradangan saat Anda merasakan stres atau kecemasan yang berlebih. Hasil penelitian ini bahkan telah dirangkum dalam jurnal *Brain, Behavior, and Immunity*.

Dalam penelitian tersebut dikumpulkan data partisipan lewat pengisian kuesioner selama masa studi berlangsung, yakni 2 minggu. Pada periode ini, peneliti mengambil sampel darah partisipan dengan tujuan melihat respons kekebalan serta mencari tanda-tanda peradangan. Lewat studi tersebut, tampak jelas bahwa individu yang dirundung suasana hati negatif dalam waktu lama cenderung memiliki risiko peradangan biomarker lebih tinggi akibat sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah. Sebaliknya, saat partisipan sedang memiliki suasana hati yang baik, hasil penelitian selalu positif dengan menurunnya tingkat peradangan dalam darah. Namun sayangnya, hal tersebut hanya terjadi pada peserta berjenis kelamin pria. Peradangan terjadi secara alami sebagai respons imun saat bereaksi terhadap infeksi atau luka. Sementara itu, tingkat peradangan yang tinggi dikaitkan dengan kesehatan yang buruk hingga berbagai kondisi kronis, seperti radang sendi.

Kendati menunjukkan hasil yang memuaskan, namun dibutuhkan studi lanjutan guna menguatkan penelitian ini. Terlebih, kondisi emosi atau suasana hati sulit untuk diuji secara akurat, karena membutuhkan serangkaian wawancara oleh psikiater dalam waktu yang lama.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penulisan ini Case studies yaitu merupakan penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan. Metode penulisan yang digunakan yaitu dengan cara observasi terhadap orang mengalami stres kemudian berkonsultasi dengan dokter dan pakar psikologi, membaca artikel dan buku kemudian dijadikan suatu kesatuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap setiap perubahan yang dapat berasal dari lingkungan, tubuh, dan pikiran yang membutuhkan penyesuaian atau respon. Reaksi tubuh atas perubahan tersebut dapat berupa reaksi fisik, mental, dan emosional. Terdapat dua jenis stress yaitu stress fisikokimia dan stress psikologis. Stress fisikokimia berasal dari proses kimia yang terjadi di dalam tubuh, meliputi nutrisi, racun, gangguan metabolik, infeksi, dan inflamasi atau peradangan. Sedangkan, stress psikologis berasal dari kondisi psikologis, misalnya pikiran, dapat pula berasal dari lingkungan. Kedua jenis stress tersebut dapat menimbulkan efek negatif terhadap sistem imunitas tubuh apabila tidak dikelola dengan baik.

Stress fisikokimia yang tidak dapat diatasi dengan baik oleh sistem imunitas tubuh atau terjadi melebihi kemampuan beradaptasi dari sistem imunitas tubuh, dapat menyebabkan penyakit atau kondisi fatal. Sedangkan, stress psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang dan kronis, dapat menyebabkan kadar hormon kortisol dan kortikosteroid terus menerus tinggi, sehingga mengakibatkan resistensi atau kekebalan terhadap hormon kortisol dan mengganggu efek antiinflamasi dari sistem imunitas tubuh. Akibatnya, dapat terjadi infeksi kronis, penyakit inflamasi autoimun kronis, atau kanker. Stress kronis juga dapat menghambat komunikasi antara sel imun dan sistem saraf.

Pada dasarnya, stress tidak selalu bersifat negatif, namun juga dapat bersifat positif, misalnya ketika memulai sebuah pekerjaan baru, stress dapat membantu seseorang untuk fokus, termotivasi untuk bekerja dengan baik, dan bahkan meningkatkan prestasi kerjanya. Walaupun demikian, stress tetap harus diwaspadai apabila menimbulkan efek negatif terhadap tubuh manusia, terlebih pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini dimana banyak orang yang mengalami stress.

Dikutip dari laman Centers for Disease Control and Prevention stress pada pandemi Covid-19 disebabkan oleh adanya ketakutan dan kekhawatiran mengenai kesehatan pribadi dan kesehatan orang-orang terdekat, ketakutan dan kekhawatiran mengenai kondisi pekerjaan dan keuangan yang akhirnya menyebabkan perubahan pola tidur dan pola makan, sulit tidur dan berkonsentrasi, serta meningkatkan konsumsi alkohol dan perilaku merokok.

### **Berikut penyebab stres:**

- 1) Pikiran atau perasaan negatif tentang diri sendiri;
- 2) Perubahan fisik, misalnya permulaan pubertas atau penambahan usia;
- 3) Beban Kerja/ belajar, misalnya ulangan atau bertambahnya pekerjaan seiring waktu;
- 4) Masalah dengan teman kerja/ di sekolah atau lingkungan sosial;
- 5) Perubahan besar, seperti pindah rumah, pindah tempat kerja/ sekolah, atau perpisahan orang tua;
- 6) Penyakit kronis, masalah keuangan di keluarga, atau kematian orang terdekat;
- 7) Situasi rumah atau lingkungan sekitar yang tidak aman.

### **Tanda dan gejala stres**

Ketika mengalami stres, tubuh mengeluarkan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang menyiapkan kita untuk mengambil tindakan mendesak. Hal ini dikenal juga dengan respons 'melawan atau lari'. Efeknya terhadap pikiran dan tubuh antara lain:

Gejala fisik

- 1) Napas tersengal-sengal, berkeringat, dan jantung berdegup kencang
- 2) Sakit kepala, pandangan berputar, dan sulit tidur
- 3) Mual, gangguan pencernaan
- 4) Berat badan naik atau turun karena makan terlalu banyak atau sedikit
- 5) Rasa sakit dan nyeri, dan lebih sering sakit

#### Gejala emosional dan mental

- 1) Mudah kesal dan marah, meledak-ledak atau menarik diri dari keluarga dan teman
- 2) Mengabaikan tanggung jawabnya, berkurang efisiensi kerjanya atau sulit berkonsentrasi
- 3) Tekanan emosional, seperti terus-menerus merasa sedih atau mudah menangis.

Gejala-gejala ini seringkali dapat menghasilkan stres yang lebih besar lagi. Penting bagi kita untuk membantu mengetahui cara-cara menghadapi situasi stres agar orang tersebut dapat mengatasi stres segera setelah timbul.

Stres dapat menyebabkan hal-hal berikut:

- 1) Perasaan takut, marah, sedih, khawatir, mati rasa, atau frustrasi
- 2) Perubahan nafsu makan, energi, keinginan, dan minat
- 3) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan
- 4) Mimpi buruk atau masalah tidur
- 5) Reaksi fisik, seperti sakit kepala, nyeri tubuh, masalah perut, atau ruam kulit
- 6) Memburuknya masalah kesehatan kronis dan kondisi kesehatan mental
- 7) Meningkatnya penggunaan alkohol, obat-obatan terlarang (seperti heroin, kokain, metamfetamin), dan penyalahgunaan obat resep (seperti opioid).

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan terus mengalami penurunan. Pikiran yang stres yang akan membuat tubuh menjadi lebih sulit dalam melawan virus atau bakteri serta kamu pun menjadi lebih mudah terkena penyakit. Terdapat beberapa penyakit yang bisa kamu alami saat stres, diantaranya:

- 1) Gangguan pencernaan, seperti diantaranya iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, serta GERD
- 2) Masalah pada kulit serta rambut, seperti diantaranya rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, serta jerawat
- 3) Disfungsi seksual, seperti diantaranya ejakulasi dini, impotensi, serta hilangnya hasrat seksual
- 4) Gangguan menstruasi, atau memperparah gejala PMS
- 5) Obesitas serta gangguan makan lainnya
- 6) Penyakit kardiovaskular, seperti diantaranya stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, serta penyakit jantung
- 7) Gangguan mental, seperti diantaranya kecemasan, depresi, juga gangguan kepribadian
- 8) Sakit kepala serta gangguan tidur

Banyak dari kita mungkin mengalami perasaan stres, cemas, sedih, dan khawatir pada waktu yang berbeda. Di bawah ini adalah cara-cara yang dapat Anda lakukan untuk mengelola stres.

1) Beristirahatlah dari berita

Termasuk yang ada di media sosial. Terkadang ada baiknya informasi yang didapat, tetapi informasi terus-menerus tentang kejadian negatif bisa membuat kesal. Pertimbangkan untuk membatasi berita hanya beberapa kali sehari dan memutuskan sambungan dari layar ponsel, TV, dan komputer untuk sementara waktu.

2) Jaga tubuh Anda

Tetap sehat secara fisik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional Anda. Berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan kesehatan Anda:

a) Makan yang sehat.

Konsumsi buah-buahan dan sayuran, protein tanpa lemak, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah atau tanpa lemak. Batasi makanan dengan lemak tidak sehat, garam, dan gula tambahan.

b) Tidur yang cukup.

Pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari untuk membantu Anda tidur lebih baik. Orang dewasa membutuhkan 7 jam atau lebih per malam.

c) Bergerak lebih banyak dan kurangi duduk.

Setiap sedikit aktivitas fisik membantu. Mulai dari yang kecil dan tingkatkan hingga 2 ½ jam seminggu. Anda dapat memecahnya menjadi jumlah yang lebih kecil seperti 20 hingga 30 menit sehari.

3) Hindari menggunakan obat-obatan terlarang atau obat resep dengan cara selain yang diresepkan. Jangan mengambil resep orang lain.

4) Luangkan waktu menikmati hari libur

5) Bersosialisasi dengan orang lain, komunitas atau organisasi.

Kemudian kiat-kiat mengatasi stres lainnya yaitu:

1) Pertahankan sikap positif.

2) Terimalah bahwa ada peristiwa yang tidak dapat Anda kendalikan.

3) Bersikaplah asertif alih-alih agresif. Tegaskan perasaan, pendapat, atau keyakinan Anda alih-alih menjadi marah, defensif, atau pasif.

4) Belajar mengatur waktu Anda dengan lebih efektif.

5) Tetapkan batasan dengan tepat dan katakan tidak pada permintaan yang akan membuat stres berlebihan dalam hidup Anda.

6) Luangkan waktu untuk hobi dan minat.

7) Jangan mengandalkan alkohol, obat-obatan, atau perilaku kompulsif untuk mengurangi stres. Narkoba dan alkohol dapat membuat tubuh Anda semakin stres.

8) Mencari dukungan sosial. Habiskan cukup waktu dengan orang yang Anda cintai.

9) Cari pengobatan dengan psikolog atau profesional kesehatan mental lainnya yang terlatih dalam manajemen stres atau teknik biofeedback untuk mempelajari cara yang lebih sehat dalam mengatasi stres dalam hidup Anda.

Emosi yang tak stabil dapat membuat diri goyah serta labil. Jangan sampai hal ini terjadi dan memengaruhi sistem imun pada tubuh Anda. Berdasarkan anjuran **dr. Alberta Jesslyn Gunardi**, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga emosi tetap stabil:

**1. Tidak berlebihan dalam mengekspresikan kemarahan**

Sisihkan sejenak waktu untuk relaksasi, menghibur diri dengan humor yang bisa didapatkan di media sosial, mengubah cara pandang, menyelesaikan masalah secara tuntas, melatih cara berkomunikasi, mengubah suasana lingkungan, serta melakukan konseling. Dengan cara-cara tersebut, kemarahan Anda tidak akan menumpuk hingga melampiaskannya secara berlebihan.

**2. Menahan amarah dan mengalihkannya**

Berhenti memikirkan hal-hal yang dapat membuat Anda kesal dan cobalah fokus pada hal yang positif. Tujuannya adalah agar Anda dapat mengurangi rasa marah yang sedang meluap dan mengubahnya menjadi tindakan yang konstruktif

**3. Berusaha menenangkan diri**

Tariklah napas dalam-dalam untuk meredakan emosi. Ketika amarah datang, segera menghindar dari hal yang membuat Anda merasa marah dan cobalah untuk mengendalikan emosi yang sedang bergejolak dalam diri sendiri. Anda dapat meredakannya dengan mengatur napas atau berbicara dengan orang lain mengenai topik yang menarik. Cara ini cukup efektif untuk mengalihkan Anda dari rasa marah.

Faktanya, emosi atau kondisi psikologis Anda memang berpengaruh terhadap sistem imun tubuh. Jadi, usahakan agar Anda selalu berpikiran positif dan bahagia. Lakukan berbagai kiat untuk menjaga emosi tetap stabil, seperti yang telah dipaparkan di atas. Dengan demikian, Anda pun akan terbebas dari stres, depresi, serta penyakit berbahaya karena sistem kekebalan tubuh yang menurun.

Dalam mengatasi stres selain metode secara medis maka yang dapat dilakukan pula adalah secara religius, dalam hal ini kita contohkan secara islam yaitu:

- 1) Ikhlas dalam melakukan sesuatu
- 2) Memperbanyak sholat sunnah
- 3) Perbanyak zikir atau membaca al quran
- 4) Bertawakkal
- 5) Perbanyak doa
- 6) Hubungkan silaturahmi
- 7) Selalu berprasangka baik
- 8) Perbanyak amal kebaikan
- 9) Perbanyak membaca istighfar

Mengatasi dengan cara religius biasanya jauh lebih disarankan, sebab dengan keyakinan dan harapan yang kuat kepada sang pencipta maka semua permohonan akan dikabulkan bahkan diluar yang kita bayangkan dan sangkakan.

## **KESIMPULAN**

Stres dapat menurunkan daya tahan tubuh atau imnunitas tubuh dan akan berakibat munculnya berbagai penyakit, oleh karenanya lakukanlah berbagai cara agar anda

terhindar dari stress, diantaranya yang dapat anda lakukan adalah: 1) Secara Religius yaitu secara garis besarnya mendekatkan diri kepada yang maha kuasa dan bertawakkal; 2) Secara kesehatan yaitu memperhatikan pola makan, berolahraga teratur dan luangkan waktu untuk releksasi/ bertamasya; 3) Psikiater yaitu: mengendalikan pikiran agar selalu berfikir positif, memperbanyak ilmu pengetahuan dan bersosialisasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bobby Agung Prasetyo (2019), Cara Emosi Pengaruhi Sistem Imun Anda, url: <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/begini-cara-emosi-pengaruhi-sistem-imun-anda>.
- Bae Y-S, Shin E-C, Bae Y-S and Van Eden W (2019) Editorial: Stress and Immunity. *Front. Immunol.* 10:245.
- U.S. Department of Health & Human Services(2020), *Coping with Stress*, url: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.
- Elazhari, Khairuddin Tampubolon, Ali Mukti Tanjung, dkk (2022). *Implementation of the Guidance Policy for Fostered Citizens at Technical Implementation Unit (UPT) of Social Services for Homeless and Beggars Binjai, Social Service of North Sumatra Province; Journal: International Journal of Mechanical Engineering, V.7, No.1(hal:425-431)*.  
URL: [https://kalaharijournals.com/resources/41-60/IJME\\_Vol7.1\\_56.pdf](https://kalaharijournals.com/resources/41-60/IJME_Vol7.1_56.pdf).
- Elazhari, 2019. *Policy In the development of social development in society: Study of implementation of regional regulation number 4 of 2008 concerning handling of homeless and beggar in the ...*
- Roswirman Roswirman, ELAZHARI, Khairuddin Tampubolon(2021) Pengaruh Implementasi Manajemen Mutu Terpadu dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru pada Era New Normal di SMK Swasta PAB 2 Helvetia; AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS),V.1,no.4(hal.316-333).
- Jennifer Casarella, MD (2021) , *Ways to Manage Stress*, url: <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management#>:
- Sugiyono, Metodologi Penelitian Kombinasi (Mix Methods), Bandung : Alfabeta, 2011.
- Alwisol. 2012. Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi Cetakan Sebelas. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ahmadi, A. 2007. Psikologi Sosial. Edisi Revisi Cetakan III. Jakarta: PT Rineka Cipta