
PERAN *HOT COGNITION*, *PRIMARY APPRAISAL*, *DAN RESILIENCE* DALAM HIDUP MANUSIA

Irene Prameswari Edwina

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung

Email: o.irenepweeng@yahoo.com

Abstract

Humans faced with a variety of stressful conditions that can cause strong stress, and then can interfere with the welfare of human life. In extreme cases it can cause people to experience psychopathology. Preventive efforts to avoid disruption due to strong stress is to develop the capacity of the human resilience. Resilience is the ability of an individual to be able to successfully adapt and function well in the stressful situations. Perception of stress depend on primary appraisal, the appraisal of the stressor as harm / loss, threat, or challenge a different appreciation of the human cause. Factors that can affect humans in assessing the stressor is hot cognition refers to the mental process which is driven by the desires and feelings. Humans play an active role in managing stress, and also have limited control of their environment, because it is necessary for human to be resilience.

Key words: hot cognition, primary appraisal, resilience

Manusia dewasa ini dihadapkan pada berbagai situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan. Kemajuan teknologi dan kecepatan perkembangan dalam semua aspek kehidupan membuat manusia harus bergerak cepat dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. Bila tidak, manusia bisa tergilas dan tertinggal jauh dari keadaan yang ada. Dalam dunia pendidikan dan kerja terjadi persaingan yang ketat, saat permintaan yang terbatas dihadapkan pada penawaran yang melimpah. Suatu saat boleh jadi ada tuntutan kompetensi yang tinggi tanpa dibarengi dengan kepemilikan kemampuan yang memadai. Kondisi ini menimbulkan tekanan yang kuat dalam kehidupan manusia. Mereka harus terus menerus berlomba untuk mencapai apa yang diinginkan.

Kehidupan yang penuh dengan tekanan tersebut menimbulkan stres yang kuat dalam diri manusia. Stres terjadi jika pada seseorang terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian diri (Lazarus, 1984). Stres yang kuat dan berlebihan bisa mengganggu kesejahteraan hidup manusia. Sering ditemui adanya individu yang mengalami penurunan produktivitas secara signifikan dikarenakan mengalami stres

yang kuat. Dalam beberapa kasus yang ekstrim, stres yang sangat kuat yang dialami individu dapat menyebabkan individu mengalami psikopatologi, seperti depresi, psikosomatis yang parah, bahkan melakukan upaya bunuh diri. Bunuh diri dilakukan karena kesulitan ekonomi atau siswa yang tidak lulus ujian nasional.

Intervensi untuk memulihkan manusia yang mengalami kondisi patologis hingga dapat menjalankan kembali kehidupannya dengan produktif dan fungsional membutuhkan waktu, upaya, kemampuan profesional, dan dana yang tidak sedikit. Itu pun dengan catatan kemungkinan untuk pulih seperti sediakala tidaklah besar. Lebih efektif bila manusia melakukan tindakan preventif, yaitu mempersiapkan diri agar dapat menghadapi, menangani, dan mengatasi masalah-masalah kehidupan dengan cukup efektif. Dengan demikian manusia bisa menjalani kehidupannya dan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tuntutan yang dihadapinya.

Salah satu cara preventif yang dapat dilakukan manusia adalah dengan mengembangkan kapasitas resiliensi yang dimiliki manusia. Bernard (2004) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah aset internal atau kompetensi personal yang

dihubungkan dengan perkembangan manusia yang sehat atau kesuksesan hidup. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara berhasil dan berfungsi secara baik di tengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan. Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa resiliensi itu akan tampak pada saat individu mengalami situasi yang *stressful* (menekan dengan kuat) dan ia masih bisa menyesuaikan diri atau berfungsi secara berhasil. Akan tampak berbeda antara individu yang memiliki resiliensi yang tinggi dan individu yang memiliki resiliensi yang rendah saat menghadapi kondisi/situasi menekan. Saat Aceh dilanda tsunami, ada individu yang walaupun kehilangan sanak keluarga dan harta benda namun tetap bisa melanjutkan hidup bahkan dapat membantu orang-orang lain yang terkena bencana serupa. Mereka inilah yang memiliki resiliensi yang tinggi. Sementara itu korban bencana tsunami yang memiliki resiliensi yang rendah mengalami kesulitan melanjutkan hidup. Mereka menjadi tidak produktif, bahkan ada beberapa yang harus dirawat di rumah sakit jiwa karena mengalami psikopatologi.

Keadaan yang menekan yang menimbulkan stres pada individu biasa diistilahkan dengan *stressor*. *Stressor* bisa berasal dari dalam diri, yaitu berupa tuntutan terhadap diri, bisa juga berasal dari lingkungan berupa ancaman, tuntutan kerja, bencana alam dan lain sebagainya. *Stressor* yang sama tidak selalu menimbulkan penghayatan stres yang sama untuk semua orang. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Lazarus (1999) bahwa adanya sumber-sumber yang bervariasi dari diri individu dalam menghayati stres dan bagaimana hal tersebut memengaruhi fungsi dari manusia tergantung pada cara individu mengevaluasi secara subjektif terhadap kejadian tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki karakteristik masing-masing yang akan berperan dalam menginterpretasikan *stressor* yang pada kelanjutannya akan memengaruhi kekuatan stres yang dihayati individu.

Seorang karyawan yang menilai bahwa tuntutan kompetensi yang diharapkan

perusahaan sebagai tantangan tentu akan berbeda penghayatan stresnya dibandingkan dengan karyawan yang menilai hal tersebut di atas sebagai ancaman. Situasi yang sama dapat dihayati lebih *stressfull* atau kurang *stressfull* bagi individu-individu tergantung kepada bagaimana arti situasi itu bagi individu, dan selanjutnya hal ini akan muncul dalam unjuk kerjanya (Lazarus, 1999). Pengertian individu akan situasi yang menimbulkan stres bergantung pada perbedaan individu dalam tujuan-tujuan yang ingin dicapai dan *belief* pada proses stres.

Memperhatikan bahwa resiliensi seseorang bergantung pada interaksi antara manusia dan lingkungan, dan prinsip dari manusia sebagai agen adalah adanya *bi-directional* antara manusia dan lingkungan, maka karakteristik individu secara jelas memainkan peran menentukan dalam kehidupan dan gagasan bahwa individu sebagai agen yang aktif yang mengendalikan lingkungannya (Schoon, 2006). Pendapat ini berimplikasi bahwa manusia berperan penting dalam perkembangan resiliensi, dan salah satu karakteristik manusia adalah kemampuan kognitifnya. Manusia memiliki kemampuan kognitif tertentu untuk menilai lingkungannya. Penilaian individu tentang lingkungannya akan berdampak pada penghayatan stres yang dirasakannya. Secara khas Lazarus (1984, 1999) menggunakan istilah *appraisal* untuk merujuk pada suatu evaluasi dari individu terhadap apa yang terjadi.

Selanjutnya pembahasan tentang penilaian terhadap *stressor* (*appraisal*) akan ditinjau dari pendapat Lazarus (1984, 1999). Premis dari teori *appraisal* adalah individu secara konstan mengevaluasi hubungan mereka dengan lingkungannya yang berkenaan dengan kesejahteraannya. Perlu dibedakan antara *appraisal* dan *appraising*. *Appraisal* adalah produk dari evaluasi, sedangkan *appraising* adalah tindakan dalam membuat evaluasi. *Appraising* adalah sekumpulan aksi kognitif, yaitu suatu proses yang dilakukan individu yang dapat secara sadar atau secara tidak disadari melakukan hal tersebut.

Transaksi antara individu dan

lingkungannya yang dapat mengarahkan individu pada kondisi stres melibatkan proses yang disebut dengan *cognitive appraising*. Proses ini merupakan proses penting yang mengantarai individu dengan lingkungannya, karena (a) dengan penilaian kognitif dapat dilihat bahwa individu akan memberikan penilaian yang berbeda dibanding individu lain terhadap situasi psikologis yang sama, (b) dengan penilaian kognitif individu dapat mengetahui reaksi yang berbeda-beda pada setiap individu. Melalui penilaian kognitif seseorang akan mengevaluasi makna yang terkandung dalam setiap situasi dan mempelajari pengaruh situasi tersebut terhadap kesejahteraan dirinya.

Lazarus (1984, 1999) membedakan antara *primary appraising* dan *secondary appraising* dalam stres, namun yang akan dibahas pada kesempatan ini adalah tentang *primary appraising*. *Primary appraising* berkenaan dengan apakah hal yang terjadi relevan dengan nilai-nilai, tujuan, keyakinan tentang dirinya dan dunianya, dan tujuan situasional. Nilai-nilai dan keyakinan merupakan faktor yang cenderung lebih lemah pengaruhnya terhadap tindakan dan reaksi dibandingkan tujuan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan individu dapat memiliki nilai-nilai tanpa pernah melaksanakannya. Sedangkan tujuan yang diinginkan menyebabkan individu berupaya kuat untuk mencapainya meskipun penuh dengan tantangan atau mengalami putus asa. Prinsip yang penting di sini adalah jika tidak ada tujuan yang diinginkan, maka tidak ada adaptasi penting yang dipertaruhkan sehingga tidak menggerakkan reaksi stres. Bila transaksi individu dengan lingkungan tidak melibatkan suatu pertarungan dalam kesejahteraan hidup seseorang maka stres dan emosi yang menyertainya tidak terjadi.

Sebaliknya, individu melakukan *appraising* bahwa apa yang terjadi merupakan kondisi stres, bila transaksi antara individu dengan lingkungannya menimbulkan alternatif kondisi berupa *harm/loss*, *threat*, atau *challenge*. Seseorang akan menilai sesuatu sebagai *harm/loss* (kerusakan/kehilangan) bila terjadi kerusakan yang sifatnya menetap, seperti

sakit atau luka yang membuat cacat, kehancuran harga diri baik sosial atau personal atau kehilangan sesuatu yang berharga atau dicintai. *Threat* (ancaman) adalah penilaian yang berbeda dengan *harm/loss* karena perspektif waktunya. Pada ancaman, situasi kerusakan/kehilangan baru dapat diantisipasi dan belum benar-benar terjadi. Pada ancaman penilaian dipusatkan pada kehilangan/bahaya yang potensial yang akan terjadi serta terdapat emosi negatif, seperti rasa cemas, takut, dan marah. Sedangkan *challenge* (tantangan) adalah penilaian yang memungkinkan terjadinya mobilisasi usaha untuk melakukan *coping*. Perbedaan utama dengan ancaman adalah bahwa penilaian tantangan lebih dipusatkan pada potensi untuk bertambah dan berkembang karena kejadian ditandai dengan emosi yang menyenangkan seperti hasrat, rasa terbangkitkan, dan gembira.

Seseorang yang menilai suatu pengalaman negatif sebagai suatu hal yang lebih positif akan mengalami stres pada tingkat yang lebih rendah. Dengan kata lain, suatu situasi atau pengalaman tertentu akan menimbulkan tekanan emosional atau tidak bagi individu dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap tersebut. Situasi yang sama akan menghasilkan penghayatan stres yang berbeda tergantung dari tujuan atau motivasi individu dan penyesuaian dirinya.

Bagaimana dan mengapa seorang menilai suatu kejadian/situasi/kondisi sebagai *harm/loss*, yang lain sebagai *threat*, dan yang lain lagi sebagai *challenge*? Hal ini akan dibahas dengan teori *hot cognition* dari Ziva Kunda (2000). *Hot cognition* merujuk pada proses mental yang didorong oleh keinginan-keinginan dan perasaan-perasaan, yaitu tujuan dan suasana hati yang mewarnai pertimbangan individu. Dengan perkataan lain motivasi dan afek dapat memengaruhi pertimbangan. *Hot cognition* dibedakan dari *cold cognition*, yang lebih mengarah pada proses pengolahan informasi.

Bila membahas tentang motivasi, maka tidak bisa dilepaskan dari tujuan. Keinginan individu untuk sampai pada tujuan yang diinginkan bisa memengaruhi pertimbangan dan penilaian individu. Motivasi bisa

diblokkan arahnya untuk tujuan memelihara dan meningkatkan harga diri seseorang dengan menciptakan suatu keinginan untuk memercayai tentang sesuatu dan tidak memercayai yang lainnya. Misalnya kepada sekelompok orang dijelaskan bahwa hasil tes yang diberikan akan menunjukkan kemampuan intelektual seseorang. Bila ternyata hasil tes individu bagus, maka individu itu percaya bahwa hasil tes menunjukkan kemampuan intelektualnya. Sebaliknya individu yang hasil tesnya buruk, tidak memercayai bahwa hasil tes menunjukkan kemampuan intelektual seseorang.

Motivasi berhubungan dengan kondisi dalam diri seseorang. Bila seseorang terganggu oleh tingkah lakunya, dan hal ini menimbulkan tekanan bagi dirinya, maka ia akan termotivasi untuk mengurangi keadaan tertekan tersebut. Keadaan tertekan tersebut akan membangkitkan proses fisiologis, seperti jantung berdebar lebih kencang dan berkeringat lebih banyak. Keterbangkitan fisiologis ini cenderung tidak spesifik. Seseorang akan menginterpretasikan kondisi tersebut bergantung pada pemahamannya terhadap situasi yang dihadapi. Keterbangkitan fisiologis yang sama dapat merefleksikan euforia, takut, atau tertekan, bergantung pada interpretasi seseorang terhadap keadaan yang dihadapinya. Keterbangkitan dan informasi yang diperoleh seseorang tentang lingkungannya akan membawa individu tersebut untuk bertindak.

Motivasi dapat mewarnai pertimbangan individu. Pewarnaan pertimbangan individu ini terjadi karena proses pembentukan justifikasi itu sendiri dapat dipengaruhi oleh tujuan-tujuan yang diinginkan. Untuk membentuk justifikasi yang mengarah pada konklusi yang diinginkan, individu mencari melalui ingatannya tentang keyakinan dan aturan-aturan yang mendukung konklusi secara langsung dan menggunakan pengetahuan yang ada untuk membentuk keyakinan-keyakinan baru dan teori-teori yang dapat mendasari konklusi yang diinginkan. Walaupun motivasi dapat membuat bias pertimbangan seseorang, namun hal tersebut

tidak membutuhkan individu terhadap realitas. Karena individu didorong untuk rasional maka individu hanya akan menarik konklusi yang diinginkan bila ia dapat membenarkan konklusi tersebut.

Kemampuan individu untuk secara selektif mencari jalan agar keyakinan-keyakinan yang dimiliki dapat mendukung tujuannya juga memampukan individu untuk membentuk teori sebab-akibat yang dapat mendukung keyakinan yang diinginkan. Contohnya, partisipan yang ibunya bekerja di luar rumah sewaktu ia muda dan partisipan yang ibunya hanya menjadi ibu rumah tangga sewaktu ia muda membentuk teori yang berbeda tentang dasar dari perkawinan yang sukses. Masing-masing kelompok percaya bahwa jenis ibu yang mereka miliki lebih memberi keyakinan untuk sukses dalam perkawinan. Jadi motivasi dapat memengaruhi tidak hanya ingatan, keyakinan, dan aturan-aturan yang bisa individu akses, tetapi juga jumlah usaha yang akan dikeluarkan dalam mencari keyakinan dan aturan-aturan yang relevan.

Penalaran yang didorong oleh tujuan yang terarah dapat menghasilkan suatu bayangan yang positif (*positive illusion*). Hal ini menguntungkan karena bayangan yang positif dapat menambah motivasi individu, usaha, dan ketekunan pada tugas-tugas yang sulit, dan pada akhirnya dapat membuat individu merasa dapat terpenuhi keinginannya. Namun bayangan yang positif tentang tujuan yang akan dicapai dapat juga membawa individu pada masalah yang serius, yaitu saat bayangan positif tersebut melenakan individu dan membuat individu kurang waspada akan ancaman yang mungkin timbul dan mencegah individu untuk melakukan sesuatu yang diperlukan guna mencegah kegagalan.

Pertimbangan yang dilakukan individu juga dipengaruhi oleh suasana hati. Individu cenderung memberikan tanggapan yang positif atas suatu hal saat ia berada dalam suasana hati yang baik dan memberikan tanggapan yang negatif saat berada dalam suasana hati yang buruk. Dengan perkataan lain, pertimbangan yang dilakukan individu akan sesuai dengan kondisi suasana hatinya.

Suasana hati sebagai sumber dasar.

Suasana hati dapat membawa individu pada keadaan mengingat kembali suasana hati yang sesuai, yaitu saat individu bahagia. Individu memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengingat kejadian-kejadian yang membahagiakan, dan sebaliknya saat individu sedih cenderung mengingat hal-hal yang menyedihkan. Jadi pertimbangan yang didasarkan pada kesesuaian suasana hati berasal dari ingatan kesesuaian suasana hati juga.

Suasana hati sebagai informasi. Untuk menentukan seberapa besar individu menyukai suatu objek, maka individu dapat bertanya pada dirinya sendiri bagaimana perasaannya saat ia memikirkan objek tersebut. Kadang-kadang perasaan individu dipengaruhi oleh faktor lain seperti musik atau cuaca. Jika individu tidak menyadari tentang sumber suasana hati aktual, maka ia dapat secara keliru menghubungkannya dengan objek pertimbangan. Selain itu, bila individu percaya bahwa suasana hatinya tidak mengindikasikan perasaannya terhadap objek, maka suasana hati tidak lagi memengaruhi pertimbangannya terhadap objek.

Suasana hati/afek dapat memengaruhi strategi kognitif yang dipakai untuk pertimbangan. Saat individu berada dalam suasana hati yang buruk, maka individu mungkin secara khusus akan mengelaborasi, menggunakan strategi pemrosesan yang sistematis sedikitnya dengan dua alasan. Pertama, suasana hati yang buruk akan menginformasikan bahwa ia memiliki masalah yang harus dihadapi. Individu akan memobilisasi sumber-sumber kognitif untuk menyelesaikan masalah, dan pengintensifan proses dapat membuat upaya membuat pertimbangan berjalan dengan baik. Kedua, suasana hati yang buruk adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Dalam upaya untuk melepaskan dirinya dari keadaan yang tidak menyenangkan tersebut, maka individu akan berupaya untuk keluar dari tugas yang mengganggu tersebut.

Saat individu berada dalam kondisi suasana hati yang baik, maka mungkin ia akan lebih menggunakan proses strategi yang lebih sederhana. Alasannya adalah, pertama, bahwa suasana hati yang baik

menginformasikan bahwa semuanya baik-baik saja, sehingga hanya dibutuhkan sedikit kehati-hatian untuk mengevaluasi lingkungan. Dalam pikiran individu muncul pemahaman, “apa yang harus dikhawatirkan”. Kondisi ini memengaruhi proses pertimbangan. Kedua, karena suasana hati yang baik menyenangkan, maka individu berharap kondisi ini akan berlangsung lama, sehingga individu akan menolak berbagai tugas yang dapat mengganggu suasana hati yang baik tersebut. Berpikir keras dapat dipandang sebagai suatu tugas, dan karenanya individu cenderung menolak untuk melakukannya bila dimungkinkan.

Ziva Kunda (2000) menggunakan istilah pertimbangan untuk menjelaskan keterkaitan antara transaksi kognisi dan lingkungan, sedangkan Lazarus (1984, 1999) menggunakan *appraisal* untuk menjelaskan proses transaksi antara kognitif dan lingkungannya. Kunda (2000) lebih banyak menjelaskan proses kognitif yang terjadi, dan Lazarus lebih menjelaskan tentang bagaimana proses *appraisal* membawa akibat pada penghayatan individu terhadap stres dan emosi. Kunda menjelaskan tentang bagaimana afek/*suasana hati* memengaruhi proses pertimbangan yang terjadi. Menjadi bahan bahasan pada kesempatan ini untuk menganalisis proses *cognitive appraisal* melalui proses pertimbangan dari pandangan Kunda.

Pada bagian ini akan dipaparkan terlebih dahulu faktor-faktor individu yang dapat memengaruhi *appraising* seseorang, yaitu *goal and goal hierarchies, belief about self and world*, dan *personal resource* (Lazarus, 1999). *Goal and goal hierarchies* ini berkaitan dengan motivasi yang merupakan hal penting dalam stres dan emosi. Tanpa ada suatu *goal* (tujuan) yang dituju, maka secara potensial kemunculan stres dan emosi tidak terjadi. Terkadang dapat juga terjadi komplikasi bila terdapat beberapa *goal*, dan akhirnya menimbulkan konflik, sehingga perlu dibuat keputusan berdasarkan tingkat kepentingan yang berkaitan dengan situasi yang ada.

Belief about self and world berkaitan dengan bagaimana individu memahami diri

sendiri dan kehidupan di lingkungannya. Hal ini membentuk ekspektasi mengenai apa yang mungkin dihadapi, apa yang diharapkan dan ditakutkan, dan selanjutnya pencegahan yang bagaimanakah yang dapat dilakukan dan emosi yang mungkin akan dihasilkan. *Personal resource* memengaruhi penilaian individu mengenai apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan untuk memuaskan kebutuhannya, mencapai *goal*, dan mengatasi stres yang dihasilkan oleh tuntutan (*demands*), hambatan (*constraint*), dan kesempatan (*opportunities*). *Personal resources* dapat berupa inteligensi, materi, ketrampilan sosial, pendidikan, keluarga dan teman yang suportif, kesehatan dan energi. Individu dilahirkan dengan memiliki *personal resources* dan beberapa individu lainnya memperoleh *resources* (sumber daya) tersebut dengan usaha-usaha, namun tanpa memedulikan asal-usulnya. *Personal resources* sangat memengaruhi kesempatan individu dalam mencapai adaptasi tertentu.

Faktor lingkungan yang memengaruhi *appraising* adalah *demand* (tuntutan), *constraint* (hambatan), *opportunity* (kesempatan), dan *culture* (budaya). *Demand* berkaitan secara implisit maupun eksplisit terhadap tekanan yang berasal dari lingkungan sosial di mana individu dituntut untuk bertindak laku tertentu dan menunjukkan sikap yang benar secara sosial. Misalnya untuk melakukan pekerjaan tertentu, untuk mencintai dan dicintai, untuk dipandang penuh pengertian dan baik, untuk mengurus anak-anak. Banyak dari tuntutan tersebut terinternalisasi, sehingga sulit untuk membedakan secara jelas yang manakah yang termasuk pada tuntutan internal dan mana yang eksternal.

Constraint berkaitan dengan hal-hal yang umumnya tidak dilakukan pada lingkungan sosial, dan jika dilakukan, maka akan terjadi konsekuensi tertentu. Misalnya seseorang yang merasa stres karena pekerjaan yang *overload*, di samping dirinya bertanggung jawab terhadap keluarga, sehingga hal tersebut menambah intensitas stresnya. Secara normal, cara terbaik yang dapat diambil untuk mengatasi *overload* pekerjaannya adalah dengan mengurangi tanggung jawab pekerjaan yang tingkat

kepentingannya rendah. Namun, bila hal tersebut dilakukan maka tindakan tersebut tentu akan menimbulkan resiko tertentu, yaitu tidak akan disetujui oleh atasannya atau akan menimbulkan kecemasan dalam kaitannya dengan kegiatan promosi dirinya di masa mendatang. Apa yang dilakukan pada keadaan ini merupakan sebuah dilema. Meskipun *constraint* ini hanya berada dalam bayangan pekerja tersebut namun ia tidak mampu mengubah cara pandangnya, selanjutnya ia mungkin tidak mampu mengambil suatu tindakan untuk meredakan stres kerjanya karena terdapat resiko-resiko yang dapat ditemuinya.

Opportunity merupakan kondisi lingkungan yang memengaruhi proses *appraisal*. Kesempatan merupakan suatu yang berkaitan dengan waktu yang menguntungkan, tetapi juga sangat bergantung pada apakah individu memiliki kepekaan dalam mengenali adanya kesempatan yang ada. Untuk mendapatkan keuntungan, seseorang perlu melakukan tindakan yang tepat pada saat yang tepat pula. Kadang-kadang individu dapat memudahkan dirinya saat memiliki kesempatan tertentu dengan melakukan persiapan-persiapan. Individu dapat melakukan pilihan terhadap sejumlah kesempatan sosial yang ada, misalnya memilih untuk bekerja, atau mengembangkan ketrampilan tertentu dan pengetahuan.

Culture. Lazarus (1999) menyatakan bahwa permasalahan budaya dipandang sebagai satu kesatuan konsep; seakan-akan seperti bila individu-individu yang tumbuh dan hidup dalam kultur yang sama, maka akan menunjukkan persamaan dalam hal nilai dan *belief*, atau memberikan emosi dan proses *coping* yang serupa. Variabel budaya pada faktor lingkungan, hanya merupakan sesuatu yang secara potensial membentuk emosi; dari yang sifatnya potensial menjadi kenyataan pada individu, nilai-nilai budaya terinternalisasi dan menjadi bagian dari *goal* dan *belief* yang dimiliki individu.

Selanjutnya akan dipaparkan secara ringkas tentang bagaimana *hot cognition* berperan dalam *appraising*. Bila individu bertransaksi dengan lingkungan berupa

adanya tuntutan dari lingkungan untuk individu melakukan sesuatu, maka individu mempunyai *goal* yaitu tuntutan tersebut. Beberapa pertimbangan akan dilakukan individu, yaitu apakah tujuan tersebut akan meningkatkan harga dirinya atau tidak. Bila ternyata tujuan tersebut dapat meningkatkan harga dirinya maka ia akan membentuk justifikasi bahwa tujuan itu harus dicapai. Kemudian ia membayangkan bahwa bila tujuan itu tercapai, maka lingkungan akan memujinya, menghargainya dan hal ini meningkatkan harga dirinya. Peningkatan harga diri, penghargaan dan pujian yang diberikan lingkungan akan memberikan afek/suasana hati yang menyenangkan (berdasarkan ingatan tentang suasana hati yang sesuai). Kondisi ini kemudian dihadapkan dengan sumber personal yang dimiliki, bila ternyata berdasarkan keyakinannya bahwa ia mampu melakukan hal tersebut disertai keyakinan akan nilai-nilai yang dimiliki tentang hal baik yang perlu dilakukan sebagai manusia, dan adanya kesempatan untuk mencapainya maka tujuan yang harus dicapai itu akan dinilai sebagai tantangan dan individu termotivasi untuk mencapainya. *Appraising* yang dilakukan individu terhadap tujuan yang harus dicapai bahwa itu adalah sebagai suatu tantangan yang akan menimbulkan stres yang sifatnya lebih moderat disertai emosi yang menyenangkan.

Sebaliknya, bila individu saat mempertimbangkan tujuan tersebut dapat merugikan reputasinya sebagai manusia yang baik, maka ia akan membentuk pertimbangan bahwa tujuan tersebut akan merendahkan dirinya. Kemudian ia akan membayangkan bahwa bila tujuan itu dikerjakan maka ia akan mendapat cacian dari keluarganya yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebaikan. Bayangan ini akan menimbulkan afek/suasana hati yang negatif (yang tidak menyenangkan sesuai dengan ingatan tentang suasana hati yang sesuai). Kemudian kondisi ini dihadapkan pada keyakinannya akan sumber personal, ia yakin dapat melakukannya, namun tujuan tersebut tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dimilikinya disatu pihak, tapi dipihak lain nilai-nilai bahwa sebagai karyawan ia harus

mengerjakan apa yang ditugaskan atasannya membuatnya berada dalam situasi konflik. Ia akan menilai (*appraising*) bahwa tujuan itu sebagai ancaman yang akan menimbulkan stres yang besar disertai dengan emosi *negative*, seperti rasa cemas, takut, dan marah.

Dari uraian yang singkat di atas nampak bahwa individu adalah agen yang aktif dalam transaksinya dengan lingkungan. Penilaian yang dilakukan individu yang bersumber dari atribut yang dimiliki individu tersebut akan memengaruhi kekuatan dari stres yang akan dialaminya dan emosi yang menyertainya. Hal ini menunjukkan bahwa individu bisa berperan cukup aktif dalam mengelola stres yang dialaminya. Walaupun perlu diperhatikan juga bahwa manusia pun memiliki keterbatasan dalam hal kontrol terhadap lingkungan, sehingga tidak sepenuhnya dapat dihindari stres yang sangat kuat. Karena itu resiliensi tetap diperlukan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernard, B. (2004). *Turning The Corner: From Risk to Resilience*. Minneapolis: National Resilience Resource Center, University of Minnesota.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency What We Have Learned*. San Francisco: WestEd.
- Kunda, Z. (2000). *Social Cognition, Making Sense of People*. A Bradford Book The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, London, England.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion A New Synthesis*. New York Springer Publishing Company Inc.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Time*. Cambridge University Press.