

## **Mewujudkan PEMILU Profesional, Penyelenggara Sehat - Bebas Stres (Tinjauan Psikoneuroimunologi)**

Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes

Undang Undang Nomor 7 Tahun 2017 Tentang PEMILIHAN UMUM, BAB II ASAS, PRINSIP, dan TUJUAN Pasal 2 menyebutkan bahwa Pemilu dilaksanakan berdasarkan langsung, umum, bebas, rahasia, jujur dan adil. Selanjutnya Pasal 3 Dalam menyelenggarakan Pemilu, Penyelenggara Pemilu harus melaksanakan Pemilu berdasarkan pada asas sebagaimana dimaksud pada pasal 2, penyelenggaranya harus mempunyai prinsip: a. Mandiri. b. Jujur. c. Adil. d. Berkepastian Hukum. e. Tertib. f. Terbuka. g. Proporsional. h. Profesional. i. Akuntabel. j. Efektif dan k. Efisien.

Penyelenggara pemilu yang berkualitas, mandiri, akuntabel dan berintegritas dapat diwujudkan, apabila komisioner yang terlibat di dalamnya memiliki kemampuan diri yang profesional dalam bidangnya, dengan kata lain “pakar” atau “ahli”. Nilai ke“pakar”an seseorang ditinjau dari kemampuannya secara benar-benar menguasai bidang ilmu atau pekerjaannya. Apabila suatu pekerjaan dikerjakan oleh ahlinya, maka hasilnya pun akan baik, apabila pekerjaan itu dikerjakan oleh orang yang bukan ahlinya, maka tunggulah kehancurannya. Dalam hal ini saya ingin menyampaikan bahwa, hasil kerja bermutu dimulai dari tiap-tiap individu bekerja secara sehat dan profesional sesuai dengan kapasitasnya.

**Profesionalisme** dapat dicapai dengan mengedepankan tanggung jawab dan perannya dan mengesampingkan kebutuhan dan kepentingan personal, **fokus pada tujuan** demikian istilah yang tepat. Fokus menjadikan PEMILU ajang untuk menerima aspirasi masyarakat dan melayani masyarakat. Fokus untuk menyelenggarakan PEMILU yang bersih, transparan dan berkeadilan. Terlepas dari siapapun calon tersebut, bersikap bijak, adil dan tidak memihak.

**Bekerja secara sehat**, mampu bekerja secara aktif, produktif dan bebas dari stres kerja. Meski tidak dapat dipungkiri para komisioner walaupun telah melaksanakan pekerjaan secara benar dan bertanggung jawab tetap saja mendapat tekanan, hujatan dan cemooh yang dilontarkan oleh mereka yang gagal, kalah, merasa diperlakukan tidak adil dan lain sebagainya. Hal ini tentu saja dapat mengganggu stabilitas (keseimbangan) emosi para penyelenggara PEMILU (komisioner). Tekanan yang diterima secara terus menerus dapat mengancam keseimbangan seseorang, pada tahap tertentu menimbulkan dampak negatif yang disebut dengan **distres** (mengarah kepada keadaan patologis) dalam istilah kesehatan terjadi “*disequilibrium*” fungsi tubuh.

Setiap pekerjaan, menjadi beban bagi orang yang mengerjakannya (pekerja). Seringkali beban pekerjaan tersebut melebihi dari kemampuan dan kapasitasnya (pekerja), idealnya pekerjaan yang dihasilkan berkualitas dan orang yang melakukan pekerjaan senantiasa sehat dan produktif. Agar kondisi tersebut dapat dicapai maka harus tercipta **harmonisasi** antara manusia, pekerjaan dan beban kerja. Mengapa ini menjadi bahasan dalam tulisan ini? Sangat penting untuk dipahami, bahwa secara tidak disadari “pekerjaan” dapat menimbulkan gangguan kesehatan di masa depan, dalam istilah kesehatan masyarakat disebut PAK atau Penyakit Akibat Kerja. Bisakah kita melakukan upaya untuk mencegah PAK tidak terjadi? Tentu saja bisa! dengan upaya pemeliharaan kesehatan (promotif) dan pencegahan (preventif).

Beban kerja ini sendiri dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu: beban kerja fisik dan beban kerja mental. Ditinjau dari jenis pekerjaan, jenis pekerjaan para komisioner kategori beban kerja mental yang rentan dengan stres kerja tinggi. Stres merupakan tekanan tidak spesifik yang mengancam keseimbangan pikiran, emosi dan mental. Pada jangka pendek dan waktu singkat stres tidak mengganggu, namun stres yang diterima dalam jangka panjang dan waktu lama menimbulkan stres kronik, yang mengganggu kesehatan sehingga kualitas kerja menurun, tidak produktif dan hasil kerja rendah. Stres tidak selalu menimbulkan dampak negatif, apabila stres dapat dikelola dengan baik justru dapat memberikan nilai positif, disinilah pentingnya setiap komisioner memahami dan mampu memajemen stres sehingga dapat mengelola respons stres secara positif untuk menjadikan pemilu lebih profesional, mandiri, akuntabel dan memiliki integritas, untuk itu dibutuhkan Komisioner sehat dan bebas stres. Setiap individu mempunyai cara yang berbeda mengatasi stres. Kemampuan mengelola respons stres pada tingkat individu sangat dipengaruhi oleh karakteristik internal. Kunci dari keberhasilan mengelola stres adalah penguatan terhadap karakteristik internal individu, sehingga menjadi pribadi yang memiliki integritas tinggi, kendali diri yang kuat, tangguh, optimis dan mandiri.

Terlepas dari berat ringannya pekerjaan tidak ada satu pekerjaanpun yang bebas dari stres, karena sumber stres bermacam-macam baik dari lingkungan kerja, berat ringan pekerjaan, proses kerja, maupun dari luar pekerjaan. Dengan kata lain, setiap saat kita akan menerima stres dan tubuh akan merespons stres tersebut dalam bentuk positif atau negatif, bergantung pada karakteristik internal individu tersebut.

### **Memperkenalkan Psikoneuroimunologi**

Psikoneuroimunologi mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1997, diawali dengan lahirnya pusat kajian Psikoneuroimunologi di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang didirikan oleh Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr., MS setelah sebelumnya beliau memperdalam *Postdoct in Genetic Engineering* di USA tahun 1992 dan *Molecular Epidemiology on Breast Cancer* di USA tahun 1992.

Psikoneuroimunologi merupakan ilmu mandiri, pemahaman psikoneuroimunologi tidak dapat diartikan secara sendiri – sendiri seperti asal katanya: psiko, neuro dan imunologi. Psikoneuroimunologi adalah bidang kajian terhadap interaksi antara perilaku, sistem saraf dan fungsi sistem ketahanan tubuh. Tubuh manusia akan menerima sumber stres dan merespons dalam bentuk persepsi stres dan respons stres (sel tubuh) oleh karena itu respons stres dipengaruhi oleh persepsi stres.

Paradigma psikoneuroimunologi berkonsep pada **stres cell** dan **modulasi sistem imun**. **Stres cell** adalah kondisi sel di dalam tubuh mengalami stres (tekanan) sehingga terjadi perubahan terhadap gerakan sel menjadi tidak teratur dan memengaruhi fungsi sel. Sel berperan penting di dalam tubuh, tanpa sel manusia tidak akan hidup. **Modulasi sistem imun** dimaksudkan menggambarkan perubahan respons imun (sistem ketahanan tubuh untuk melawan penyakit) meningkat atau menurun. Sehingga sistem ketahanan tubuh dapat meningkat atau menurun, bergantung pada repons persepsi.

### **Hubungan Psikoneuroimunologi dengan Penyelenggaraan PEMILU yang Berkualitas**

Paradigma psikoneuroimunologi dapat diterapkan untuk menyelesaikan masalah kesehatan yang disebabkan oleh berbagai keadaan menyangkut semua aspek kehidupan manusia, baik aspek pemerintahan, pendidikan, bisnis, sosial bahkan dunia politik yang memiliki kecenderungan stres tinggi. Layaknya ilmu, dapat diaplikasikan dalam kehidupan bermasyarakat tanpa membatasi ruang gerak perkembangan ilmu itu sendiri. Aplikasi psikoneuroimunologi dalam segala sendi kehidupan manusia melahirkan manusia yang **sehat, aktif, produktif, cerdas dan berkualitas**.

Sangat jelas kaitan antara psikoneuroimunologi dengan terselenggaranya PEMILU yang profesional, melalui kemampuan para komisioner menerima sumber stres dan mengelolanya dalam bentuk persepsi positif. Persepsi akan menentukan kualitas sistem pertahanan tubuh. Pada tahap awal sumber stres (*stressor*) diterima tubuh dalam bentuk reaksi awal yang disebut *fight or flight respons* individu, tahap ini tidak bertahan lama. Pada tahap kedua, tubuh akan melakukan adaptasi, apabila tubuh mampu beradaptasi terhadap tekanan maka tubuh dalam keadaan stabil. Namun apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka masuk pada tahap ketiga kelelahan, tubuh tidak mampu menerima stres sehingga mengganggu keseimbangan sistem pertahanan tubuh menurun, tubuh melemah, sulit konsentrasi, produktivitas menurun dan tubuh mudah terserang penyakit.

Mengelola stres menjadi persepsi positif diperlukan latihan secara kontiniu. Perasaan tertekan, kondisi stres dan respons stres akan terjadi apabila seseorang sadar terhadap tanggung jawabnya. Kesadaran merupakan hasil kerja otak, inilah yang disebut persepsi. Kunci dari **kualitas kerja** adalah **otak sehat** bukan otak normal. Istilah otak normal berfungsi berdasarkan anatomi fisiologis, dan otak sehat mempunyai fungsi kecerdasan majemuk, yaitu; kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, adversitas dan kecerdasan ganda. Otak sehat mampu menerima rangsang dan mempersepsikan sumber stres dalam bentuk positif: semangat, integritas, idealisme, mandiri dan percaya diri sehingga menghasilkan manusia unggul bermoral, rendah hati, bertanggung jawab, tinggi budi, amanah terhadap pekerjaan, menjunjung tinggi nilai dan etika kerja.

Perlu kiranya bagi tim seleksi (Timsel) menyelenggarakan seleksi terhadap komisioner PEMILU untuk menetapkan komisioner yang memiliki kemampuan **otak sehat**, mampu **mengelola stres** dan **fokus pada kualitas diri**. Mengutip kalimat bijak “Jangan sampai kesibukanmu menilai kualitas orang lain, menjadikanmu lupa terhadap kualitas dirimu sendiri”. Tim seleksi dapat memilih dengan benar orang yang tepat menjadi penyelenggara PEMILU, *the right man on the right job on the right place*.

(Penulis adalah: Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Medan Sumatera Utara.