

---

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

Irene Prameswari Edwina

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung

Email: o.irenepweeeng@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.*

**Keywords:** *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.

## PERAN RESILIENSI

Salah satu cara preventif yang dapat dilakukan manusia adalah dengan mengembangkan kapasitas resiliensi yang dimiliki manusia. Bernard (2004)