

# Pokok Bahasan 14

# Kelelahan



Psikologi Umum

By Hiryanto, M.si.

# Kelelahan

```
graph TD; A([Kelelahan]) --> B[Fisik]; A --> C[Psikis]; B --> D[Kelelahan dirasakan pada lemah lunglainya tubuh, sehingga ada keinginan untuk membaringkan diri atau istirahat]; C --> E[Kelelahan yang biasanya berupa pusing di kepala, kadang-kadang disertai rasa bingung. Dibutuhkan refreshing, istirahat];
```

Fisik

Psikis

Kelelahan dirasakan pada lemah lunglainya tubuh, sehingga ada keinginan untuk membaringkan diri atau istirahat

Kelelahan yang biasanya berupa pusing di kepala, kadang-kadang disertai rasa bingung. Dibutuhkan refreshing, istirahat

# Proses kelelahan secara fisiologis

- Badan memerlukan makanan yang terdiri protein, lemak, karbohidrat, vitamin, berbagai macam mineral, dsb.
- Fungsi makanan diantaranya untuk membangkitkan tenaga, menggantikan beberapa bagian badan yang rusak (aus) untuk pertumbuhan dan pertahanan tubuh

# Makanan supaya mempunyai fungsi tersebut:

1. Makanan dicerna, dilakukan secara:
  - Mekanis → pengunyahan
  - Khemis → dengan menggunakan zat-zat kimia/enzym yang terdapat dalam alat pencernaan
2. Setelah dicerna secara sempurna terutama yang berada di usus halus. Kemudian dihisap oleh pembuluh darah dinding usus halus untuk diedarkan ke seluruh penjuru tubuh.
3. Untuk membentuk tenaga, maka zat-zat makanan itu harus dibakar, bila ada sisa pembakaran harus dibuang/dikeluarkan melalui alat pengeluaran:
  - Paru-paru mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan uap air.
  - Pori-pori, mengeluarkan keringat
  - Anus, mengeluarkan tinja (faeces)
  - Ginjal, mengeluarkan air seni (urine)

Bila tidak dapat keluar, sisa pembakaran akan menjadi racun bagi tubuh, dan menyebabkan rasa lelah pada bagian2 tubuh yang terkena racun tsb. Misalnya seseorang berlari cepat, memerlukan tenaga yang banyak → dibutuhkan zat asam (oksigen) yang banyak → diperlukan pembakaran yang banyak, karena oksigen dan tenaga merupakan hasil dari oksidasi (pembakaran).  
→ tampak nafas pelari terengah-engah (frequent) akibatnya terjadi penimbunan asam susu sebagai sisa pembakaran yang terdapat dalam otot tersebut.

# Kelelahan dapat hilang dengan cara:

- Tidur
- Istirahat
- Perbaiki sirkulasi darah, yaitu dengan cara:
  - ❖ Memijat bagian tubuh yang lelah
  - ❖ Menggosok dengan minyak panas
  - ❖ Mandi air hangat



## Macam Kelelahan (Thorndike):

---

- Sub-straksi: pengurangan kekuatan yang menyebabkan rasa lelah
- Addisi: penambahan hambatan yang menimbulkan keseganan untuk bekerja lebih lama. Biasanya disertai reaksi2 tambahan yang bersifat intrinsik. Reaksi yang tampak: ambil nafas panjang, menggeliat, bersiul, dsb.



## Faktor yang mempengaruhi kelelahan:

- Pemecahan problem yang berat.
- Banyaknya masalah yang perlu diselesaikan.
- Kebosanan karena tugas yang tidak bervariasi
- Situasi batin yang negatif dan berlangsung relatif lama (kecewa, , susah, menyesal, dsb.)
- Tidak ada kesibukan sama sekali.
- Tugas yang tidak sesuai dengan minat dan perhatiannya