

MANAJEMEN STRESS DAN KESEHATAN MENTAL

Rita Adiningrum, S.Psi

*BK SMK Negeri 1 Godean
Sleman, DIY*

Assalaamu'alaikum Wr wb

Dalam hidup, setiap individu pasti mengalami / mempunyai permasalahan, entah itu masalah yang ringan, sedang atau berat. Semuanya sama, sepanjang rentang hidupnya pastilah ada masalah yang dihadapi. Yang membuat berbeda adalah bagaimana cara kita menyikapinya.

By : Rita An, S.Psi

Manajemen Stress & Kesehatan Mental

Ada sebagian orang yang menyesal dalam hidupnya dan memilih cara positif untuk mengatasinya, tetapi tidak jarang banyak orang yang menyesal dan memilih cara negatif untuk mengatasinya.

Cara positif apabila orang tersebut mengikutkan hal-hal positif setelah menyesal yaitu dengan berpikir positif dan bertindak positif untuk memperbaiki keadaan atau kesalahannya.

Cara negatif jika orang tersebut kemudian melakukan tindakan-tindakan negatif yang tidak mendukung perubahan ke arah yang lebih baik, misalnya dengan lari ke narkoba, miras, dll, sampai pada tindakan bunuh diri.

Teori Kesehatan Mental

Dalam ilmu Kesehatan Mental, kita mengenal tentang pengertian Stress, Stressor, Reaksi Stress dan Depresi

Stress berarti Keadaan jiwa/psikis yang tegang karena tertekan suatu permasalahan yang belum ada jalan keluarnya (banyak pikiran yang mengganggu).

Stressor adalah Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stress (sumber stress)

Lanjutan kesehatan mental

Respon Stress merupakan Reaksi yang muncul akibat adanya stress
Sedangkan Depresi adalah Stress yang berkepanjangan, yang menumpuk dan semakin berat dirasakan oleh seseorang

JENIS STRESS DAN REAKSI STRESS

Jenis Stress :

- Stress yg merugikan dan merusak, disebut : *Distress*
- Stress yg positif dan menguntungkan, disebut : *Eustress*.

Reaksi Stress :

Ada empat macam reaksi stress, yaitu :

1. Reaksi Psikologis (dikaitkan pada aspek emosi), misal : mudah marah, sedih, tersinggung.
2. Reaksi Fisiologis (muncul dalam bentuk keluhan fisik), misal: pusing, nyeri tengkuk, nyeri lambung, gatal-gatal, rambut rontok.

Lanjutan reaksi stress :

3. Reaksi Kognitif (proses berpikir), misal: sulit konsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi Perilaku (tampak dalam perilaku menyimpang), misal: mabuk, merokok, menghindari teman.

Simptom Stress :

1. Berperilaku tidak seperti biasanya.
2. Suasana hati menjadi negatif.
3. Mengalami gangguan tidur.
4. Sangat sensitif, mudah marah dan emosional.
5. Banyak membuat kesalahan dalam pekerjaan / sulit konsentrasi.

Lanjutan simptom stress :

6. Membuat keputusan yg tidak efektif.
7. Kehilangan minat terhadap aktivitas yang selama ini disukai.
8. Merasa energi telah habis.
9. Penurunan / peningkatan nafsu makan.
10. Sulit tidur atau justru terlalu banyak tidur.

GEJALA DEPRESI :

1. Munculnya gejala-gejala stress yang berkepanjangan, ditambah dengan :
2. Pikiran-pikiran tentang kematian atau bunuh diri, mencoba bunuh diri, gelisah.
3. Gejala sakit fisik yang menetap dan tidak kunjung sembuh, seperti sakit kepala, sakit punggung, dan sakit kronis lainnya

Lanjutan gejala Depresi :

4. Kesedihan yang menetap, kecemasan, atau perasaan "kosong"
5. Pesimis dan merasa putus asa
6. Merasa bersalah, tidak layak

Teknik Manajemen Stress

Untuk itu, diperlukan cara positif yang bisa kita pelajari bersama dalam menyikapi setiap permasalahan hidup yang kita hadapi, yaitu dengan memahami teknik manajemen stress atau teknik mengelola stress.

Langkah-langkah dalam teknik Manajemen Stress adalah :

1. Berpikir Positif (menerima dengan lapang dada, semua pasti ada hikmahnya) sehingga memunculkan tindakan yang positif.
2. Sempatkan istirahat dan tidur secukupnya- tidak kurang tidak lebih.
3. Tidak memperlakukan hal-hal sepele – jangan semuanya dimasukkan dalam hati, bisa jadi beban.

Lanjutan teknik Manajemen Stress :

4. Bereaksi secara selektif, fokuskan pada satu masalah.
5. Hindari reaksi yang berlebihan-jika cukup tidak suka, jangan membenci, Jauhkan amarah karena kemarahan memakan energi yang berpengaruh buruk terhadap fisik Anda.
6. Hindari obat-obatan dan sejenisnya yang hanya "menyembunyikan" stress.

Lanjutan teknik Manajemen Stress :

7. Refreshing atau relaksasi, Jangan berlarut-larut dalam kesedihan, carilah bahan pelipur dengan menyibukan diri.

8. Tentukan tujuan yang realistis bagi diri Anda.

9. Lakukan sesuatu untuk orang lain - membina persahabatan

Lanjutan teknik Manajemen Stress :

10. Mencari solusi yang positif, hadapi masalah dengan santai dan tenang.
11. Biasakan hidup sehat, olah raga dan makan bergizi.
12. Komunikasi efektif.
13. Puncaknya dan harus selalu : Tingkatkan Imtaq, Terimalah musibah dan cobaan dengan pasrah dan taqwa kepada Allah, karena dibalik semua itu terdapat hikmah menuju suatu kebahagiaan.

Semoga Bermanfaat

Wassalaamu'alaikum. Wr wb