

## Mengelola Stres Dengan Baik



Sumber Gambar: <https://www.genmuslim.id/ragam/632756755/apakah-bisa-mengelola-stres-dengan-baik-inilah-cara-efektif-mengelola-stress-dalam-kehidupan-sehari-hari>

Penelitian menunjukkan bahwa stres berat memang dapat meningkatkan risiko kematian hingga 43%. Akan tetapi, pernyataan ini hanya berlaku bagi mereka yang percaya bahwa stres itu dapat membahayakan kesehatan. Di sisi lain, orang-orang yang mengaku memiliki stres berat namun tidak percaya bahwa stres itu tidak berbahaya justru memiliki tingkat risiko kematian yang paling rendah, bahkan lebih rendah dari pada orang-orang yang memiliki stres ringan namun percaya bahwa stres itu berbahaya. Dapat disimpulkan bahwa yang menyebabkan kematian seseorang itu bukanlah stres, namun cara pandang tentang stres.

Stres dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pekerjaan, hubungan, keuangan, atau bahkan perubahan besar dalam hidup. Stres merupakan hal normal yang pernah dialami oleh setiap orang. Stres yang normal bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu kamu

bekerja lebih cepat ketika sedang mengejar masa tenggat waktu. Hati-hati, kondisi stres bisa berdampak negatif jika sering terjadi dan berkepanjangan. Kita akan pelajari lebih lagi mengenai stres dan bagaimana cara mengelolanya dengan baik agar dapat berdampak positif dalam kehidupan baik secara pribadi maupun sosial.

## Jenis-Jenis Stres

Berikut beberapa jenis stres yang penting untuk diketahui:

1. *Eustress* (Stres positif): Jenis stres yang dapat memotivasi dan membuat seseorang lebih bersemangat untuk mencapai tujuan. Stres ini bentuknya menyenangkan yaitu bekerja keras dan banyaknya pekerjaan.
2. *Distress* (Stres negatif): Jenis stres yang membuat seseorang merasa kesulitan terhadap suatu hal yang akhirnya berdampak pada suatu kesehatan mental.

Identifikasi hal-hal yang menyebabkan kamu stres, seperti: jam kerja atau kegiatan yang waktunya tidak terkontrol, tekanan keuangan, masalah hubungan, atau faktor eksternal maupun internal. Tingkat stres dapat diperburuk dengan kurangnya tidur malam.

## Gejala Stres

Stres dapat memengaruhi tubuh, pikiran, dan emosi, dengan gejala-gejala seperti:

- **Fisik:** sakit kepala, sakit perut, kelelahan, detak jantung yang cepat, sulit tidur, atau gangguan pencernaan.
- **Emosional:** mudah marah, cemas, frustrasi, depresi, atau perasaan kewalahan.
- **Mental:** sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, atau merasa tidak fokus.
- **Perilaku:** makan berlebihan atau kurang, menghindari tanggung jawab, perilaku impulsif, atau menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan.

Apabila kamu sudah mengenali tanda-tandanya, lakukanlah beberapa teknik berikut untuk mengelola stres,

## Cara Mengelola Stres

Untuk mengatasi stres, beberapa strategi yang bisa dilakukan meliputi:

1. **Olahraga secara teratur.** Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memperbaiki suasana hati.

2. **Latihan pernapasan dan meditasi.** Teknik pernapasan dalam dan meditasi membantu menenangkan pikiran dan menurunkan tekanan darah.
3. **Mengelola waktu.** Membuat jadwal yang baik dan realistis dapat membantu mengurangi tekanan akibat tenggat waktu atau tuntutan yang berlebihan.
4. **Berbicara dengan orang lain.** Berbagi perasaan dengan teman, keluarga, atau konselor dapat membantu meringankan beban dan mendapatkan perspektif baru.
5. **Istirahat yang cukup.** Tidur yang baik dapat memulihkan energi dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam menangani stres.
6. **Mencari hobi atau aktivitas relaksasi.** Melakukan hal-hal yang disukai seperti membaca, mendengarkan musik, atau jalan-jalan dapat membantu menurunkan tingkat stres.

Mengelola stres dengan baik sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional, mental, dan fisik. Ketika kita mampu mengenali sumber stres dan menerapkan teknik yang efektif untuk menghadapinya, kita bisa menjalani hidup dengan lebih sehat dan bahagia.

Kita perlu menyadari bahwa stres adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa sepenuhnya dihindari. Namun, cara kita merespons dan mengelolanya menentukan seberapa besar dampaknya terhadap kesejahteraan kita. Mengelola stres dengan baik adalah kunci untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dengan strategi yang tepat, kita bisa mengubah stres menjadi energi yang produktif, bukan beban yang melemahkan.

Mari kita mulai melatih diri kita untuk mengenali dan mengelola stres dengan bijak. Dengan melakukan ini, kita tidak hanya akan hidup lebih seimbang, tetapi juga lebih bahagia dan siap menghadapi tantangan dengan penuh percaya diri. Ayo, ambil langkah kecil dari sekarang, dan jadikan pengelolaan stres sebagai prioritas untuk hidup yang lebih sehat dan bermakna!