

Mengelola Stres: Kunci Hidup yang Seimbang dan Sehat

Di era *modern* yang serba cepat dan penuh tekanan ini, stres telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Dimulai dari tuntutan pekerjaan, masalah keuangan, hingga tekanan sosial, semua itu bisa menjadi pemicu stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita. Oleh karena itu penting untuk memahami bagaimana mengelola stres dengan efektif.

Setiap hari kita dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kemampuan adaptasi kita.

Definisi Stres

Menurut Safarino dan Smith (2014), stres muncul ketika keadaan sekitar tidak selaras dengan kondisi individu dalam beradaptasi. Ketidakselarasan ini dapat terjadi di berbagai aspek kehidupan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial.

Manfaat Stres

Menariknya, stres tidak selalu berdampak negatif. Dalam batasan tertentu, stres justru dapat memberikan berbagai manfaat positif. Stres dalam batasan wajar dapat memberikan berbagai manfaat, diantaranya :

1. **Meningkatkan Fungsi Kognitif:** Rasa gugup dan panik yang muncul karena stres sedang dapat meningkatkan kinerja otak. Stres dapat memperkuat hubungan antara **neuron** di otak, meningkatkan daya ingat, dan rentang perhatian. Penelitian dari University of Berkeley menunjukkan bahwa stres singkat dapat memicu sel induk di otak berkembang menjadi sel saraf baru, meningkatkan kinerja mental setelah dua minggu.
2. **Mencegah Infeksi:** Stres memicu respon "*Fight or Flight*" yang dirancang untuk melindungi tubuh dari ancaman. Stres dalam jumlah wajar juga merangsang produksi **interleukin**, bahan kimia yang memberi dorongan cepat pada sistem kekebalan tubuh, membantu melindungi dari penyakit.
3. **Memberi Energi:** Stres jangka pendek dapat merangsang **endorfin**, meningkatkan energi, memberikan motivasi, mempertajam indra, dan membantu pemecahan masalah.
4. **Mengasah Pribadi Menjadi Lebih Tangguh:** Stres dalam batasan tertentu dapat membantu individu menjadi lebih kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan.

Jenis - Jenis Stres

Stres dapat dibagi menjadi dua jenis utama : *Eustress* dan *Distress*

1. **Eustress:** Stres positif yang memotivasi individu untuk mencapai target yang ingin dicapai. Eustress meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat, membuat seseorang lebih waspada dan sadar.
2. **Distress:** Stres Negatif yang melampaui kapasitas individu untuk mengatasinya, berdampak negatif pada kesehatan mental. *Distress* dibagi menjadi dua jenis :
 - **Stres Akut:** Ditandai dengan respon "*fight or flight*", muncul dan hilang dalam waktu singkat sebagai respon terhadap ancaman atau tantangan.
 - **Stres Kronis:** Stres yang berkepanjangan dan sulit diatasi, memerlukan waktu lama untuk sembuh

Gejala Stres

Gejala stres dapat berbeda-beda tergantung pada individu, dan dapat dibedakan menjadi:

1. **Gejala Emosi:** Mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang berubah-ubah, rendah diri, merasa kesepian, bingung dan depresi.
2. **Gejala Fisik:** Lemas, pusing, migrain, gangguan pencernaan, nyeri otot, jantung berdebar, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, dan lain-lain.
3. **Gejala Kognitif:** Sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pandangan negatif, dan membuat keputusan yang buruk.
4. **Gejala Perilaku:** Tidak mau makan, menghindari tanggung jawab, gugup, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan.

Cara Mengelola Stres

Berikut beberapa cara untuk mengelola stres:

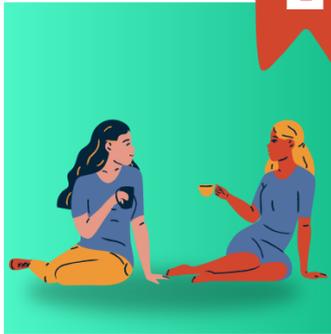
6 Cara Mengelola STRESS

1



Mencari tahu dan mengenali penyebab stress

2



Bercerita kepada teman satu rumah atau kepada orang yang dipercaya

3



Menulis atau membuat jurnal harian, hal - hal yang positif dan hal yang disukai

4



Lakukan teknik relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan

5



Instirahat dengan tidur yang cukup

6



Meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan sesuai dengan hobi kalian

**Manajemen
STRESS**

**Kunci Kesehatan
Mental dan Fisik**

Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Simaklah video berikut untuk melakukan teknik relaksasi atau latihan pernafasan:

Sumber Video: <https://www.youtube.com/embed/oqJh0-71q8U>

Dengan memahami dan mengelola stres dengan baik, kita dapat menjalani hidup yang lebih seimbang dan sehat. Mari kelola stres dengan bijak untuk mencapai kesejahteraan yang optimal.

hanytya 16 Juli 2024 Artikel Pilihan, Pemberdayaan Diri