

## Mengelola Stres Menjaga Kesehatan Mental



Sumber Gambar <https://id.pinterest.com/>

Menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 - 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami

gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan sebanyak 15,5 juta dan 2,45 juta remaja.

Kesehatan mental sangatlah penting untuk diperhatikan, terlebih saat ini, di mana dunia bergerak semakin cepat dan tuntutan semakin banyak. Kesehatan mental itu sendiri adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup yang normal, menyadari potensinya, belajar dan bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta berkontribusi pada komunitasnya. Bagaimana kesehatan mental ini dapat dipelihara dengan baik, salah satunya adalah dengan pengelolaan stres yang baik pula.

Mengelola stres adalah proses yang melibatkan berbagai strategi dan teknik untuk mengidentifikasi, mengurangi, dan mengatasi tekanan atau ketegangan yang muncul akibat berbagai tantangan atau situasi dalam kehidupan. Tujuan dari pengelolaan stres adalah untuk menjaga keseimbangan emosional, mental, dan fisik, sehingga seseorang dapat tetap produktif, sehat, dan mampu menikmati hidup meskipun dihadapkan pada situasi yang menekan.

### **Manfaat Mengelola Stres**

Mengelola stres dengan baik memiliki berbagai manfaat penting yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari mengelola stres:

**Kesehatan mental yang lebih baik.** Mengelola stres membantu mencegah gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan *burnout*. Dengan mengurangi tekanan mental, seseorang dapat merasa lebih tenang, bahagia, dan optimis.

**Kesehatan fisik yang lebih baik.** Mengelola stres dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan daya tahan tubuh.

**Peningkatan konsentrasi dan produktivitas.** Dengan mengurangi gangguan pikiran dan kecemasan, seseorang dapat lebih fokus pada tugas-tugasnya, meningkatkan produktivitas, dan mencapai tujuan dengan lebih efektif.

**Hubungan yang lebih baik.** Mengelola stres memungkinkan seseorang untuk lebih sadar, empatik, dan komunikatif, sehingga memperkuat hubungan dengan orang lain.

**Kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik.** Dengan stres yang dikelola, seseorang dapat berpikir lebih jernih dan membuat keputusan yang lebih rasional dan tepat.

**Peningkatan keseimbangan hidup.** Mengelola stres membantu seseorang menemukan keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan waktu luang, yang penting untuk kesejahteraan keseluruhan dan kepuasan hidup.

**Pengembangan resiliensi.** Dengan mengelola stres, seseorang dapat mengembangkan resiliensi atau daya tahan mental, yang membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan rintangan di masa depan dengan lebih baik.

**Meningkatkan kesejahteraan emosional.** Mengelola stres membantu seseorang merasa lebih tenang dan stabil secara emosional, mengurangi perasaan cemas atau marah, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

**Peningkatan kreativitas dan pemecahan masalah.** Ketika stres dikelola dengan baik, otak dapat berfungsi lebih optimal, memungkinkan pemikiran kreatif dan kemampuan untuk menemukan solusi inovatif terhadap masalah.

**Meningkatkan kualitas tidur.** Dengan mengelola stres, kualitas tidur dapat meningkat, yang sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental.

Dengan berbagai manfaat ini, mengelola stres secara efektif adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat, seimbang, dan memuaskan.

### **Strategi Praktis Mengelola Stres yang Baik**

Mengelola stres dengan baik memerlukan strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa strategi efektif untuk mengelola stres:

Latihan pernapasan dalam, meditasi dan *mindfulness*, olahraga teratur, manajemen waktu, istirahat dan relaksasi, jaga pola tidur yang baik, pola makan sehat, berbagi dengan orang lain, pikiran positif, serta hindari stres yang berlebihan.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, kamu dapat mengelola stres dengan lebih efektif, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta menikmati kehidupan dengan lebih penuh.

## Penutup

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Stres adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan, namun bukan berarti kita harus membiarkannya mengambil alih kendali. Dengan strategi yang tepat, kita bisa mengubah stres dari beban menjadi kekuatan yang memotivasi. Mengelola stres secara efektif adalah kunci untuk menjaga kesehatan mental dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Mari kita terus belajar, beradaptasi, dan mendukung satu sama lain dalam menjaga kesehatan mental dengan cara mengelola stres dengan bijak.