

## STRESS DAN CARA MENGURANGINYA

Sukadiyanto

(FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Hp. 085868592414;

Email: [sukadiyanto\\_fik@yahoo.com](mailto:sukadiyanto_fik@yahoo.com))

**Abstract: Stress and How to Reduce It.** Everyone experiences stress or tension but it will vary from person to person. The difference lies in its intensity and the way to respond to its causes. Some ways to reduce stress include, among others, consuming healthy and nutritious foods, maintaining physical fitness, doing breath exercises, doing relaxation exercises, doing fun activities, taking a vacation, establishing harmonious relationship, avoiding bad habits, planning daily routines, keeping plants and animals, sparing time for oneself or families, and avoiding loneliness. A stress-reducing program can be successful if it is seriously carried out with discipline.

**Keywords:** stress, a stress-reducing program

### PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah *stress*. Sebab *stress* merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam mensikapi kondisi *stress* pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan hidupnya. Lebih lanjut, Acevedo dan Ekkekakis (2006:189) menyatakan bahwa *stress* dapat ditimbulkan, *pertama*: oleh karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi keturunan dan keterbatasan psikologis individu. *Kedua*, dipengaruhi oleh faktor ling-

kungan seperti kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu. Dengan demikian munculnya *stress* dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu.

*Stress*, baik dalam dunia olahraga maupun dalam kehidupan masyarakat pada umumnya telah menjadi perhatian para pakar psikologi. Khusus dalam dunia olahraga *stress* menjadi kajian para pakar psikologi olahraga, tujuannya agar para atlet tidak terganggu penampilannya (*performance*) saat bertanding sehingga mampu menampilkan prestasi yang optimal. Dalam kehidupan masyarakat, *stress* menjadi kajian para pakar psikologi, dengan tujuan membantu individu agar terhindar dari *stress* sehingga dapat menikmati kehidupan ini dengan nyaman dan penuh bahagia.

*Stress* muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami *stress* akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Bahkan, *stress* yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga masyarakat perlu memahami indikasi gejala *stress*, dampak *stress* pada diri individu, mengetahui penyebab *stress*, dan cara menguranginya. Tulisan berikut ini akan mencoba untuk menguraikan masalah *stress* dan cara menurungnya, agar para pembaca dapat mengenali dan mengatasinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan rasa nyaman dan bahagia.

### **PENGETERIAN *STRESS***

Dalam pengertian umum, *stress* adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003:81), *stress* didefinisikan sebagai "*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*". Artinya, *stress* akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

Belum tentu semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara

harapan dan kenyataan tersebut akan menjadikannya *stress*. Suatu stimulus yang sama akan direspons secara berlainan oleh individu yang berbeda. Artinya, tidak semua stimulus akan direspons menjadi *stress* oleh semua individu. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan setiap individu dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya. Selain itu, tingkat kepekaan (*sensitivitas*) dan daya toleransi individu terhadap stimulus yang dapat menimbulkan *stress* juga ikut berpengaruh. Pada dasarnya setiap individu memiliki ambang rangsang terhadap *stress* yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatu stimulus pada saat tertentu akan menimbulkan *stress*, tetapi pada situasi yang berbeda tidak menimbulkan *stress*.

Bagi olahragawan maupun masyarakat nonolahragawan, keberadaan *stress* pada diri individu akan menimbulkan suatu kondisi yang tidak menguntungkan, sebab akan mengganggu kinerja dan produktivitas kerjanya. Namun, dalam dunia olahraga *stress* juga diperlukan menjelang pertandingan, meskipun dalam kadar yang ringan sebab keberadaan *stress* yang ringan diperlukan sebagai pemicu semangat individu dalam menghadapi suatu pertandingan. Dengan demikian, munculnya *stress* dalam kadar yang ringan akan membantu individu siaga (*alert*) dalam menghadapi pertandingan. Namun, jika *stress* yang muncul terlalu berat justru akan mengganggu penampilan olahragawan. Untuk itu, individu harus memahami kondisi *stress* dan mampu mengendalikannya agar dalam menjalani kehidupan dengan nyaman dan bahagia.

## INDIKASI GEJALA STRESS

Individu yang mengalami *stress* akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami *stress*. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami *stress* gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Gangguan jantung, bagi individu yang mengalami *stress* ada indikasi detak jantungnya lebih cepat (berdebar-debar) daripada saat tidak mengalami *stress*. Ada juga individu yang merasakan dada sebelah kiri terasa nyeri (di daerah sekitar puting susu), meskipun hal tersebut tidak berlangsung terlalu lama, tetapi sesekali muncul lagi. Jika rasa berdebar atau nyerinya hilang tidak berarti bahwa *stress* yang dialami individu itu telah hilang. Untuk itu, diperlukan pencegahan agar *stress* tidak berlangsung lama, sebab semakin lama *stress* bersarang dalam diri individu dapat menjadi salah satu penyebab serangan jantung.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls *stress* adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu,

umumnya individu yang mengalami *stress* sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi. Bukan rahasia lagi bagi individu yang memiliki hipertensi berpotensi untuk terserang *stroke*. Untuk itu, disarankan setiap individu harap rajin mengecek tekanan darahnya baik sistolik maupun diastoliknya, terutama bagi yang sudah berumur 40 tahun ke atas. Sistolik adalah indikasi tekanan darah yang dipompakan ke luar dari jantung, sedangkan diastolik adalah indikasi tekanan darah saat kembali ke bilik jantung.

Ketegangan pada otot dapat juga diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu. Pada umumnya, ketegangan terjadi pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat *stress* tersebut.

Sakit kepala dapat diakibatkan oleh *stress* yang diderita individu, hal itu berkaitan dengan penjelasan di atas. Dampak dari ketegangan kelompok otot leher dan daerah di sekitar kepala tersebut, jika berlangsung lama akan membahayakan kesehatan karena suplai darah ke otak menjadi terganggu. Untuk itu, jika ada indikasi sakit kepala yang diakibatkan karena terlalu banyak pikiran, maka selain segera periksakan ke dokter, dapat juga dilakukan masase

untuk merelaksasikan kelompok otot yang tegang tersebut. Dengan masase akan membantu memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, sehingga setiap organ tubuh tercukupi kebutuhan darahnya.

Telapak tangan dan kaki terasa dingin, juga dapat diakibatkan karena suplai darah ke sel-sel otot lengan dan tungkai berkurang. Oleh karena suplai aliran darah ke otot-otot tangan dan kaki berkurang maka mengakibatkan tangan dan kaki terasa dingin. Indikasi lain individu yang mengalami *stress* ditandai dengan keluar keringat dingin pada telapak tangan.

Pernapasan tersengal-sengal, dapat diakibatkan dari reaksi *stress* yang melanda individu. Di atas telah dikemukakan bahwa *stress* mengakibatkan detak jantung berdebar-debar, sehingga pernapasan menjadi tersengal-sengal. Pernapasan yang normal adalah berirama dalam dan panjang saat menghela napas. Untuk itu, individu yang mengalami *stress* harus mampu merasakan pernapasan baik pada saat menarik maupun mengeluarkan udara. Oleh karena itu, latihan pernapasan merupakan salah satu metode yang baik untuk terapi bagi individu yang mengalami *stress*.

Kepala terasa pusing dan perut terasa mual-mual, dapat diakibatkan oleh *stress* dan ketegangan fisik yang lama. Keterkaitannya dengan *stress* seperti telah dijelaskan di atas, di mana gangguan peredaran darah akan berpengaruh terhadap berbagai kondisi fisiologis dan kondisi psikologis individu.

*Stress* akan mempengaruhi fungsi dan kerja usus serta lambung. Kondisi

tersebut akan berdampak pada sistem pencernaan dan buang air besar menjadi terasa sakit (sembelit). Contohnya individu yang suka marah-marah akan berdampak pada kontraksi lambung yang akhirnya dapat mengakibatkan iritasi lambung. Untuk itu, disarankan individu, terutama para guru atau dosen, jangan mudah marah agar tidak mudah terlanda oleh *stress* dalam hidup ini, meskipun *stress* tidak dapat dihindari sepenuhnya.

Susah tidur dan *stress* merupakan hubungan yang bersifat timbal balik. Artinya, susah tidur dapat diakibatkan karena *stress* dan *stress* dapat mengakibatkan susah tidur. Padahal tidur yang berkualitas merupakan proses yang penting guna mengistirahatkan (merecovery) kondisi fisik maupun psikis. Selain itu, pada saat individu tidur merupakan proses pembangunan sel-sel yang rusak akibat akitifitas fisik. Untuk itu, seyogyanya setiap individu dalam sehari semalam (24 jam) waktu tidurnya harus teratur dan minimal berlangsung selama 7 – 8 jam.

Gangguan menstruasi bagi wanita dapat juga ditimbulkan oleh faktor *stress*, yaitu menstruasi menjadi tidak teratur, masa subur menjadi pendek bahkan menjadi tidak subur lagi. Meskipun belum ada data penelitian yang valid, ada kecenderungan wanita yang sering mengalami *stress* akan sulit untuk mendapatkan keturunan. Adapun keluhan para wanita yang mengalami *stress* pada saat menstruasi adalah timbul rasa nyeri, sakit perut, mual-mual, dan pusing.

Individu yang mengalami *stress* ada kecenderungan menurun libidonya. Ji-

ka tingkat *stress* individu lebih berat cenderung akan mengalami impoten. Apalagi penyebab munculnya *stress* karena faktor perselingkuhan, maka pasangan suami istri tersebut hampir pasti tidak memiliki libido lagi di antara keduanya.

Gejala secara psikologis individu yang mengalami *stress*, antara lain ditandai oleh: perasaan selalu gugup dan cemas, peka dan mudah tersinggung, gelisah, kelelahan yang hebat, enggan melakukan kegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, perasaan takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan pobia (Waitz, Stromme, Railo, 1983:41-50).

Perasaan selalu gugup dan cemas, merupakan indikasi individu yang mengalami *stress* saat menghadapi permasalahan. Jika individu selalu gugup setiap menghadapi masalah antara lain seperti saat akan ujian mid semester, ujian, menghadap pimpinan, di mana kondisi tersebut merupakan indikasi dari perasaan *stress*.

Individu yang mengalami *stress* perasaannya menjadi peka dan mudah tersinggung (sensitif). Setiap hal yang ada disekitarnya dirasakan selalu mengawasi individu yang mengalami *stress*. Pada hal kondisi lingkungan semua berjalan biasa dan tidak ada syak wasangka terhadap individu yang sedang *stress* tersebut. Kondisi seperti itu dapat menyebabkan individu yang mengalami *stress* selalu gelisah perasaannya, di mana gejala secara fisik diwujudkan dengan berjalan mondar-mandir tanpa tujuan yang jelas.

Penampilan yang tampak seperti orang yang kelelahan sekali merupakan indikasi *stress*. Meskipun tidak sehabis bekerja keras individu yang *stress* tampak seperti orang yang amat sangat kelelahan, sehingga enggan untuk melakukan berbagai kegiatan fisik. Selain itu, individu yang *stress* perilakunya menjadi lamban, kemampuan kerja dan penampilan juga menurun.

Individu yang mengalami *stress* merasakan ketakutan yang tidak beralasan. Seringkali perasaan takut itu dapat terbawa dalam mimpi-mimpi yang menyramkan saat tidur sehingga saat bangun tidur mestinya individu merasa segar, tetapi karena mimpi-mimpi tersebut mengakibatkan saat bangun tidur menjadi terasa lelah.

Individu yang mengalami *stress* cenderung banyak merenung atau memusatkan diri yang berlebihan. Kondisi seperti ini akan diikuti oleh individu dengan perilaku mengasingkan diri dari kelompok atau lingkungannya. Oleh karena itu, jika tidak cepat diambil tindakan untuk terapi, individu tersebut cenderung akan cepat naik kelas dari *stress* menjadi depresi.

Individu yang mengalami *stress* akan kehilangan spontanitas dan keceriaan. Individu yang mengalami *stress* tampilan wajahnya selalu kusam, cemberut, dan tatapan matanya kosong, sehingga tidak dapat gembira menghadapi situasi lingkungan. Ada kecenderungan muncul perasaan takut, bersalah, dan merasa tidak bermanfaat bagi siapapun.

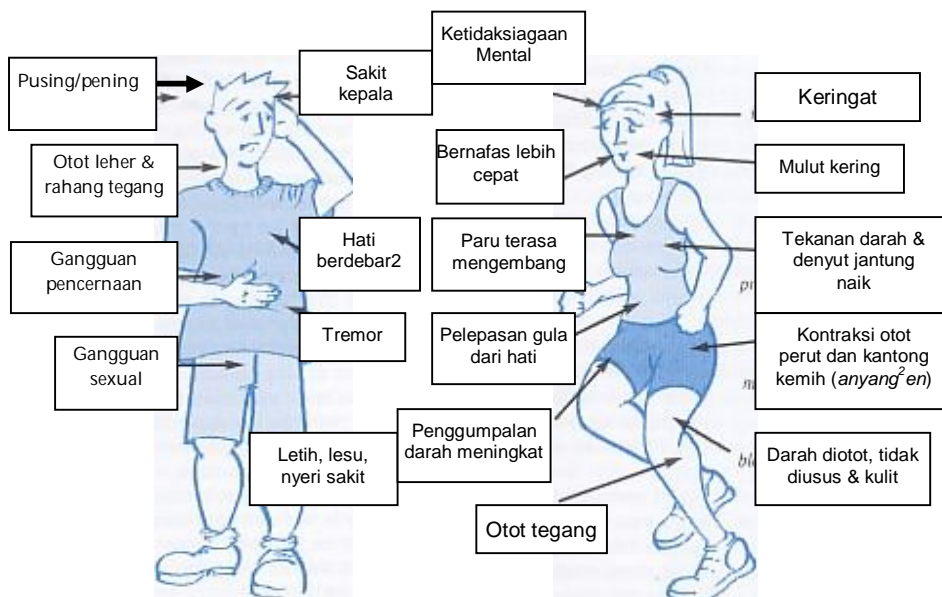
### **DAMPAK STRESS PADA INDIVIDU**

Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab *stress* akan memunculkan kecemasan (*anxiety*) dan sistem syaraf menjadi kurang terkontrol. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi *stress*, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah (Waitz, Stromme, Railo, 1983:2). Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, *stress* yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan *stroke*.

Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi *stress* yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan *stress*. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar. Sebagai dampak da-

ri kondisi masyarakat atau individu yang *stress* mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan status masyarakat yang mencolok. Pada sisi lain, perilaku generasi muda di kota-kota besar yang mengarungi hidup dengan mengkonsumsi miras dan narkoba merupakan bentuk defensif dari kondisi *stress* yang menimpa dirinya.

Secara garis besar dampak *stress* dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Seperti telah dijelaskan pada indikasi gejala *stress* di atas. Berikut ini dampak *stress* terhadap fisik individu.



Lake (2004: 8-9)

## PENYEBAB STRESS

*Stress* memang merupakan bagian dari kehidupan manusia, namun *stress* tidak akan datang dengan tiba-tiba tanpa adanya suatu penyebab. Artinya, *stress* muncul tentu ada penyebabnya, untuk itu individu harus mampu mencari penyebab *stress* agar dapat mengenali, mengurangi bahkan menghilangkan *stress* yang melanda dirinya. Oleh karena individu yang tidak mengalami *stress* akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Dengan demikian, *stress* harus dijauhkan dari kehidupan individu, agar dapat menjauhkan *stress* maka setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya. Dengan mengetahui penyebabnya, selanjutnya akan mampu mengurangi dampak *stress* tersebut pada diri individu sehingga da-

pat merasakan nikmatnya hidup di dunia ini.

Di atas telah disebutkan bahwa munculnya *stress* disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar diri individu. Adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga berdampak pada munculnya *stress*. Berikut ini beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul *stress* pada individu, antara lain: perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan kondisi sosial ekonomi.

Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai akan menimbulkan *stress*.

Sebagai contoh, jika seorang dosen terlalu banyak beban pekerjaan di kantor dan pekerjaan itu harus selesai dalam waktu yang bersamaan, kondisi seperti itu jelas akan menimbulkan *stress*. Oleh karena dosen juga manusia yang penuh dengan berbagai keterbatasan, maka diperlukan seorang pemimpin yang bijak dalam pembagian tugas kepada bawahannya agar tidak banyak menimbulkan *stress*.

Aktifitas yang tidak seimbang dapat sebagai pemicu munculnya *stress*, terutama aktifitas yang berlebihan, sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintai akan berkurang akibat dari padatnya kegiatan yang dilakukan. Berbagi cerita (*sharing*) dengan orang-orang yang dicintai atau dengan keluarga merupakan sarana untuk berkeluh kesah yang dapat mengurangi beban kepenatan psikologis. Untuk itu, perlu jalinan hubungan komunikasi yang harmonis dalam rumah tangga agar terhindar dari potensi terserang oleh *stress*.

Tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan *stress*, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*). Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyakpula. Oleh karena itu, tipe orang yang *perfectionist* memiliki potensi yang lebih besar untuk mudah terserang *stress* dalam hidupnya.

Kondisi ketidakpastian juga akan menimbulkan *stress*, sebab ketidakpastian membuat individu menjadi tidak menentu. Sebagai contoh, seorang pria yang mendekati seorang gadis, di mana masih dalam taraf penajagan dan belum ada tanda lampu hijau, maka si pria tersebut pada dasarnya sedang dalam kondisi *stress* yang disebabkan oleh perasaannya apakah berhasil atau gagal pendekatan yang dilakukan. Kondisi seperti itu akan menimbulkan *stress* meskipun dalam taraf yang masih ringan.

Perasaan cemas adalah suatu kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Rasa cemas dapat juga diakibatkan oleh sifat individu yang memang pencemas (*traits-anxiety*). Perasaan khawatir merupakan pikiran yang negatif, pada hal pikiran negatif memunculkan perasaan negatif dan akhirnya mengakibatkan *stress*. Perasaan cemas mendorong munculnya *stress* pada individu. Selain itu, individu yang selalu merasa bersalah jugadapat mengakibatkan muncul *stress* karena apa saja yang dikerjakan tidak pernah benar.

*Stress* dapat muncul pada individu yang jiwanya merasa dahaga secara emosional. Menurut Abraham Maslow, kebutuhan manusia yang mendasar selain kebutuhan fisiologis dan biologis, juga memerlukan kebutuhan akan cinta kasih, kasih sayang, dihormati, dan dihargai oleh orang lain. Jika kebutuhan individu tersebut tidak terpenuhi, maka merasa menjadi manusia yang aneh, sehingga menimbulkan konflik dalam dirinya yang akhirnya muncul *stress*. Selain itu, jiwa yang dahaga secara spiritual juga dapat menyebabkan *stress*.



Individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Tuhan pendiriannya labil dan mudah goyah. Individu yang menyalahkan Tuhan merupakan indikasi dari tidak dekatnya kepada Tuhan-nya.

Kondisi sosial ekonomi juga dapat menimbulkan *stress*. Orang mengalami *stress* akibat kondisi ekonomi yang serba kekurangan. Apalagi sebelumnya individu tersebut pernah memiliki status sosial ekonomi yang mapan, tetapi tiba-tiba terkena PHK akibatnya potensi munculnya *stress* akan lebih dominan. Oleh karena itu, rejeki, nasib, dan jodoh sudah di atur oleh Tuhan, manusia seharusnya tidak melampaui wewenang Tuhan. Manusia yang demikian itu adalah manusia yang arogan dan yang dapat memicu munculnya *stress*. Sifat sabar, tawakal dan menerima apa adanya dapat membantu mengurangi terjadinya *stress*.

### **CARA MENGURANGI STRESS**

Untuk mengurangi *stress* yang muncul dalam diri setiap individu, yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya *stress*. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara mengurangi *stress* yang muncul pada diri individu.

Beberapa cara untuk mengurangi *stress* antara lain melalui pola makan yang sehat dan bergisi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, meren-

anakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (ke-luarga), menghindari diri dalam kesendirian.

Pola makan yang sehat dan bergisi. Pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya *stress* pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak. Sebagai contoh kaum wanita yang banyak mengkonsumsi lemak cenderung akan mengalami kegemukan, dan kegemukan adalah momok bagi kaum wantia. Selain itu, orang yang mengalami *stress* akan terjadi pemecahan lemak tubuh sehingga menambah kandungan lemak dalam darah. Kondisi seperti itu akan mengganggu sistem peredaran darah dan mengakibatkan penyumbatan dalam pembuluh darah. Untuk itu, pola makan 4 sehat 5 sempurna perlu terus dilakukan, agar individu dapat terhindar dari *stress*. Budaya makan makanan yang bersifat *instant* harus segera dikikis guna menjamin asupan gisi yang sehat bagi jiwa dan raga.

Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari *stress*, karena memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap *stress*. Sebab landasan yang kuat bagi kondisi psikologis individu adalah makanan yang sehat dan bergisi, waktu is-

tirahat yang cukup, dan kebugaran jasmani yang baik (Loehr, 1993:149). Untuk itu, aktivitas jasmani yang dilakukan secara terprogram, terukur, teratur, dan rutin mampu mengurangi potensi serangan *stress*, selain itu juga mampu memelihara kebugaran jasmani individu. Dianjurkan individu non olahragawan untuk melakukan aktifitas fisik, antara lain seperti *jogging*, jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 20 menit, frekuensinya 3 kali setiap minggu, akan membantu memelihara kebugaran jasmani.

Latihan pernapasan. Pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan dalam yaitu menggunakan *diagphragma* (Jawa: *unjal ambegan*) dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi *stress*. Sebagai contoh, jika individu mengalami jantung berdebar-debar, lakukanlah bernapas secara perlahan dan dalam maka denyut jantung relatif akan lebih lambat. Permasalahan yang muncul sekarang, apakah pernapasan yang selama ini dilakukan oleh setiap individu sudah baik? Adapun caranya dengan merasakan pada saat menghirup maupun mengeluarkan udara yang dilakukan secara perlahan dan dalam dengan memanfaatkan *diagphragma*. Untuk itu, mulai dari sekarang perlu dilakukan latihan pernapasan yang baik dan benar agar semua individu terhindar dari *stress* yang berat.

Latihan relaksasi. Relaksasi sangat diperlukan baik secara fisik maupun psikis. Bagi olahragawan yang mengandalkan aktifitas fisik perlu melakukan

masase secara rutin. Hal itu dimaksudkan untuk mengembalikan dan memperlancar simpul syaraf yang tidak dalam posisinya pada saat berolahraga. Menurut Lake (2004: 90) *massage can be used as relaxation, reassurance, communication and fun*. Untuk itu, tepat jika FIK UNY kini telah membuka klinik terapi fisik sebagai sarana mengaplikasikan ilmu dan sarana pengabdian pada masyarakat, guna membantu mewujudkan masyarakat yang jauh dari *stress*, sehingga tercipta warga masyarakat sehat jasmani dan rohani. Selain itu, relaksasi secara psikologis dapat dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan pernapasan dan relaksasi. Sebagai contoh bagi umat muslim pada waktu shalat tahajud atau setelah shalat subuh wajib melakukan *dzikir* atau *wiridan* yang dibarengi dengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar. Insya Allah individu itu akan terhindar dari *stress* yang berat.

Melakukan aktivitas yang mengembirakan akan membantu individu terhindar dari perasaan *stress*. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormon endorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Cara ini dapat dikombinasikan dengan latihan kebugaran jasmani di atas, dengan aktivitas ringan sampai sedang minimal dalam waktu 20 menit juga dimaksudkan untuk mendorong munculnya hormon endorphin dari

dalam diri individu itu sendiri. Dengan munculnya hormon endorphin tersebut akan berdampak pada individu merasakan riang dan gembira.

Berlibur atau rekreasi merupakan aktivitas yang bertujuan untuk melepaskan segala kelelahan (kepenatan) baik fisik maupun psikis dengan cara mengubah suasana yang menjadi rutinitas. Terutama bagi yang sudah berkeluarga berlibur sangat diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antar anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang terlalu berat.

Menjalin hubungan yang harmonis, hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga, akan membantu mereduksi potensi individu terserang *stress*. Sebagai contoh individu yang tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarganya, akan menyebabkan *stress* sehingga perilakunya serba salah. Hal itu yang mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal di rumah, jika kondisi seperti itu terus berkepanjangan berakibat *broken home* pada diri individu. Untuk itu, dalam keluarga harus diciptakan suasana dan komunikasi yang harmonis antar anggotanya agar terhindar dari *stress*. Selain itu, dengan tetangga atau rekan kerja jalinan yang harmonis terus digalakkan, agar dalam lingkungan atau satu ruang kerja tidak terjadi rasa permusuhan dan saling mencurigai satu dengan yang lainnya. Suasana

lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja yang tidak harmonis berpotensi melahirkan *stress*.

Menghindari kebiasaan yang jelek. Pada umumnya individu yang mengalami *stress* penyalurannya antara lain melalui merokok, makan secara berlebihan, minum minuman keras, dan mengkonsumsi narkoba. Sesaat mungkin kegiatan tersebut dapat menghilangkan *stress*, tetapi dalam jangka waktu yang lama dan berlebihan justru akan membahayakan terhadap kesehatan individu itu sendiri.

Merencanakan kegiatan harian secara rutin. Hidup adalah serangkaian rutinitas, namun manusia selalu melupakan rutinitas tersebut. Bahkan dalam menjalani hidup ini individu sering lupa dalam merencanakan kegiatan yang akan dijalani dalam satu hari ini. Sebagai contoh hari ini ada rapat atau seminar, tetapi individu tersebut jika lupa jadwal kegiatannya maka akan menimbulkan *stress*. Sebaliknya, jika individu mengetahui secara pasti jadwal kegiatan dari hari ke hari maka akan mengurangi resiko terkena *stress*.

Memelihara tanaman dan binatang dapat sebagai sarana untuk mengurangi beban *stress* pada individu. Dengan menanam dan merawat tanaman dapat sebagai hiburan dan pengalihan perhatian atau konsentrasi pada suatu permasalahan. Dengan merawat tanaman konsentrasi sesaat akan tercurahkan pada tanaman tersebut, sehingga beban *stress* dapat berkurang. Selain itu, memelihara binatang piaraan antara lain seperti kucing, anjing, burung, ikan dan sejenisnya merupakan hiburan yang

mampu mengalihkan konsentrasi dari suatu permasalahan ke objek yang dirawat.

Meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga). Seperti telah dijelaskan di atas dalam rekreasi atau meluangkan waktu bagi diri sendiri dan keluarga sangat diperlukan agar individu terhindar dari *stress*. Selain itu, kegiatan seperti memancing ikan dapat sebagai sarana mengurangi ketegangan pada individu yang mengalami *stress*.

Menghindari diri dalam kesendirian. Jika individu mengalami *stress* sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian, sebab jika dalam kesendirian individu itu akan semakin menikmati *stress*-nya. Dengan semakin menikmati *stress* kondisinya akan semakin buruk dan membahayakan. Untuk itu, akan lebih baik individu yang mengalami *stress* mencari teman yang dapat diajak untuk mencurahkan isi hati (*curhat*), sehingga beban psikologis penyebab *stress* dapat dikurangi.

## PENUTUP

*Stress* tidak pernah dapat dihindari oleh setiap individu selama dalam kehidupannya sehingga setiap individu harus mampu mengenali penyebab *stress* dan cara-cara menguranginya. Tujuannya agar individu dalam mengarungi kehidupannya tidak terlalu banyak terlanda *stress*, sehingga dapat menikmati kehidupan dengan layak, nyaman, dan bahagia. Untuk itu, perlu diciptakan lingkungan keluarga, lingkungan kerja, dan suasana yang harmonis serta kondusif agar warga masyarakat yang ada di lingkungan tersebut

sejahtera lahir dan batin. Juga untuk selalu mendekatkan diri dengan Tuhan dan jangan lupa untuk selalu menyebut nama Tuhan di setiap waktu dan di setiap kesempatan. Insya Allah individu yang demikian itu akan terhindarkan dari *stress*. Semoga tulisan yang sederhana ini dapat membantu para pembaca terhindar dari *stress* yang berkepanjangan. Amin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pengurus Jurnal *Cakrawala Pendidikan*, terutama Dewan Redaksi yang telah memberi masukan terhadap artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acevedo, Edmund O; Ekkekakis, Pan-teleimon (ed.). 2006. *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Cox, Richard H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 4<sup>th</sup> edition. New York: McGraw-Hill Co. Inc.
- Lake, David. 2004. *Stress: How to Cope with Pressure*. Singapore: The Singapore Women's Weekly Health Series.
- Loehr, J.1993. *Toughness Training for Life*. New York: Penguin Books Ltd.
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.
- Weinberg, Robert S; Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3<sup>rd</sup> edition. Champaign, IL.: Human Kinetics.