

MANAGEMENT STRESS

(MANAJEMEN STRES)

A. Pengertian Stress

Stres merupakan suatu respon adaptif individu terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya.

Secara umum orang yang mengalami stress merasakan perasaan khawatir, tekanan, letih, ketakutan, elated, depresi, cemas dan marah. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stress yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif (pemikiran) dan aspek emosi. Gejala fisik yang dialami seseorang yang stres ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak napas, *nausea or upset tummy*, constipation, sakit punggung atau pundak, rushing around, bekerja berlama-lama, tidak ada kontak dengan rekan, fatigue, gangguan tidur dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stress ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stress ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan cepat panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami peningkatan konflik interpersonal.

B. Hal-Hal yang Menimbulkan Stress

Hal-hal yang dapat menimbulkan stress disebut stressor. Ancaman, kejadian atau perubahan merupakan *stressor*. Terdapat dua tipe stressor yaitu stressor yang berasal dari lingkungan internal dan lingkungan eksternal.

- **EXTERNAL STRESSORS**

Physical Environment misalnya kebisingan, cahaya yang berlebihan, suhu udara yang panas dan kondisi ruangan yang sempit.

- Social Interaction misalnya mengalami tindakan yang kasar, korban sikap berkuasa, menerima tindakan agresif dari pihak lain dan mengalami kekerasan
- Organisational, situasi organisasi yang dapat menimbulkan stress adalah adanya peraturan yang terlalu, red tape, dan tekanan date line yang harus dipenuhi.
- Peristiwa penting dalam hidup misalnya kelahiran, kematian, kehilangan pekerjaan, promosi, dan perubahan status perkawinan.

- Kecerobohan kegiatan sehari-hari, misalnya rutinitas bepergian dalam jarak jauh, lupa menyimpan kunci, dan kerusakan mesin.

INTERNAL STRESSORS

- Stressor internal dapat disebabkan adanya pemilihan terhadap gaya hidup yang diwarnai dengan kecanduan minum minuman yang mengandung kafein, kurang tidur dan jadwal yang terlalu padat.
- Pembicaraan pribadi yang negative, hal ini ditandai dengan pemikiran yang pesimis, sering ,mengkritik diri sendiri dan melakukan analisis yang berlebihan.
- Jebakan pemikiran, misalnya harapan yang tidak realistis, taking things personally, terlalu banyak yang dipikirkan atau tidak berpikir sama sekali, exaggeration dan berpikir kaku.
- Hambatan pribadi misalnya workaholic dan perfeksionis.

C. Tingkatan Stres

EUSTRESS

Eustress adalah stress positif yang terjadi ketika tingkatan stress cukup tinggi untuk memotivasi agar bertindak untuk mencapai sesuatu. Eustress adalah stress yang baik yang menguntungkan kesehatan seperti latihan fisik atau mencapai promosi.

DISTRESS

Distress atau stress negative terjadi ketika tingkatan stress terlalu tinggi atau terlalu rendah dan tubuh dan pikiran mulai menanggapi stressor dengan negative. Distress di lain pihak merupak stress yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan stress dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan.

Dengan demikian penanganan stress dapat meningkatkan motivasi dan stimulus. Apabila kita memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungan, kita dapat menggunkan stress dengan cara yang efektif

D. Tahapan Stress

Tahap ALARM STAGE

Apabila anda mulai mengalami kejadian yang , menyebabkan stress atau Sesuatu yang menyebabkan perubahan psikologi pada tubuh anda. Pengalaman dan persepsi ini

mengganggu keseimbangan badan dan tubuh merespon stresor dengan segera dan seefektif mungkin. Hal yang dapat terjadi akibat stres ini contohnya adalah :

EXAMPLES

- 1 Jantung - peningkatan denyut jantung
- 1 Pernapasan - peningkatan pernafasan
- 1 Kulit - penurunan suhu badan
- 1 Hormonal - peningkatan stimulasi dan en adrenal yang meningkatkan produksi adrenal rush.

Tahap Resistensi

Pada tahap ini tubuh anda mencoba untuk menyesuaikan dengan stressor dengan memulai proses dan memperbaiki kerusakan yang diakibatkan oleh stressor. Rekan dan keluarga anda mengetahui perubahan sebelum anda melakukannya. Dengan demikian penting untuk menguji akibat-akibatnya untuk memastikan bahwa anda tidak berlebihan. Indikator perilaku dari tahap ini adalah kurang perhatian terhadap keluarga, sekolah, kehidupan, withdrawal, perubahan kebiasaan makan, insomnia, hiperinsomnia, kemarahan dan fatigue.

Indikator kognitif meliputi kesulitan memecahkan masalah, bingung, mimpi buruk dan hyper-vigilance. Indikator emosi adalah kesedihan, ketakutan, kecemasan, panik, guilt, agitation, depresi dan overwhelmed.

Tahap EXHAUSTION

Selama tahap ini stressor tidak di atur dengan efektif, tubuh dan pikiran tidak mampu untuk memperbaiki kerusakan. Contoh pada tahap ini adalah Digestive disorders, menyerah, sakit kepala, tekanan darah naik, insomnia dan lepas kendali.

terdapat dua tipe stress yaitu stress negative dan stress positif. Stress negative menyebabkan timbulnya kondisi-kondisi minor seperti sakit kepala, masalah digestive, keluhan penyakit kulit, insomnia dan ulcers.

Excessive, prolonged and unrelieved stress dapat menimbulkan dampak buruk pada kondisi mental, fisik dan kesehatan dan kesehatan spiritual.

Stress positif dapat meningkatkan motivasi dan kepedulian, menyediakan stimulasi untuk menangani situasi tertentu yang menantang. Stress juga menyebabkan perasaan penting dan adanya penghambat yang penting untuk mempertahankan diri apabila konfrontasi mengancam situasi.

Bagaimana mengatur stress ?

Identifikasi penyebab stress

Buat pilihan yang dapat mengendalikan stres

Selesaikan masalah dan berelaksasi untuk mencegah tumbuhnya stres

Jalankan kebiasaan hidup sehat.

D. Rahasia Manajemen Stres

Melakukan perencanaan untuk setiap kegiatan

- **Tertawa**
- **Beristirahat untuk memulihkan energi**
- **Latihan relaksasi pada lingkungan yang damai.**

Dapatkan dukungan orang di sekitar seperti teman, keluarga, pihak-pihak keagamaan, guru, atasan dan lain-lain.

E. Teknik-teknik manajemen Stres

- Signal Breath
- Mendengarkan musik untuk berelaksasi
- Visualisasi
- Stretching

Cara-cara mengurangi stress lingkungan :

Pengorganisasian lingkungan yang buruk dapat menjadi penyebab stress yang utama

Apabila lingkungan diorganisir dengan baik dan menyenangkan, kemudian dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas.

Beberapa orang yang mengalami stres memerlukan lingkungan yang tenang namun orang yang lain memerlukan lingkungan yang ramai untuk menaggulangi stres.

Peningkatan kualitas udara

- Ban smoking**
- Buka jendela**
- Gunakan alat yang memproses ionisasi**
- Simpan tumbuhan dalam ruangan**

Penerangan yang buruk dapat menyebabkan kerusakan mata, misalnya cahaya yang terlalu terang dan meningkatkan fatigue. Fluorescent lighting can also be tiring apabila cahaya masuk langsung ke mata. Dengan demikian anda mengetahui bahwa cahaya merupakan hal yang penting.

Coba lakukan bekerja dekat jendela atau gunakan bola lampu spektrum pada lampu belajar anda. Anda mungkin akan menemukan bahwa hal ini merupakan upaya peningkatan kualitas lingkungan kerja.

Dekorasi dan kerapihan

- Ruang kerja yang kacau dan berantakan dapat menambah stress.
- Jangan terlalu dogmatis, jagalah area kerja anda tetap rapi.
- Dekorasilah ruangan dengan kalem dan dekorasi yang menyenangkan.

Latar belakang ruangan yang gaduh sepanjang hari dapat menyebabkan kepekaan, tensi yang naik, sakit kepala dan hilangnya konsentrasi.

Hal-hal di atas dapat diselesaikan dengan cara :

- Gunakan ruangan yang tenang ketika memerlukan konsentrasi
- Gunakan head set
- Gunakan pendekatan yang persuasif. Mintalah untuk mengecilkan volume musik atau gunakan headphones.

Penting bagi seseorang untuk merasakan cukup dalam hal ruang kerja dan di rumah.

It is important for people to feel that they have sufficient personal space at work and at home.

Apabila tidak terdapat ruang pribadi, anda dapat membawa barang-barang pribadi seperti tanaman dari foto-foto orang yang anda cintai.

Batasi ruangan anda dengan furniture, gordin, atau pembatas lainnya apabila anda memerlukan ruangan.

Inti melakukan meditasi adalah menenangkan pikiran dengan konsentrasi yang menyeluruh pada suatu hal.

Tidak seperti hipnosis yang mengedepankan pengalaman yang pasif, meditasi merupakan proses aktif yang mencari pemikiran tentang hal yang ada diluar diri anda dengan konsentrasi pada seluruh bagian mental

Jagalah tubuh anda agar tetap relaks. Hal ini dapat ditempuh dengan posisi yang memungkinkan anda nyaman dalam selang waktu tertentu (20-30 menit).

Fokuskan perhatian pada pernapasan anda.

Konsentrasikan pada keluar masuknya udara pada hitungan 0-9

Bayangkan Visualisasi perubahan angka pada setiap napas.

•Alternatifnya, visualisasikan kesehatan dan relaksasi dalam tubuh anda when you inhale, and stress or pain flowing out when you exhale.

Fokuskan pada Objek.

Focusing on an object

Focus penuh pada objek yang dicobakan.

Look at it in immense detail untuk masuk dalam meditasi ujikan dalam perubahan bentuk, perbedaan warna, tekstur, suhu dan pergerakan objek.

Objek yang dimaksud dalam pengujian ini misalnya bunga dan mengikuti rancangan.

Dengan demikian anda dapat menggunakan objek lain yang efektif seperti alarm jam, lampu belajar,

Objects often used are flowers, or flowing designs. However you can use other objects equally effectively (e.g. alarm clocks, desk lamps, or even coffee mugs!)

Banyak orang yang senang berkonsentrasi pada suara. Contoh klasik adalah ucapan sansekerta seperti "Om" yang berarti kesempurnaan.

Ciptakan mental yang menyenangkan dan tempat yang relax dalam pikiran anda. Libatkan seluruh indra anda dalam imajinasi, seperti lihatlah tempat, dengarkan suara, cium aroma, rasakan suhu dan rasakan hembusan angin. Nikmati tempat anda berada dalam pikiran anda.

Konsep 3A

The 3 A's

■ **Pilih:**

Hapuslah sumber-sumber stress dengan mengubah sesuatu. Gunakan pemecahan masalah, komunikasi langsung, organisasi, perencanaan dan manajemen waktu.

■ **Hindari**

Hilangkan situasi stress seseorang atau gambarkan bagaimana untuk pertama kalinya anda sampai ditempat tersebut. Remove oneself from the stressful situation or figuring out how not to get there in the first place. Let go, say no", delegate.

■ **Accept:**

Terima bahwa situasi yang ada adalah kondisi stress penuh dan berdayakanlah diri anda dengan demikian anda dapat sepakat dengan hal ini.

Stres

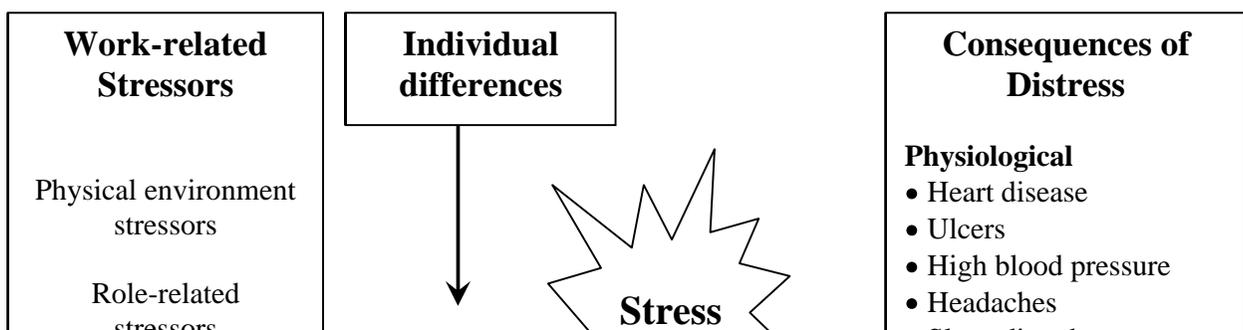
Kita sering mendengar tentang stres sebagai sesuatu akibat yang negatif dalam kehidupan yang modern ini. Orang stres dari kelebihan kerja, ketidakamanan kerja, kebanyakan informasi, dan peningkatan bagian kehidupan. Kejadian ini menyebabkan ***distress*** - tingkat fisiologi, psikologi, dan penyimpangan perilaku dari fungsi kesehatan. Terdapat juga sisi positif dari stres, disebut ***eustress***, yang mengarah kepada kesehatan, positif, mengembangkan hasil dari kejadian stres dan respon stres. *Uestress* adalah pengalaman stres dalam sikap yang tidak berlebih-lebihan (moderat), cukup untuk aktif dan memotivasi orang yang mana mereka dapat mencapai tujuan, perubahan dalam lingkungannya, dan berhasil dalam hidupnya. Dengan kata lain, kita butuh beberapa stres untuk bertahan. Bagaimanapun, kebanyakan peneliti memfokuskan pada *distress*, karena itu secara signifikan berkenaan dengan keadaan organisasi.

Stressors: Penyebab dari Stres

Stressors, penyebab dari stres, termasuk banyaknya lingkungan organisasi yang menempatkan permintaan fisik dan emosi dari seseorang. Terdapat banyaknya stressors dalam organisasi dan aktivitas kehidupan lainnya. Gambar 1 mencatat empat (4) tipe utama pekerjaan yang berhubungan dengan stressor: *physical environment*, *role related*, *interpersonal*, dan *organizational stressors*.

Gambar 1

Akibat dan Sebab dari Stres



Physical Environment Stressors

Beberapa stressors, seperti suara bising, gelapnya cahaya, dan perlindungan bahaya ditemukan dalam lingkungan kerja fisik. Seperti contoh, suatu studi pada pekerja tekstil di dalam pabrik yang bising, ditemukan bahwa tingkat stres mereka mulai berkurang ketika diberikan alat pelindung telinga (*ear protectors*).

Role-Related Stressors

Role-related stressors termasuk kondisi dimana pegawai memiliki kesulitan pemahaman, rekonsiliasi, atau kinerja dari berbagai peran dalam hidupnya. Bagian utama dari *role related-stressors* adalah *role conflict*, *role ambiguity*, *work load*, dan *task control*.

Interpersonal Stressors

Interpersonal stressors termasuk di dalamnya supervisi/ pengawasan yang tidak efektif, politik kantor (*office politics*), dan konflik lainnya yang berhubungan dengan orang-

orang. Ditambahkan juga ini termasuk juga *sexual harrasment*, *workplace violence*, *workplace bullying*.

Organizational Stressors

Organizational stressors dapat datang dari berbagai bentuk. Merger dan akuisisi biasanya meningkatkan *organizational stressors*, dan banyak bentuk lainnya dari perubahan organisasi. Begitu juga dengan *downsizing* (pengurangan jumlah pegawai) yang benar-benar membuat stres yang tinggi karena akan kehilangan pekerjaannya.

Nonwork Stressors

Pekerjaan biasanya kebanyakan merupakan tingkat stres yang tinggi dalam kehidupan kita, tetapi sebenarnya tidak hanya itu saja.

Tiga (3) bagian utama dari *nonwork stressors* adalah *time based*, *strain based*, dan *role behavior conflict*.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.