**BAB 12**

**STRESS DAN SOLUSINYA**

1. DEFINISI STRESS

Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri dan jiwa seseorang di luar batas kemampuannya, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi maka ini akan berdampak pada kesehatannya. Stres tidak timbul begitu saja namun sebab-sebab stres timbul umumnya iikuti oleh faktor peristiwa yang mempengaruhi kejiwaan seseorang dan peristiwa itu terjadi diluar dari kemampuannya sehingga kondisi tersebut telah menekan jiwanya.

Salah satu kondisi timbulnya stres disebabkan ketika seseorang melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan hati nuraninya namun hati nuraninya tidak sanggup untuk menolaknya, sehingga disini timbul pertentanggan diri yang kuat atau kontra dengan batinnya.

Urutan yang menimbulakn suatu reaksi stress:

C

B

A

PERISTIWA

PERISTIWA

KONSEKUENSI NEGATIF

Penderitaan jasmani, mental atau emosional

Suatu kejadian nyata atau dibayangkan

Suatu evaluasi mental atas suatu peristiwa dalam arti bagaimana hal itu mengancam suatu aspek agenda pribadi seorang individu

1. FAKTOR PENYEBAB STRESS

* Faktor Eksternal merupakan faktor penyebab stress yang berasal dari luar diri. Misalkan saja terkena PHK, tugas banyak, mengalami kejadian duka, dll. yang memmungkinkan membuat orang menjadi stress.
* Faktor Internal berhubungan erat dengan faktor dari diri sendiri dan keadaanya, misalkan saja harapan yang terlalu tinggi dan sulit mencapainya, ketakutan akan sesuatu hal, trauma, dll

1. PERUBAHAN KONDISI DAN DAMPAKNYA PADA STRESS

Orang yang mengalami stres dapat mengalaminya hanya untuk sementara waktu saja atau dapat untuk waktu lama. Pada tahap yang terakhir stres psikologik akan menampakkan diri dalam bentuk sakit fisik dan sakit psikis. Kesehatan jiwa terganggu. Orang dapat menjadi agresif, dapat menjadi depresi, dapat menderita neurosis cemas, dapat menderita gangguan psikosomatik, dapat tidak sehat badan, yaitu menderita penyakit fisik:

* Tekanan darah tinggi
* Sakit jantung
* Sesak nafas (Asthma Bronkhial)
* Radang usus, tukak lambung atau usus.
* Sakit Kepala (Tension Headache)
* Sakit eksim kulit (Neurodermatitis)
* Konstipasi Arthritis
* Kanker, dll.

1. SOLUSI UMUM UNTUK MENGHILANGKAN STRESS

* Melakukan hobi
* Komunikasi
* Meditasi
* Olahraga
* Rekreasi/berlibur
* Mendengarkan musik
* Berpikir positif

1. PENGARUH MUSIK DALAM MENGHILNGKAN STRESS

Dalam kehidupan serta berbagai rutinitas kerja yang tinggi seiring musik dijadikan sebagai alat untuk menghilangkan stress, ini disebabkan karena tubuh manusia memiliki sifat adaptasi tinggi pada setiap apa yang dirasakan termasuk merasakan irama musik. Dalam tekanan stress sering menyebabkan seorang menerima serangan jantung dan serangan jantung secara mendadak dapat menimbulkan pada kematian.

Mendengarkan musik favorit selama 30 menit mampu melepaskan zat endorphin untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa sakit. Hal ini juga semakin baik sebab tubuh menjadi selaras dengan suara musik yang didengarkan. Akibatnya, relaksasi menjadi meningkat, otot-otot tidak tegang, detak jantung melambat, dan energipun meningkatkan sesuai dengan irama.

1. MENGUBAH RUTINITAS MENJADI HOBI

Salah satu faktortimbulnya stress ketika pekerjaan yang bersiat rutinitas dilihat sebagai pekerjaan yang begitu menjemukan dan harus selalu dijalani dari waktu ke waktu tanpa ada perubahan. Kondisi hidup dibuat bagaikan seperti mesin hidup yang diajak bekerja untuk menyelesaikan pekerjaan tanpa melihat dampak pekerjaan tersebut kepada kepuasan batin.

Beberapa pakar psikologi mengatakan jika hobi dijadikan sebagai pekerjaan maka tentunya pekerjaan tersebut membuat kita tidak akan bosan. Sehingga dianjurkan jika seseorang menekuni dan menjalani pekerjaan maka jalani pekerjaan itu didasari atas hobi bukan karena terpaksa.

1. PERSAHABATAN SEJATI DAN KELUARGA HARMONIS YANG MAMPU MENGHILANGKAN STRESS

Persahabatan sejati dianggap sebagai media yang mampu menghilangkan stress. Sering ketika seseorang memiliki masalah maka ia mencari sahabat yang bisa berbagi keluh dan kesah. Biasanya ketika seseorang menceritakan berbagai masalah yang dihadapinya ia akan merasa lebih ringan dan beban yang terasa berat dalam dirinya akan sirna. Sehingga ada istilah yang berlaku bahwa sahabat sejati adalah bukan hanya pada saat senang namun juga mau menemani ketika sahabatnya sedang tertimpa masalah.

Konsep lain yang dianggap mampu menghilangkan stress juga dapat dilakukan dengan memiliki keluarga yang harmonis. Kehidupan keluarga yang harmonis dianggap sebagai salah satu sebab seseorang mengalami lebih kecil stress dibandingkan mereka yang memiliki kehidupan rumah tangga yang banyak pertengkaran. Sehingga ada pepatah yang mengatakan jika salah memilih ikan maka terasa rugi dalam sebulan, namun jika salah memilih pasangan hidup maka akan rugi seumur hidup.

Para ahli menemukan bahwa dukungan sosial adalah salah satu sumber terbesar untuk melepaskan stres. Keluarga yang akrab dan ikatan sosial yang tercipta oleh komunikasi interpersonal yang akrab mempunyai pengaruh besar atas interpretasi kita yang positif mengenai peristiwa-peristiwa.