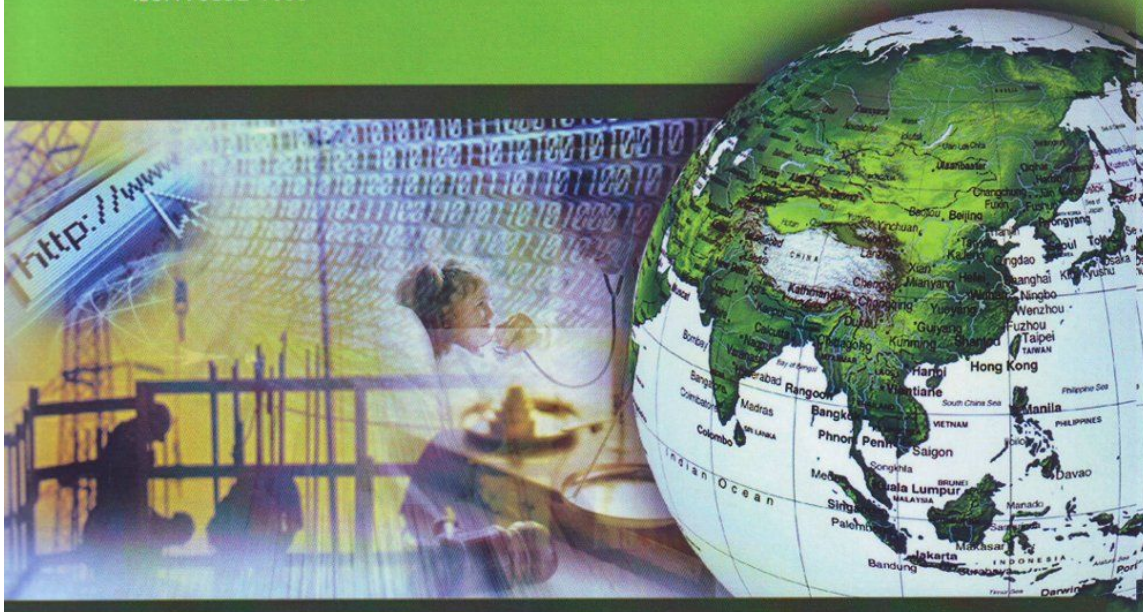


MAJALAH ILMIAH  
**SULTAN AGUNG**

ISSN : 0852-1035



Vol LII, No.133, Mei-Agustus 2014

## DAFTAR ISI

<b>PENGARUH KEBISINGAN <i>INTERMITTENT</i> TERHADAP TEKANAN DARAH</b> <b>Studi Observasi Analitik pada Juru Parkir di Kota Semarang tahun 2013</b> <i>Oleh : Devi Agustina Fadilah, Agung Sulistyanto, Sampurna .....</i>	1
<b>PENGARUH EKSTRAK DAUN MIMBA (<i>Azadirachta Indica A.Juss</i>) TERHADAP DERAJAT NEKROSIS ADENOKARSINOMA MAMMA</b> <i>Oleh : Panggi Anggriawan, Agus Suprijono, Sumarno.....</i>	11
<b>PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN MIMBA (<i>Azadirachta indica A.Juss</i>) TERHADAP SEBUKAN SEL MONONUKLEAR KANKER PAYUDARA</b> <i>Oleh : Samsul Arifin, Agus Suprijono, Sumarno.....</i>	19
<b>HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP KONSUMSI VITAMIN A PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV KOTO KECAMATAN IV KOTO KABUPATEN AGAM TAHUN 2012</b> <i>Oleh : Lusiana El Sinta B, Is Susiloningtyas.....</i>	29
<b>PEMBERDAYAAN KELUARGA (<i>FAMILY EMPOWERMENT</i>) SEBAGAI INTERVENSI KEPERAWATAN KELUARGA</b> <i>Oleh : Iwan Ardian.....</i>	41
<b>MANAGEMENT STRESS</b> <i>Oleh : Dwi Heppy Rochmawati .....</i>	55
<b>PERBEDAAN PEMENUHAN KEBUTUHAN SEKSUAL PADA AKSEPTOR KB SUNTIK 1 BULAN DAN 3 BULAN DI WILAYAH PUSKESMAS MRANGGEN</b> <i>Oleh : Sri Wahyuni, Tutik Rahayu, Anik Juwariyah.....</i>	71
<b>PENERAPAN TEORI MODEL <i>SELF CARE</i> (OREM) PADA GANGGUAN SISTEM PERKEMIHAN</b>	

# MANAGEMENT STRESS

**Dwi Heppy Rochmawati**

Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

## ABSTRAK

Jumlah individu yang mengalami stres semakin hari semakin bertambah. Stres adalah suatu keadaan yang terjadi pada diri individu yang mengakibatkan individu mengalami gangguan perasaan dalam dirinya yang berpengaruh dalam kehidupannya. Tujuan penyusunan makalah ini adalah menggambarkan tentang stres dan bagaimana *management stres*. Stres menyebabkan beberapa dampak pada individu, di antaranya adalah : dampak fisiologis, dampak psikologis dan dampak perilaku. Beberapa cara bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya stres berlanjut, semua tergantung pada masing-masing individu yang menjalaninya. Penatalaksanaan stres meliputi 7 metode yang telah dilakukan penelitian dan berhasil mengatasi stres secara efektif. Metode tersebut adalah *Action-Based Strategies (ABS)*, *Perception-Based Strategies (PBS)*, *Coping Strategies (CS)*, *Managing Performance Stress (MP)*, *Relaxation & Sleep (RS)*, *Self-Confidence & Self-Esteem (SC-SE)* dan *Anger Management*.

Kata kunci : Stres, Dampak stres, *Management stress*

## ABSTRACT

The number of individuals who experience stress is increasingly growing. Stress is a condition that occurs on the individual that resulted in impaired individuals influential in her feelings in her life. The objective of this paper is to describe about how stress and stress management. Stress causes some impact on individuals, among which are : the impact of physiological, psychological and behavioral impacts. Several ways can be done to prevent the occurrence of stress continues , it all depends on each individual who live it. Stress management includes 7 research methods that have been carried out and managed to cope with stress effectively. The method is *Action-Based Strategies (ABS)* , *Perception-Based Strategies (PBS)*, *Coping Strategies (CS)*, *Managing Performance Stress (MP)*, *Relaxation & Sleep (RS)* , *Self-Confidence & Self-Esteem (SC-SE)* and *Anger Management*.

Keywords : stress , effects of stress , stress management

## A. PENDAHULUAN

Stres adalah fakta kehidupan sehari-hari. Setiap orang pasti akan pernah mengalaminya. Apabila ada orang yang mengaku tidak pernah mengalami stres, maka hampir bisa dipastikan dia tidak memiliki kepedulian terhadap diri, lingkungan, orang lain dan keadaan di sekitarnya. Ketika seseorang mencari jalan keluar untuk mengatasi stres, mereka sering berurusan dengan keadaan, situasi, dan sumber stres dalam kehidupan yang membuat mereka merasa kewalahan secara emosional dan fisik. Banyak orang merasa bahwa mereka memiliki sangat sedikit sumber daya atau keterampilan untuk menangani stress tingkat tinggi yang mereka alami. Penganut keyakinan ini berpendapat bahwa manfaat pengurangan stres dan teknik relaksasi dapat menjadi cara terbaik setelah mereka mempraktekkan secara teratur selama jangka waktu tertentu.

## B. ISI

### 1. Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ada 2 pengertian stress : (1) Gangguan atau kekacauan mental dan emosional (2) Tekanan. Secara teknis psikologik, stress didefinisikan sebagai suatu respons penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dipersepsikan menantang atau mengancam kesejahteraan orang yang bersangkutan. ~ *Stress is an adaptive response to a situation that is perceived as challenging or threatening to the person's well-being.* Jadi stress merupakan suatu respon fisiologik ataupun perilaku terhadap ‘stressor’ hal yang **dipandang sebagai** menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan (*homeostasis*), baik internal maupun eksternal. Dalam pengertian ini, bisa kita perjelas bahwa stress bersifat subjektif sesuai persepsi orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain apa yang mencekam bagi seseorang belum tentu dipersepsikan mencekam bagi orang lain.

### Indikasi/gejala stress

Untuk mengetahui seseorang berada dalam keadaan stress atau tidak, ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

- a. Gejala fisiologik, antara lain : Denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa

tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung, dan sebagainya.

- b. Gejala psikologik, antara lain : Resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, perasaan tidak enak, atau perasaan kewalahan (*exhausted*), dan sebagainya
- c. Gejala perilaku, antara lain : berbicara cepat, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, *ticks*, gemetar, perubahan nafsu maka (bertambah atau berkurang).

## 2. Penyebab

Stresor adalah sesuatu yang menyebabkan atau meningkatkan stres. Berikut ini adalah beberapa hal yang menyebabkan stres :

- a. Akademik

Merupakan stressor terbesar bagi mahasiswa : tekanan untuk tidak gagal.

- b. Hubungan dengan Lawan Jenis

Permasalahan terkait hubungan dengan lawan jenis dapat menambah tekanan.

- c. Lingkungan

Lingkungan tertentu dapat membawa stres seperti membahas topik yang sedang hangat, kemacetan lalu lintas, ketiadaan tempat parkir, dan lain-lain

- d. Ekstrakurikuler

Beberapa siswa merasa tertekan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan bagian dari rutinitas sehari-hari mereka.

- e. *Peers*

Tekanan teman sebaya merupakan pemicu utama stres, terutama tekanan yang dipengaruhi secara negatif.

- f. Manajemen Waktu

*Stressor* terbesar adalah tidak tahu bagaimana merencanakan dan melaksanakan kegiatan sehari-hari misalnya sekolah, bekerja, waktu belajar, kegiatan ekstrakurikuler.

- g. Keuangan

Beberapa siswa lebih memikirkan permasalahan uang daripada sesuatu yang harus mereka lakukan.

- h. Orangtua

Orang tua bisa menjadi penyebab stress terutama tekanan dari orang tua untuk sukses.

### **Dampak akibat stress**

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, yaitu dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku.

#### **1. Dampak Fisiologik :**

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti, *cardiovascular* dan *hypertensi*.

Secara jelas dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Gangguan pada organ tubuh : hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu.
  - 1) Nyeri otot : ketegangan otot, kelemahan otot tertentu
  - 2) Tekanan darah naik : kelainan fungsi jantung dan arteri
  - 3) Sistem pencernaan : maag, diare
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
  - 1) Menstruasi tidak lancar
  - 2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria, kehilangan gairah sex
- c. Gangguan pada sistem pernafasan  
Asma, bronkhitis
- d. Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), ketegangan otot, rasa bosan.

#### **2. Dampak Psikologik :**

- a. Keletihan emosi, jenuh, kelelahan dalam aktifitas yang memerlukan energi.
- b. Terjadi '*depersonalisasi*', dalam keadaan stress yang berkepanjangan, adanya keletihan emosi, dapat menyebabkan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai 'sesuatu' daripada sebagai 'seseorang'
- c. Penurunan pencapaian pribadi, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan dan keberhasilan

### 3. Dampak Perilaku

- a. Ketika stress menjadi distress, prestasi menurun dan sering terjadi tingkah laku menyimpang yang tidak diterima oleh masyarakat
- b. Tingkat stress yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan menerima informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- c. Mahasiswa yang stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Kondisi stres bisa menyebabkan tekanan fisik atau mental yang dapat menyebabkan penyakit fisik dan mental atau masalah emosional. Berikut ini adalah perubahan bagian tubuh yang dipengaruhi oleh stress :

1. Rambut :

Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan rambut rontok berlebihan dan kebotakan.

2. Otot :

Nyeri spasmodik di leher dan bahu, pegal-pegal, nyeri punggung bawah, otot berdenyut, *tics*.

3. Saluran pencernaan :

Stres dapat menyebabkan atau memperburuk penyakit pencernaan, saluran pencernaan menjadi terganggu, termasuk gastritis, lambung dan duodenum, ulkus, kolitis ulseratif, dan iritasi usus.

4. Kulit :

Beberapa orang bereaksi terhadap stres dengan menunjukkan gejala mengalami masalah kulit seperti eksim dan psoriasis.

5. Organ reproduksi :

Stres mempengaruhi sistem reproduksi, menyebabkan gangguan menstruasi dan infeksi vagina berulang pada wanita, impotensi dan ejakulasi dini pada pria.

6. Paru-paru :

Tingginya stres mental atau kadar emosional yang negatif mempengaruhi kondisi individu ditunjukkan dengan penyakit asma.

7. Jantung :

Penyakit jantung dan hipertensi terkait dengan akumulasi stres.

8. Otak :

Stres memicu masalah mental dan emosional seperti insomnia, sakit kepala, perubahan kepribadian, lekas marah, kecemasan, dan depresi.

9. Mulut :

Sariawan, bibir kering berlebihan merupakan gejala stres.

**4. Pencegahan Stres**

- a. Belajar mengatakan "TIDAK !". Kita tahu batas kemampuan yang bisa kita lakukan. Mengambil lebih dari yang kita bisa bukanlah pilihan yang baik. Tidak apa-apa jika kita tidak melakukan semua kegiatan, pekerjaan, pertemuan saat ini. Aturilah di lain waktu yang memungkinkan.
- b. Perbaiki sikap. Jangan mudah panik, pikiran kita adalah alat yang ampuh, gunakan untuk mendukung kita, bukan untuk membebani kita. Berpikirlah secara rasional agar terhindar dari stres.
- c. Tertawa. Lakukan sesuatu yang dinikmati, kerjakan hobi, bergaullah dengan teman-teman dan belajarlh untuk menyeimbangkan hidup. Jika merasa kesal, ungkapkan perasaan tersebut. Jangan menyimpannya untuk diri sendiri karena hanya akan menambah stres.
- d. Hindari alkohol dan rokok. Ketika mengkonsumsi alkohol atau rokok, mungkin merasa stres berkurang, tetapi setelah itu kita akan kembali merasa stres dan mungkin lebih buruk daripada sebelum mengkonsumsinya.
- e. Makan makanan sehat. Dapatkan nutrisi yang tepat, makanlah makanan yang masih panas/hangat yang dimasak di rumah sehari-hari.
- f. Lakukan olah raga. Aktivitas fisik dapat membantu membakar kalori juga membakar stres. Latihan/aktifitas fisik/olah raga membantu melepaskan ketegangan. Latihan selama 30 menit sehari selama minimal 3 kali per minggu.
- g. Santaikan pikiran dan tubuh. Tarik napas dalam-dalam, visualisasikan kesuksesan. Atur beberapa "waktu untuk sendiri" lakukan sesuatu yang bisa dinikmati. Fokuskan perhatian pada saat ini .
- h. Istirahat/Tidur. Paling tidak 7 jam tidur yang dibutuhkan agar otak dan tubuh bisa berfungsi pada tingkat optimal. Hindari tidur siang lebih dari 1 jam.
- i. Jalin hubungan yang sehat. Berbicara dan bergaullah dengan teman-teman secara menyenangkan tanpa konflik. Ciptakan beberapa hubungan yang memungkinkan kita bisa berbagi masalah dengannya.



- j. Manajemen waktu. Lakukan perencanaan, buat jadwal, atau bahkan daftar pekerjaan. Setelah itu, lakukan jadwal untuk setiap minggu. Kemudian membuat jadwal untuk setiap hari, sehingga kita memiliki jadwal yang teratur dan rapi . Tandai secara khusus kapan seharusnya mengikuti pertemuan, waktu belajar untuk mata pelajaran tertentu, waktu makan, kegiatan yang menyenangkan dan istirahat/tidur .
- k. Organisasikan jadwal kegiatan. Belajarlah bagaimana mengatur catatan/dokumen pekerjaan/sekolah, identifikasi tugas dan perhatikan tanggal jatuh tempo penting, tanggal ujian. Tetapkan prioritas untuk hari itu .
- l. Atur keuangan. Susunlah anggaran untuk pengeluaran bulanan, belanjakan uang sesuai dengan kebutuhan. Utamakan kebutuhan yang penting, misalnya : sewa rumah, biaya kuliah, bahan makanan, barang-barang pribadi, operasional rumah, bensin, dll. Tentukan berapa banyak uang yang bisa digunakan untuk “refreshing”.
- m. Pahami spiritualitas. Rohani dianggap sebagai salah satu cara yang dapat membantu untuk menemukan makna dalam hidup, meningkatkan kemampuan untuk terhubung dengan orang lain .
- n. Tentukan gaya belajar/bekerja. Ketahuilah, apakah kita seorang visual, auditori atau kinestetik.
- o. Tenang, santai, relaks. Tarik napas dalam-dalam, tahan, hembuskan pelahan, lakukan berulang. Luangkan waktu untuk dapat memastikan pekerjaan dapat dilakukan dengan baik .
- p. Cari sistem pendukung. Sistem pendukung bisa ibu, ayah, adik, saudara, teman, sahabat istimewa atau konselor. Temukan seseorang yang membuat kita merasa nyaman berbagi perasaan. Kadang-kadang semua yang kita butuhkan adalah untuk melampiaskan rasa frustrasi tersebut .
- q. Lakukan perubahan di lingkungan. Jika merasa sulit untuk konsentrasi di tempat lama, cobalah pindah ke tempat di mana tidak ada musik yang keras, dan lampu terang.
- r. Delegasikan tugas tanggung jawab. Ketika tugas sekolah atau pekerjaan menjadi luar biasa, bagi pekerjaan atau tanggung jawab tersebut karena dengan membagi tugas akan membantu mengurangi tekanan dan stres .

## 5. Penatalaksanaan Stress

Stres tidak bisa dihindarkan, karena stres merupakan salah satu bagian dari perkembangan menuju kedewasaan. Sehingga yang bisa kita lakukan adalah *management stress*, bagaimana kita bisa menyikapi stres supaya kehidupan tetap terus berjalan. Berikut beberapa cara manajemen stres yang bisa kita latih :

### a. Action Based Strategies (ABS)

*Action Based Strategies (ABS)* ini meliputi *job analysis*, *managing your boundaris* dan *the breaking point*.

*Job analysis* adalah kegiatan mencatat, mempelajari dan menyimpulkan keterangan-keterangan atau fakta-fakta yang berhubungan dengan masing-masing jabatan secara sistematis dan teratur (Susan M. Heathfield).

*Managing your boundaris* adalah pembatasan diri tentang hal-hal yang boleh dilakukan baik diri sendiri maupun oleh orang lain terhadap diri kita. Penetapan batas diri merupakan cara tegas dan bertanggungjawab untuk membuat orang lain yakin menghormati kebutuhan seseorang dan seseorang akan menghormati orang lain. Batas adalah pagar simbolis, didefinisikan oleh nilai-nilai diri, yang melindungi keyakinan diri, ide-ide, emosi, hak, kebutuhan dan ruang pribadi. (Stuart & Sundeen, 1995).

*The breaking point* adalah salah satu strategi manajemen stress yang menekankan pada keberanian seseorang untuk keluar dari batasan-batasan, kebiasaan atau rutinitas yang dianggap membatasi diri seseorang dan menjadi stressor tersendiri. (Stuart, Gail W. 2009)

### b. Perception Based Strategies (PBS)

*Perception Based Strategies (PBS)* ini meliputi *positive thinking*; *thought awareness*, *rational thinking*, *positive*; *cognitive restructuring*, *imagery* dan *using affirmations*.

*Positive thinking* adalah mengubah cara pandang negatif menjadi positif dengan tujuan mengetahui penyebab perasaan negatif yang dirasakan, membantu mengendalikan diri dan membantu pertumbuhan pribadi (Burn, 1980 dalam Varcarolis, 2006).

*Thought awareness, rational thinking, positive thinking* adalah tindakan mengubah pemikiran negatif yang berasal dari persepsi yang tidak tepat. Bertujuan untuk mengubah pemikiran negatif atau persepsi yang tidak tepat menjadi pemikiran positif dengan proses menyadari secara rasional (Cornier, 1985).

*Cognitive restructuring* adalah menata kembali pikiran yang menyebabkan timbulnya stres, perasaan tidak bahagia dan suasana hati serta pemikiran negatif yang tidak perlu menjadi pikiran yang positif. Kegiatan ini dapat membantu kita mengubah suasana hati sehingga kita bisa mendekati situasi dalam kerangka berpikir positif (Cornier, 1985).

*Imagery* adalah suatu teknik visualisasi untuk membantu tubuh memasuki fase relaksasi sehingga dapat membantu mengelola stres dan mereduksi ketegangan dengan cepat dan mudah (Rossman, 2001).

*Affirmations* adalah latihan untuk pernyataan/penetapan/penegasan/peneguhan yang positif secara berulang-ulang untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang baru (Kristyaningsih, Keliat, Helena, 2009).

c. *Coping Strategies (CS)*

*Coping Strategies (CS)* ini meliputi *Toffler'S Stability Zones, Meditation, How To Be Patient, Ready For a Real, Surviving Business Travel Vacation*.

*Toffler'S Stability Zones* adalah sesuatu hal yang membuat kita merasa aman dan terlindung dari hal-hal yang mengancam diri kita. Jenis zona stabilitas terdiri dari orang, tempat, ide, hal-hal (harta benda), dan organisasi. Bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, menciptakan suasana santai, memberikan rasa aman dan terlindungi.

*Meditation* berasal dari bahasa latin "*meditatum*", dalam bahasa inggris

berarti "to ponder", jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sama dengan kontemplasi. Meditasi dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas yang mengakibatkan hubungan erat dengan Tuhan. Meditasi adalah menunggu. Menunggu berarti bersungguh-sungguh membiarkan sebuah proses berlangsung secara lengkap. Seseorang yang dapat menunggu adalah orang yang mempunyai kepercayaan dan oleh karena itu dia mempunyai kesabaran untuk menunggu. Jadi kemampuan untuk menunggu menggambarkan kesabaran dan kepercayaan. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi.

*How To Be Patient* adalah sebuah keadaan dimana seseorang menunjukkan perilaku yang mampu mengendalikan dirinya dan menahan respons sesuatu yang tidak disenangi tepat ketika sesuatu itu terjadi pertama kali. Sabar dalam bahasa Indonesia berarti : tahan menghadapi cobaan seperti tidak lekas marah, tidak lekas putus asa dan tidak lekas patah hati.

*Ready For a Real Vacation, vacation* adalah suatu perjalanan khusus (*a spesific trip or journey*) untuk rekreasi dan wisata. Bertujuan untuk menurunkan stress, menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas tidur dan menjaga suasana hati (*mood*).

*Surviving Business Travel* adalah membuat suatu perjalanan bisnis menjadi menarik, sehingga menjauhkan dari stres selama perjalanan bisnis.

d. *Managing Performances Stress (MP)*

*Managing Performances Stress (MP)* ini meliputi *performance planning, centering*.

*Performance planning*, adalah membuat daftar rencana kerja yang digunakan untuk mempersiapkan pekerjaan. Bertujuan untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi kerja.

*Centering* atau keterpusatan yaitu merupakan suatu teknik atau cara yang dipergunakan untuk menyatukan dan mengelola seluruh energi yang dimiliki oleh individu dalam kehidupannya. Bertujuan untuk belajar menenangkan pikiran selama stres dengan mengubah stres menjadi konsentrasi.

e. *Relaxation & Sleep (RS)*

*Relaxation & Sleep (RS)* ini meliputi *physical relaxation techniques; how to relax after a hard day; rest, relaxation & sleep; getting a good night's sleep.*

*Physical relaxation techniques* adalah suatu metode melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan. Bertujuan untuk merelaksasi otot-otot wajah, mengurangi hot flashes pada wanita menopause, menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko serangan jantung.

*How to relax after a hard day* adalah strategi terapeutik yang dapat diterima dan sering digunakan dalam terapi psikologis, biasa digunakan pada klien dengan kecemasan (Stuart, 2009). Relaksasi setelah mengalami hari yang berat adalah merilekskan tubuh dari ketegangan dan tekanan dari pekerjaan atau tugas-tugas lain setelah beraktivitas yang berat. Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk relaksasi, ada yang merasa rileks dengan melakukan aktivitas motorik seperti olahraga, *jogging*, dan latihan fisik lain. Sementara yang lainnya merasa rileks dengan teknik pernafasan dan relaksasi otot progresif (Townsend, 2009). Bertujuan untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan.

*Rest, relaxation & sleep* adalah penatalaksanaan stres dengan cara pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan kelelahan tubuh, menjernihkan pikiran yang selama ini tertekan, mengurangi stress/ menurunkan kecemasan.

*Getting a good night's sleep* adalah kondisi tidur malam yang sempurna yang merupakan cara terbaik untuk mendapatkan kembali energi yang telah

digunakan selama sehari-hari untuk bekerja atau beraktivitas. Bertujuan untuk membantu menghilangkan stress di pagi hari sehingga dapat memulai hari dengan rasa segar dan penuh energi.

f. *Self-Confidence & Self-Esteem (SC-SE)*

*Self-Confidence & Self-Esteem (SC-SE)* ini meliputi *how to confident are you; building self confidence, boosting your self; beating self sabotage.*

*How to confident are you* adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Bertujuan agar individu mampu menilai tingkat *self confident*.

*Building self confidence* adalah membangun rasa percaya diri. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara membangun kepercayaan diri pada seseorang dan mengidentifikasi cara membangun kepercayaan diri

*Boosting your self* meningkatkan harga diri. Stuart (2009), mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Salah satu komponen konsep diri yaitu harga diri dimana harga diri adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1999). Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Sementara itu, Buss (1973) memberikan pengertian harga diri sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan. Bertujuan meningkatkan penerimaan diri dan meningkatkan rasa percaya diri

*Beating self sabotage*, sabotase diri (self-sabotage), atau merusak atau menggagalkan diri, adalah semacam perilaku disadari atau tak disadari yang menggerogoti kesempatan untuk keberhasilan dan keberhasilan seseorang di dalam hidupnya. Bertujuan untuk memahami bahwa sabotase diri terjadi bukan karena seseorang lemah, melainkan, karena impian seseorang yang lemah; mengambil tindakan dan menggunakan teknik Mengalahkan Sabotase Diri untuk memperkuat daya tarik dari mimpi seseorang untuk menghindari sabotase diri.

g. *Anger Management*.

*Anger Management* ini meliputi *how good is your anger management, anger management*

*How good is your anger management*, marah adalah kondisi emosional yang bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat dan kasar. Respon ini diikuti dengan perubahan secara fisiologis dan biologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah dan level hormone epinephrine dan nor-epinephrine (APA, 2006 dalam Townsend, 2009). *How good is your anger management* adalah satu metoda atau cara untuk mengukur kemampuan individu dalam mengontrol marah. Bertujuan untuk menilai kemampuan individu dalam mengontrol marah, mengukur sejauh mana individu berisiko mengalami marah secara maladaptif, mengetahui terapi yang tepat diterapkan pada tiap level marah.

*Anger management* adalah proses belajar bagaimana untuk "tenang" dan meredakan emosi negatif dari kemarahan sebelum sampai ke tingkat yang lebih merusak. Bertujuan untuk mengembangkan teknik untuk menghadapi dan mengusir respon negatif dan emosi sebelum menyebabkan stres, kecemasan dan ketidaknyamanan.

## C. PENUTUP

### 1. Simpulan

- a. Stres tidak perlu dihindarkan karena stres merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan

- b. Dampak dari stres bisa terjadi pada tiga aspek, yaitu fisiologi, psikologi dan perilaku.
- c. Beberapa macam cara pencegahan stres bisa dilakukan sesuai dengan kondisi individu dan kemampuan melakukan pencegahan.
- d. Penatalaksanaan terhadap stres meliputi 7 metode, yaitu *Action-Based Strategies (ABS)*, *Perception-Based Strategies (PBS)*, *Coping Strategies (CS)*, *Managing Performance Stress (MP)*, *Relaxation & Sleep (RS)*, *Self-Confidence & Self-Esteem (SC-SE)* dan *Anger Management*.

## 2. Saran

- a. Karena stres tidak bisa dihindari, sehingga yang bisa kita lakukan adalah mengelola stres dengan baik agar tidak menimbulkan akibat lanjut yang membahayakan fisik maupun psikis. Kemampuan individu dalam mengelola stres sangat menentukan tercapainya keseimbangan dan kesehatan mental.
- b. Setiap individu hendaknya mampu dan memiliki pengetahuan untuk meminimalkan dampak akibat stres yang dialami.
- c. Hendaknya memilih beberapa cara pencegahan terhadap stres yang sesuai.
- d. Melakukan beberapa metode penanganan terhadap stres yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi individu.

## DAFTAR PUSTAKA

\_\_\_\_\_, 2011. *Stress Management A Practical Guide*, Concordia University Health Services



- Al Aqsari. (2005). *Kunci Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta. Cendikia.
- C. Jeffrey Terrell, Ph.D., M.Div, 2010, *Progressive Muscle Relaxation*, Psychological Studies Institute
- Cormier, W.H. & Cormier S.L. (1985). *Interviewing strategies for helpee: fundamental skill and behavior interventions*. Second edition. California. Brokd. Cole. Pub.co.
- Cornier, W.H & Cornier S.L. (1985). *Interviewing strategies for help: fundamental skill and behavior interventions*. Second edition. California. Brokd.
- Davis, Martha and Robbins, Elizabeth, Eshelman, and Matthew McKay. (2000). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. 5th edition. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ellis A. (1984). *Rational emotive therapy and cognitive behavior therapy*. New York: Springer.
- Georgia Southern University. (2010). *Suggestions for reducing stress*. Counseling Services. [http : //students. georgiasouthern. edu/counseling/ workshop/ stress/suggestions.html](http://students.georgiasouthern.edu/counseling/workshop/stress/suggestions.html)
- Goldfried, M.R. & Decentecco, E.T. & Wienberg, L. (1979). *Systematic rational restructuring as self control technique*. *Behavior Therapy*,5,247-254.
- Hamid, A.Y., Keliat, B.A. (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. edisi ketiga. Jakarta
- Hart, Anna. (2010). *Stress Management for Students*. EzineArticles Submission – Submit Your Best Quality Original Articles For Massive Exposure, Ezine Publishers Get 25 Free Article Reprints. <http://ezinearticles.com>
- Keliat, B.A. (2011). *Standar Asuhan Keperawatan Management Stress*. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Kelly, Sam, Brooke, Danielle, 2010, *Progressive Muscle Relaxation*, Harvard University
- Kristyaningsih, F., Keliat, B. A. dan Helena,.N. C. D. (2009). *Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Perubahan Harga Diri dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Haemodialisa RSUP Fatmawati Jakarta*.
- Malgaj, Luka. (2010). *Top 7 Stress Management Tips For Students*. EzineArticles Submission - Submit Your Best Quality Original Articles For Massive Exposure, Ezine Publishers Get 25 Free Article Reprints. [http ://ezinearticles. com](http://ezinearticles.com)

- Mayo Clinic Staff. (2010). *Stress Management*. Mayo Clinic Medical Information and Tools for Healthy Living - MayoClinic.com. <http://www.mayoclinic.com/health>
- Morist and Kanitz. *Stress and cognitive: handbook of life stress. Cognition and health* Manchester: John Willey & Sons. Ltd.
- Rahayuningsih, Hamid, A. Y. (2007). *Pengaruh Terapi Kognitif terhadap tingkat harga diri dan kemandirian pasien dengan Kanker Payudaradi RS Kanker Dharmais Jakarta*.
- Rossmann, M.L. (2001). *Guided Imagery for Self-Healing*. Tiburon, CA: HJ Kramer.
- Smith, Melinda, Ellen Jaffe-Gill, and Robert Segal. (2010). *Stress Management: How to Reduce, Prevent, and Cope with Stress*. Helpguide.org: Understand, Prevent and Resolve Life's Challenges. Helpguide.org, <http://helpguide.org/mental>
- Stuart, G.W. (2009). *Principles and Practices of Psychiatric Nursing*. 9<sup>th</sup> ed. St. Louis : Mosby Elsevier.
- Stuart, G.W., & Laraia M.T (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*, (8<sup>th</sup> ed), St. Louis: Mosby.
- Thantaway. (2005). *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.
- Townsend, Mary C. (2009). *Psychiatric Mental Health Nursing : Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia : F.A Davis Company.
- Varcarolis, E.M, Carson, V. B, Shoemaker, N. C. (2006). *Foundation of psychiatric mental health nursing*. 6<sup>th</sup> ed. St. Louis: WB Saunders Company
- Widarso, Wishnubroto. (2005). *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta. Grasindo. <http://www.e-psikologi.com/G; /345-strategi-membangun-rasa-percaya-diri.html> (Diakses tanggal 15 September 2011).