

Mengatasi Stres pada Kaum Remaja

Ditulis oleh Chaerul Arif
Jumat, 22 May 2015 03:04

Resensi buku *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja* karya Nicola Morgan

[Koran Jakarta](#) | Jumat, 22 Mei 2015 | Noval Maliki

Ujian Nasional (UN) telah dihadapi para siswa yang berada di kelas IX dan XII. Meski bukan lagi menjadi parameter kelulusan sekolah, UN dapat dipastikan memiliki dampak tersendiri bagi psikis sebagian siswa. Salah satu efek laten adalah stres.

Kendati merupakan gejala umum yang dapat menghinggapi setiap orang, stres remaja tetap rentan karena fase ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Akan tetapi, stres pada remaja bukan lagi sebuah momok yang tidak dapat diatasi.

Buku *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja* menawarkan teknik bagi para remaja dalam mengatasi stres sekaligus mengenali gejalanya sedini sehingga tidak berkembang menjadi sulit diatasi. Ditulis oleh Nicola Morgan, seorang pembicara internasional untuk masalah-masalah remaja.

Terkadang gejala stres dapat terlihat secara jelas seperti gelisah, mudah panik, selalu khawatir, dan sulit tidur. Bisa juga sulit berkonsentrasi karena selalu resah memikirkan sesuatu. Penyebabnya bisa berbagai macam, namun secara garis besar karena pentas kehidupan dan keadaan otak (halaman 12).

Beberapa penyebab stres remaja dalam pentas kehidupan, selain ujian nasional, juga pengetahuan yang bertambah luas mengenai dunia, tapi tidak mampu menempatkan sesuatu dalam perspektif orang dewasa. Sebab lain bisa juga karena tekanan untuk menarik perhatian teman-teman sebaya, menginginkan kesempurnaan, kesuksesan seperti idola, dan takut masa depan (halaman 20-22).

Mengatasi Stres pada Kaum Remaja

Ditulis oleh Chaerul Arif
Jumat, 22 May 2015 03:04

Sedangkan stres yang berkaitan dengan keadaan otak remaja antara lain kesulitan mengendalikan emosi. Sebab lain mengambil risiko buruk yang melibatkan teman atau kelompok. Kemudian merasa sangat malu. Padahal menurut orang dewasa itu tidak terlalu memalukan.

Emosi yang kuat dan selalu berubah biasa selama masa remaja. Perubahan suasana hati bisa sangat dramatis dan sering di luar kendali. Keadaan ini dapat membuat para remaja tidak enak dengan diri sendiri dan menimbulkan ketakutan akan selalu seperti itu (halaman 150).

Banyak yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres kecil maupun besar. Misalnya minum segelas air putih, makan kue, menyetel musik keras, meditasi, atau latihan konsentrasi selama beberapa menit. Atau bisa juga dengan berjalan-jalanlah, berbaring di rumput, membaca, menulis pesan positif untuk teman, atau mengisi teka-teki silang (halaman 238).

Untuk manfaat yang lebih besar dalam menangani stres, sediakan waktu selama tiga puluh menit setiap hari untuk melakukan segala sesuatu hanya bagi diri sendiri. Contoh, pergi ke kafe, berendam, membaca buku menyenangkan, dan nonton film.

Berolah raga atau latihan fisik juga merupakan strategi sangat baik dan dianjurkan untuk mengatasi stres. Selain menyehatkan jantung dan paru-paru, manfaat lain olah raga menghasilkan zat kimia endorfin atau kegembiraan. Endorfin dihasilkan tubuh untuk meredakan sakit fisik maupun jiwa.

Buku ini sebagai panduan komprehensif yang menghadirkan solusi-solusi beragam permasalahan remaja. Buku juga sekaligus menyajikan cara mengendalikan mental mereka. Bacaan tersebut baik bila dimiliki para pendidik atau orangtua yang selalu berinteraksi dengan para (siswa) remaja.