

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

Kilas Fakta | Senin, 08 Juni 2015 | R. Andi Irawan

Anak merupakan karunia dan amanah dari Allah yang wajib kita rawat dan didik agar menjadi manusia yang shalih. Namun, apa jadinya jika dalam proses mendidiknya orang tua mengalami kesulitan. Atau mengalami masalah yang sering dialami anak, terutama ketika telah memasuki masa remaja, yaitu stres. Orang tua seyogyanya mampu menyikapi kestresan anak dengan langkah-langkah yang bijak. Buku bertajuk *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*, buah karya Nicola Morgan ini berbagi tentang bagaimana cara mengatasi kestresan anak. Beberapa faktor yang biasanya menyebabkan stres adalah takut gagal ujian, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan gambaran kesempurnaan orang lain, tekanan untuk membuat teman-temannya terkesan, perubahan bentuk tubuh, takut akan masa depan, sulit mengatasi hal-hal yang menyedihkan dalam hidup, bahaya dan masalah sosial media, dan masalah hormon.

Stress biasanya menimbulkan dampak negatif, seperti mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi, mengambil resiko yang buruk, mengalami gangguan tidur, dan depresi. Adapun hal-hal yang dapat dilakukan ketika seseorang mengalami stress di antaranya adalah melakukan meditasi atau menyendiri, olahraga, berada di alam terbuka, melakukan hobi, membaca buku, mengekspresikan isi hati dalam tulisan, mendengarkan musik, makan atau minum, mengkonsumsi obat-obatan herbal, tertawa, rileks dan mengendalikan pikiran, berfikir dan bersikap positif, serta tidur yang nyenyak. Buku ini bersifat komplementer dan amat penting bagi orang tua, pendidik, dan kalangan remaja.