

## Bagaimana Remaja Menyikapi Stres?

Ditulis oleh Chaerul Arif  
Rabu, 26 Agustus 2015 07:30

---

Resensi buku panduan ***Mengatasi Stres bagi Remaja*** karya Nicola Morgan

[Radar Indonesia News](#) | Rabu, 26 Agustus 2015 | Al-Mahfud

Masa remaja adalah masa krusial, sebab menjadi masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pertumbuhan, baik secara biologis maupun psikis, yang dialami remaja mengakibatkannya begitu labil: mudah larut dalam lingkungan yang ada di sekitarnya. Di satu sisi, remaja ingin menunjukkan bahwa ia sudah tak anak-anak lagi dengan melakukan hal-hal baru, namun di sisi lain ia belum mampu untuk menjadi orang dewasa.

Kondisi tersebut menyebabkan remaja termasuk mudah dilanda stres. Sosiolog Stanley Hall menjelaskan, masa remaja sebagai periode “pergolakan dan trauma, gejolak, dan stres” (hlm 2). Stres yang berkepanjangan tentu berbahaya dan akan berpengaruh negatif terhadap diri seorang remaja; kebahagiaan, prestasi, kesehatan, dll. Dalam konteks ini, kita perlu memahami bagaimana semestinya menangani dan mengatasi stres pada remaja tersebut.

Buku karya Nicole Morgan ini hadir untuk menjawab persoalan tersebut. Pembahasan disusun runtut. Pertama, kita diajak memahami apa dan mengapa remaja mengalami stres. Ini sebagai landasan sebelum melangkah ke pembahasan selanjutnya; kedua, kita akan didedahkan berbagai macam bentuk kekhawatiran yang sering dialami remaja, yang jika tidak dipahami dan diarahkan dengan baik akan mengarah pada stres. Terakhir, di bagian ketiga, kita baru akan diberi pemahaman bagaimana mengatasi stres.

## Bagaimana Remaja Menyikapi Stres?

Ditulis oleh Chaerul Arif  
Rabu, 26 Agustus 2015 07:30

---

Beberapa jenis perasaan yang sering dirasakan remaja diantaranya marah, malu, takut, sedih, gelisah, sampai benci. Pada dasarnya, perasaan itu wajar bagi siapa pun, bahkan tidak hanya dirasakan oleh remaja. Yang menjadi persoalan adalah bagaimana cara seorang remaja atau individu menyikapi dan mengolah setiap perasaan yang timbul dalam dirinya.

Banyak gejala-gejala seperti ketakutan, kekhawatiran, benci, yang coba dipahamkan dalam buku ini sebagai hal yang wajar. Dalam arti, perasaan-perasaan tersebut juga dialami remaja yang lain. Kita diajak berdamai dengan diri sendiri dan tak terlalu fokus pada hal-hal yang membuat kita khawatir. Sebaliknya, kita diajak melihat ke hal-hal positif dalam diri kita, dalam hidup kita, untuk selanjutnya mengembangkannya agar kita menjadi lebih baik dan merasa bahagia.

Terkait bagaimana kita mengatasi stres, ini dibedakan menjadi dua jenis: hal yang bisa kita lakukan sendiri dan bantuan dari tenaga profesional. Upaya sendiri bisa dilakukan dengan berbagai cara; memaafkan diri sendiri, olahraga, berada di alam terbuka, mendengarkan musik, tertawa, dll. Untuk bantuan tenaga profesional, ini bisa dilakukan oleh dokter dengan melakukan perawatan atau terapi sesuai yang dibutuhkan.