

Bunga Rampai MANAJEMEN STRES

Rosa Fitri Amalia • Taufik • Titik Nuryanti • Juliyanti • Habsyah Saparidah Agustina
Elysabeth Sinulingga • Mujito • Renta Sianturi • Kurniawati
Reny Sulistyowati • Novi Herawati • Ida Farida

Editor: Eli Saripah



BUNGA RAMPALI

MANAJEMEN STRES

Penulis:

Ns. Rosa Fitri Amalia, M.Kep.

Taufik, S.ST., MKM.

Titik Nuryanti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Juliyanti, S.Kep., Ners., M.Si.

Habsyah Saparidah Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep.

Dr. Ns. Elysabeth Sinulingga, M.Kep., Sp.Kep.MB.

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J.

Kurniawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Novi Herawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J.

Ida Farida, APPd., M.Kes.

Editor:

Ns. Eli Saripah, M.Kep., Sp.Kep.J.



BUNGA RAMPAI MANAJEMEN STRES

Penulis:

Ns. Rosa Fitri Amalia, M.Kep.
Taufik, S.ST., MKM.
Titik Nuryanti, S.Kep., Ns., M.Kep.
Juliyanti, S.Kep., Ners., M.Si.
Habsyah Saparidah Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep.
Dr. Ns. Elysabeth Sinulingga, M.Kep., Sp.Kep.MB.
Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.
Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J.
Kurniawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns., M.Kep.
Novi Herawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J.
Ida Farida, APPd., M.Kes.

Editor: Ns. Eli Saripah, M.Kep., Sp.Kep.J.

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Tata Letak: Muhammad Ilham

ISBN: 978-623-8549-77-1

Cetakan Pertama: September, 2024

Hak Cipta 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2024

by Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

website: www.nuansafajarcemerlang.com

instagram: @bimbel.optimal

PENERBIT:

PT Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F

Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah

Jakarta Barat, 11480

Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

PRAKATA

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kami panjatkan puji syukur atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan buku bunga rampai "Manajemen Stres" ini dengan baik. Buku ini merupakan implementasi suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, serta cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan. Langkah ini tidaklah semudah bayangan kita. Terkadang sumber stres yang kita hadapi sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, kita tidak mempedulikan stres itu sebagai langkah untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui buku ini, kami berharap semoga pembaca dapat melakukan secara aplikatif dalam memanajemen stress sehingga dapat meningkatkan produktivitas hidup kita sehari-hari dalam menjalani berbagai aktivitas kita.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta yang telah banyak memberikan dukungan penuh dan memfasilitasi dalam penerbitan buku ini. Buku ini telah kami susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar dalam proses pembuatannya. Untuk itu kami menyampaikan juga banyak terima kasih kepada semua pihak tim yang telah berkontribusi dalam pembuatan buku ini.

Tujuan utama buku ini untuk membagikan ilmu tentang cara memanajemen stress dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana cara melakukannya dengan baik agar kehidupan kita semakin optimal dalam produktivitas. Kami berharap buku ini menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca dalam menjalankan peran mereka dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk tenaga kesehatan, maupun para pembaca pada umumnya.

Selain sebagai sumber pengetahuan, buku ini dibuat dalam rangka memotivasi para pembaca agar lebih produktif dalam memanfaatkan waktu dan informasi serta strategi yang kami sajikan. Kami percaya bahwa dengan pengetahuan yang tepat, setiap individu dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi kesehatan mental.

Metode penulisan yang digunakan dalam buku ini adalah pendekatan praktik yang menggabungkan teori-teori tentang manajemen stress. Setiap bab

disusun secara sistematis dengan pembahasan yang mendalam sehingga mampu mendukung kesehatan mental para pembaca dalam menangani sebuah permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Terlepas dari semua itu, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki untuk pembuatan buku selanjutnya.

Jakarta, 28 Agustus 2024

Tim Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v

BAB I: MANAJEMEN MARAH.....1

Ns. Rosa Fitri Amalia, M.Kep.

A. Pendahuluan	1
B. Memahami Kemarahan.....	2
1. Faktor Internal	3
2. Faktor Eksternal.....	4
C. Manajemen Marah (Anger Management).....	4
1. Anger In	4
2. Anger Out.....	5
3. Anger Control.....	5
D. Macam-Macam Emosi.....	5
E. Aspek Anger Management (Pengelolaan Emosi Marah).....	7
F. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi	9
1. Faktor Fisik	9
2. Faktor-Faktor Psikis	9
G. Teknik Pengelolaan Marah.....	10
1. Brainstorming	10
2. Judging.....	11
3. Choosing.....	11
4. Reciting	11
5. Practicing	11
6. Processing	11
7. Reinforcing Activities	12
H. Kesimpulan.....	12
I. Referensi	13

BAB II: CARA MENINGKATKAN HARGA DIRI.....15

Taufik, S.ST., MKM.

A. Pendahuluan	15
----------------------	----

B. Pembahasan	16
1. Definisi.....	16
2. Aspek harga diri.....	17
3. Karakteristik Harga Diri.....	19
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri	20
5. Cara meningkatkan harga diri.....	21
6. Ciri ciri individu yang memiliki harga diri.....	22
7. Harga diri dalam islam.....	23
C. Kesimpulan.....	23
D. Referensi	25

BAB III: IMAJINASI TERBIMBING27

Titik Nuryanti, S. Kep., Ns., M. Kep.

A. Pendahuluan	27
B. Pembahasan	28
1. Definisi Imaginasi Terbimbing	28
2. Teknik Imaginasi terbimbing	29
3. Langkah-langkah Imaginasi terbimbing	30
4. Indikasi Imaginasi Terbimbing.....	31
5. Tujuan Imaginasi Terbimbing.....	31
6. Manfaat Imaginasi terbimbing	32
7. SOP Imaginasi terbimbing.....	32
8. Membuat individu dalam keadaan santai yaitu dengan cara:.....	33
9. Mekanisme kerja Imaginasi terbimbing.....	35
C. Kesimpulan.....	35
D. Referensi.....	36

BAB IV: SANTAI SETELAH SEHARIAN BERAKTIVITAS37

Juliyanti, S.Kep., Ners., M.Si.

A. Pendahuluan	37
B. Definis Santai	38
C. Kualitas Hidup.....	38
1. Aspek Kesehatan fisik.....	39
2. Aspek psikologis.....	39
3. Aspek hubungan sosial.....	40

4.	Aspek lingkungan	40
D.	Manajemen waktu.....	40
E.	Manfaat Bersantai	41
1.	Mengurangi Stres dan Ketegangan.....	41
2.	Kesehatan Mental	41
3.	Meningkatkan Kreativitas	41
4.	Mengembangkan Keterampilan Sosial	42
5.	Meningkatkan Keseimbangan Fisik:	42
6.	Mengurangi Risiko Penyakit	42
7.	Meningkatkan Kualitas Tidur.....	42
8.	Mengembangkan Keterampilan Otak	43
9.	Mengurangi Kecanduan	43
10.	Meningkatkan Keseimbangan Emosional	43
11.	Bantu Tingkatkan Kualitas Berfikir.....	43
F.	Cara Bersantai Setelah Bekerja	43
1.	Berdiam Diri.....	44
2.	Dengarkan Musik	44
3.	Mandi air hangat	44
4.	Aromaterapi	44
5.	Olah Raga.....	45
6.	Minum Teh Herbal.....	45
7.	Menonton Film atau Acara TV	45
8.	Bertemu orang terkasih.....	45
9.	Melakukan Hobi Atau Kegiatan Favorit	45
10.	Jangan membawa pekerjaan ke rumah	46
G.	Kesimpulan.....	46
H.	Referensi	47

BAB V: MANAGEMENT STRESS: KELOLA BATASAN HIDUPMU49

Habsyah Saparidah Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep.

A.	Pendahuluan	49
B.	Apa itu Batasan Hidup.....	49
C.	Jenis Batasan	51
1.	Emosional: melindungi kesejahteraan emosional.....	51
2.	Fisik: melindungi ruang fisik	51

3. Seksual: melindungi kebutuhan dan keamanan Anda secara seksual	51
4. Tempat kerja: melindungi keseimbangan kehidupan kerja Anda.....	52
5. Material: melindungi barang-barang pribadi Anda	52
6. Waktu: melindungi penggunaan dan penyalahgunaan waktu Anda	52
D. Manfaat menetapkan batasan dalam hidup	52
1. Menjaga kesehatan jiwa dan kesejahteraan emosional.....	53
2. Membangun harga diri.....	53
3. Menyeimbangkan prioritas	53
4. Mendorong komunikasi yang efektif.....	53
E. Tanda-tanda Anda perlu menetapkan batasan	54
F. Cara menetapkan batasan dalam hidup Anda sebagai manajemen stress	54
1. Renungkan apa yang Anda inginkan dan butuhkan.....	55
2. Bersikaplah proaktif.....	55
3. Perkuat batasan tersebut saat diperlukan.	55
4. Berikan penjelasan dan solusi yang relevan.....	55
5. Jangan pernah berasumsi atau menebak-nebak perasaan orang lain.....	55
6. Tindak lanjuti apa yang Anda katakan	56
7. Bertanggung jawablah atas tindakan Anda.	56
8. Ketahui kapan saatnya untuk melanjutkan.....	56
G. Cara mengatakan "tidak" sebagai batasan	59
H. Cara menghadapi konsekuensi setelah menetapkan batasan dalam hidup	60
I. Kesimpulan.....	61
J. Referensi	62

BAB VI: PERSIAPAN BERLIBUR63

Dr. Ns. Elysabeth Sinulingga, M.Kep., Sp.Kep.MB

A. Pendahuluan	63
B. Definisi Berlibur.....	64
C. Persiapam Berlibur.....	64
1. Perencanaan yang matang:.....	65
2. Delegasikan tugas:.....	66

3. Lepaskan diri dari teknologi:	66
4. Fokus pada diri sendiri:.....	66
5. Kembali ke rumah dengan santai:.....	66
D. Manfaat berlibur bebas stres.....	67
E. Masalah dalam persiapan berlibur.....	67
1. Stres:.....	67
2. Pengeluaran Berlebih:	67
3. Gangguan Jadwal:.....	67
4. Ketidaknyamanan:.....	68
5. Keamanan:.....	68
F. Tips untuk menghindari masalah saat berlibur:.....	68
1. Meningkatkan prestasi kerja.....	69
2. Meningkatkan kesehatan jantung.....	69
3. Tidur Lebih Nyenyak	69
G. Tips Tambahan sebelum berlibur	71
H. Kesimpulan.....	72
I. Referensi	73

BAB VII: ANALISIS PEKERJAAN SEBAGAI STRATEGI DALAM

MANAJEMEN STRES.....	75
-----------------------------	----

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes

A. Pendahuluan	75
B. Komponen Analisis Pekerjaan.....	77
C. Identifikasi Sumber Stres melalui Analisis Pekerjaan.....	81
D. Metode Analisis Pekerjaan untuk Manajemen Stres.....	84
E. Penerapan Hasil Analisis Pekerjaan dalam Manajemen Stres.....	87
F. Manfaat Analisis Pekerjaan dalam Manajemen Stres	90
G. Tantangan dan Keterbatasan	92
H. Penerapan Analisis Pekerjaan untuk Manajemen Stres.....	93
I. Langkah-langkah implementasi	93
1. Analisis situasi.....	93
2. Perencanaan intervensi.....	93
3. Implementasi	94
4. Evaluasi.....	94
J. Hasil dan Dampak terhadap Manajemen Stres.....	95

K. Studi Kasus Tambahan.....	95
L. Kesimpulan.....	95
M. Referensi	97

BAB VIII: BERPIKIR POSITIF.....101

Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J

A. Pendahuluan	101
B. Definisi Berpikir Positif	102
C. Jenis Berpikir Positif.....	103
1. Berpikir positif menguatkan cara pandang	103
2. Berpikir Positif karena pengaruh orang lain.....	103
3. Berpikir positif karena momen tertentu.....	103
4. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan	103
D. Manfaat dari berpikir positif.....	104
1. Mengelola Stress.....	104
2. Meningkatkan daya tahan tubuh	104
3. Percaya diri	105
4. Meningkatkan focus dan daya ingat.....	105
5. Meningkatkan kualitas tidur	105
6. Lebih bersyukur dan sukses dalam hidup.....	105
7. Memiliki banyak teman	106
E. Tips menerapkan positive thinking.....	106
F. Cara Meningkatkan Berpikir Positif.....	106
1. Meditasi.....	106
2. Menulis.....	107
3. Bermain	107
4. Olahraga	107
G. Kekuatan Berpikir Positif	108
1. Melihat positif.....	108
2. Berbicara Positif	108
3. Mendengar Positif	108
4. Bertindak Positif.....	108
H. Evidence Based Berpikir Positif.....	109
I. Kesimpulan.....	110
J. Referensi	110

BAB IX: MENGENAL TITIK TERENDAH 113

Kurniawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

A. Pendahuluan	113
B. Pembahasan	113
1. Pengertian.....	113
2. Manfaat Mengalami Titik Nadir	115
C. Hal yang Perlu diperhatikan ketika di Titik Nadir.....	116
D. Hal yang perlu dihindari ketika dalam Titik Nadir	117
1. Mengisolasi diri:.....	117
2. Menghindari perasaan:.....	117
3. Membandingkan diri dengan orang lain:.....	117
4. Mengambil keputusan impulsif:.....	118
5. Menghindari bantuan profesional:	118
E. Solusi yang dapat dilakukan	120
F. Cara memotivasi diri	121
1. Kenali diri dan perasaan.....	121
2. Mengenal penyebab rasa ingin menyerah	121
G. Kesimpulan.....	122
H. Referensi	123

BAB X: TEKNIK RELAKSASI FISIK..... 125

Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

A. Pendahuluan	125
B. Teknik Untuk Mengurangi Stres.....	126
1. Latihan Fisik	126
2. Latihan Pernapasan (Breathing Exercise).....	126
3. Imajinasi terbimbing (Guided imagery)	127
4. Relaksasi Otot Progresif (Progressif Muscle Relaxation).....	128
5. Yoga.....	130
C. Jenis-Jenis Terapi Teknik Relaksasi Fisik	130
1. Aromaterapi	130
2. Terapi Seni (Art Therapy)	131
3. Hidroterapi.....	133
4. Terapi Pijat (Massage)	133
5. Terapi Musik.....	134

D. Signifikansi Klinis	136
E. Mencegah Stres dan Kecemasan.....	136
F. Kapan Harus Menghubungi Penyedia Layanan Kesehatan.....	138
G. Kesimpulan.....	138
H. Referensi	139

BAB XI: PERCAYA DIRI SALAH SATU STRATEGI MANAJEMEN

STRES	139
--------------------	------------

Novi Herawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J.

A. Pendahuluan	141
B. Tujuan membangun rasa percaya diri	143
C. Langkah-langkah membangun percaya diri	143
1. Mempersiapkan Perjalanan.....	143
2. Mengatur.....	145
3. Mempercepat Menuju Sukses	145
D. Cara menilai tingkat percaya diri	146
E. Proses pembentukan percaya diri.....	148
F. Cara meningkatkan percaya diri.....	149
1. Berpikir positif	149
2. Mengenali diri sendiri.....	150
3. Berorientasi pada keberhasilan dan prosesnya	150
4. Lakukan hobi.....	150
5. Jadilah berani.....	150
G. Kesimpulan.....	151
H. Referensi	151

BAB XII: ISTIRAHAT, TIDUR DAN RELAKSASI..... 153

Ida Farida, APPd., M.Kes.

A. Pendahuluan	153
B. Istirahat.....	154
1. Definisi Istirahat	154
2. Jenis-jenis Istirahat:	155
3. Manfaat Istirahat bagi Kesehatan Fisik:.....	156
4. Masalah Terkait Istirahat	157
5. Penanganan Masalah Istirahat.....	159

C. Tidur.....	161
1. Definisi Tidur.....	161
2. Jenis-jenis Tidur	161
3. Manfaat Tidur	163
4. Masalah Tidur	164
5. Penanganan Masalah Tidur.....	165
D. Relaksasi.....	167
1. Definisi Relaksasi	167
2. Jenis-Jenis Relaksasi.....	168
3. Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Istirahat dan Tidur	169
E. Kesimpulan.....	179
F. Referensi	180
PROFIL PENULIS.....	185

BAB I

MANAJEMEN MARAH

Ns. Rosa Fitri Amalia, M.Kep.

A. Pendahuluan

Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Emosi adalah warna afektif yang kuat dan disertai oleh perubahan-perubahan pada fisik antara lain terjadinya reaksi elektris pada kulit pada saat terpesona, peredaran darah menjadi cepat saat marah, denyut jantung menjadi cepat ketika terkejut, pernapasan menjadi panjang saat adanya perasaan kecewa, pupil mata membesar ketika marah Sunarto & Hartono Agung (2008).

Pada saat seseorang marah tidak hanya terjadi peningkatan denyut jantung, tekanan darah tapi juga terjadinya peningkatan adrenaline dan noradrenalin. Rasa marah menjadi suatu perasaan yang dominan secara perilaku, kognitif, maupun fisiologi sewaktu seorang membuat pilihan yang secara sadar untuk mengambil tindakan atau keputusan DiGiuseppe & Tafrate (2015).

Emosi marah juga memiliki perbedaan antara laki-laki dan perempuan seperti yang diungkapkan (Lyman & Averill, 1984) bahwa laki-laki lebih cenderung memperlihatkan perilaku agresif ketika marah dibandingkan dengan perempuan. Manajemen marah menjadi salah satu kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan mengendalikan amarah dengan baik. Pengelolaan emosi yang khususnya emosi marah (anger management) merupakan suatu tindakan yang dapat mengatur pikiran, perasaan, serta pelampiasan marah dengan cara-cara yang tepat serta positif, sehingga dapat diterima secara sosial dan juga dapat mencegah terjadinya sesuatu hal yang buruk atau negatif yang dapat merugikan orang lain atau merugikan diri sendiri. Manusia perlu mempelajari bagaimana cara mengelola atau mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik Bhave dan Saini (2009).

Pengendalian dan pengelolaan marah yang menurut Reivich dan Shatte (2002) bahwa pemerlunya regulasi yang merupakan salah suatu kemampuan

individu untuk tetap tenang walaupun sedang berada di bawah tekanan karena kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal.

Menurut Yunere et al. (2019) melalui latihan anger management menjadi salah satu latihan yang dapat merubah respon-respon kemarahan pada siswa sebelum dan setelah dilakukan latihan anger management, hal ini dapat diketahui dari respon emosi anger in, anger out dan anger control.

Selain latihan anger managemen yang dapat mengelola marah, penerapan intervensi dengan pendekatan cognitive-behavioral memiliki peran yang cukup besar dalam menentukan respon individu terhadap suatu situasi yang menyebabkan terjadinya pemicu kemarahan Feindler & Engel (2011). Dalam salah satu penelitian meta-analis bahwa pengelolaan marah dengan menggunakan pendekatan cognitif behavioral terbukti efektif karna dapat mencapai hasil yang diharapkan (Beck & Fernandez, 1998).

B. Memahami Kemarahan

Kemarahan adalah emosi yang melibatkan pemikiran yang berfokus pada hal untuk menyakiti orang lain, ketidakadilan, ancaman terhadap harga diri, dan frustrasi. Kemarahan dapat diekspresikan dalam bentuk ketegangan otot, suara keras, dan kegelisahan terdapat perubahan pada perilaku seperti tindakan mengancam, mondar-mandir, dan mengepal Smith & Laura L (2022).

Kemarahan mungkin sulit untuk dipahami bahkan setelah mengungkapkan perasaan marah kemungkinan akan timbul perasaan tidak bahagia karena mengingat saat-saat melampiaskan kemarahan.Saat melampiaskan kemarahan mungkin kita akan berkata pada diri sendiri bahwa "saya berhak marah setelah apa yang dia lakukan" namun ada kalanya kemarahan yang tak terkendali juga dapat menimbulkan masalah yang dapat merugikan diri sendiri. Pemikiran yang berpusat kepada kemarahan akan dapat merugikan diri sendiri karena pola pikir itu akan berkembang dengan pengulangan selama bertahun tahun sehingga terbentuklah pola-pola ini secara otomatis dan tidak fleksibel dan mungkin kita tidak menyadari keadaan ini ketika pemicu kemarahan itu muncul

Beberapa aspek kemarahan juga dapat bersifat positif yang dapat menjadi sinyal untuk memberitahukan orang lain bahwa terjadi sebuah hubungan yang sedang tidak baik dan ini dapat meningkatkan pemahaman

antara sesama seperti ketika kita meninggikan suara saat kita marah maka dengan demikian orang lain akan memahami kalau kita sedang ada masalah dan ini dapat memberikan isyarat kepada orang lain bahwa kita sedang berada pada emosi yang sedang tidak baik DiGiuseppe & Tafrate (2015).

Reivich, K & Shatte (2002) mengatakan bahwa dengan kemampuan regulasi emosi seorang individu dapat tetap tenang walaupun dalam keadaan sedang berada dibawah tekanan. Regulasi emosi sangat penting untuk dilakukan karena berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain yang berada disekitarnya. Regulasi emosi ini sangat erat kaitanya dengan kemampuan seorang individu untuk mengeluarkan emosi yang tepat pada waktu atau pada saat yang tepat.

Individu yang kurang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah akan berdampak kepada kebingungan dalam mengenali secara pasti emosi yang sedang dialaminya, sehingga seringkali beraksi dengan tidak tepat terhadap situasi emosional

Bhave dan Saini (2009) mengatakan bahwa hal yang sering menyebabkan kemarahan adalah ketika seseorang meghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan tidak terpenuhi maka seseorang harus mampu untuk mengelola marahnya.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kemarahan yaitu:

1. Faktor Internal

- Tipe kepribadian.
- Kurangnya keterampilan/kemampuan dalam pemecahan masalah.
- Ingatan yang tidak menyenangkan.
- Efek hormon.
- Kecemasan.
- Depresi.
- Permusuhan.
- Agitasi.
- Masalah sistem syaraf.

Pengaruh keadaan negatif sebelumnya dapat mempengaruhi atau meningkatkan kemarahan dan menurunkan kemampuan dalam mengendalikan diri.

2. Faktor Eksternal

- Praktek orang tua yang negatif.
- Situasional dan faktor lingkungan (kemacetan lalu lintas, gonggongan anjing, klakson, suara keras, dll).
- Pengaruh teman sebaya dan media.
- Status sosial ekonomi.
- Tekanan sosial.

Safaria & Saputra (2009) mengatakan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan yang berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol, dan dapat mempengaruhi sikap dan prilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif dapat membuat seseorang kehilangan akal sehat sehingga tidak mampu berfikir secara rasional sehingga sikap dan perlakunya tidak dapat dikontrol atau dikendalikan, contoh ketika kita marah maka kita sanggup untuk melakukan kekerasan secara verbal seperti memaki-maki, bicara kasar dan juga dapat melakukan kekerasan secara fisik seperti memukul bahkan sampai membunuh karena dengan keadaan seperti ini individu tidak dapat menguasai dirinya sendiri.

C. Manajemen Marah (Anger Management)

Menurut Goleman (2016) *Anger Management* adalah kemampuan atau teknik untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan)

Manajemen Marah merupakan salah satu upaya seseorang dalam mengkomunikasikan perasaannya ketika merasa marah dan bagaimana cara merespon emosi marah yang dirasakan. Respon marah dapat dilihat atau diperlihatkan melalui perubahan-perubahan seperti raut wajah dan gerakan tubuh.

Menurut Yunere et al. (2019) macam-macam pengungkapan emosi marah yaitu:

1. Anger In

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan seseorang yang cenderung ditekan kedalam dirinya tanpa mengekspresikannya keluar. Contohnya ketika sedang marah, seseorang akan lebih memilih untuk

diam dan tidak mau menceritakannya kepada orang lain. Kondisi ini akan berdampak negatif bagi dirinya dan dapat menganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang lain.

2. Anger Out

Yaitu suatu reaksi dari seseorang yang muncul ketika dalam keadaan marah. Kondisi ini bisa mengakibatkan terjadinya perbuatan yang dapat merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya dan setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marahnya sudah terlampiaskan. Hal ini berkaitan dengan ketidak mampuan dalam mengekspresikan kemarahan secara konstruktif dan asertif sehingga mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak.

3. Anger Control

Suatu kemampuan yang dapat mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha menjaga sikap yang positif walaupun menghadapi situasi yang buruk, contohnya dapat mencari solusi yang baik dan tepat ketika sedang menghadapi masalah agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

D. Macam-Macam Emosi

Menurut Goleman (2016) macam-macam emosi yaitu :

- Amarah: beringis, benci, jengkel, kesal hati.
- Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
- Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
- Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
- Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat dan kemesraaan.
- Terkejut: terkesiap, terkejut
- Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
- Malu: malu hati, Kesal

Kemudian menurut Goleman (2016) terdapat jenis-jenis gangguan emosi yaitu:

1. Menyenangkan

- a. *Euphoria* yaitu emosi yang menyenangkan dalam tingkat yang sedang, gejalanya: optimis, percaya diri, riang gembira, merasa senang, dan bahagia yang berlebihan.
- b. *Elasi* yaitu emosi yang menyenangkan dan singkat lebih tinggi dari *euphoria*. Gejalanya: rasa senang dan percaya diri terlihat pada wajahnya, keadaanya mungkin menimbulkan rasa sedih dan tidak bahagia, tapi cenderung dikesampingkan. Emosi ini labil sehingga gampang tersinggung.
- c. *Exaltasi* yaitu elasi yang berlebihan disertai oleh waham kebesaran.
- d. *Ectasi* yaitu : emosi senang disertai dengan rasa hati yang aneh, penuh kegairahan, perasaan aman, damai, dan tenang (merasa hidup baru kembali).

2. Anhedonia

Yaitu ketidakmampuan merasakan kesenangan, tidak timbul perasaan senang dengan aktivitas yang biasanya menyenangkan.

3. Kesepian

yaitu perasaan diri ditinggalkan, karena tidak memiliki kawan, merasa tidak ada orang lain yang menyapanya.

4. Kedangkalan

yaitu kemiskinan afek dan emosi secara umum. Afek atau emosi yang datar, tumpul, atau dingin (hanya sedikit terlihat perasaan gembira atau sedih).

5. Afek dan emosi yang tidak sesuai/wajar

yaitu gangguan emosi ditandai dengan jelas adanya perbedaan antara sifat emosi yang ditunjukkan dengan situasi yang menimbulkannya reaksi emosi yang tidak patut.

6. Efek dan emosi labil

yaitu berubah-ubah secara cepat tanpa pengawasan yang baik (tiba-tiba marah/menangis).

7. Variasi afek dan emosi

yaitu emosi sepanjang hari (depresi lebih kuat pada pagi/siang hari tapi sorenya menjadi berkurang).

8. Afek yang terlalu kaku (rigit)

mempertahankan terus menerus keadaan rasa hati sekalipun ada rangsangan yang biasanya menimbulkan jawaban emosi yang berlainan.

9. Ambivalensi

yaitu ketidaktepatan perasaan atau emosi pada seseorang, benda atau sesuatu hal.

10. Apatis

yaitu berkurangnya afek dan emosi terhadap sesuatu atau semua hal disertai dengan perasaan terpencil dan tidak peduli.

11. Amarah

yaitu suatu bentuk kemurkaan atau permusuhan yang sering dinyatakan dalam bentuk agresi.

12. Depresi

yaitu perasaan sedih tertekan, gejala psikis, sedih, susah, tak berguna, gagal, dll.

13. Kecemasan

jawaban emosi yang sifatnya antisipatif, jawaban awal sebelum ada pertanyaan, gejala psikis : perasaan gundah, khawatir, gugup, tegang dll.

E. Aspek *Anger Management* (Pengelolaan Emosi Marah)

Aspek *anger management* menurut Stith & Hamby (2002) ada beberapa aspek yaitu :

- Escalating Strategies (Strategi Meningkat)
Yaitu yang mencakup perilaku yang dapat meningkatkan tingkat kemarahan yang ditujukan.
- Negative Attributions (Atribusi Negatif)
yaitu yang mewakili kognisi seperti menyalahkan atau niat negatif yang dikaitkan dengan mitra responden.
- Self-Awareness (Kesadaran Diri)
Yaitu yang mewakili tingkat kesadaran peserta, dan respons awal tapi, perubahan fisiologis yang menunjukkan meningkatnya kemarahan.
- Calming Strategies (Strategi Menenangkan)
Yaitu yang merupakan strategi pengelolaan amarah yang sering diajarkan dalam program pengelolaan amarah

Goleman (2016) mengatakan aspek-aspek dalam mengelola emosi juga dapat dilihat dari:

1. Mengenal emosi marah

Kemampuan mengenali emosi marah ditunjukkan untuk mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga

individu tidak dikuasai oleh amarah. Kemampuan ini dapat dilakukan dengan mengenali atau mengetahui tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan mampu membaca dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik.

2. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dikuasai oleh emosi marah. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal. Mengendalikan amarah yaitu dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan pada intensitas yang tinggi.

3. Meredakan emosi marah.

Meredakan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, berlatih olahraga, melakukan metode relaksasi seperti menarik napas dalam-dalam untuk melemaskan otot, dan melakukan selingan seperti menonton TV, membaca dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut terbukti dapat menghambat dan memutus pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan emosi marah.

4. Mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain karena seseorang yang memiliki sikap asertif akan dapat membela hak-haknya dan dapat mengekspresikan perasaan ketidak senangannya akan sesuatu sehingga orang lain tidak dapat mengambil keuntungan dari dirinya dan disaat bersamaan seorang individu yang asertif juga dapat mempertimbangkan hak-hak orang lain.

Pradnyasari & Tjakrawiralaksana (2021) mengatakan bahwa terdapat tiga keterampilan yang dapat diberikan dalam program *anger management training*:

1. Regulasi emosi

Keterampilan regulasi emosi yang diajarkan yaitu teknik relaksasi dengan cara pengaturan pernapasan, teknik menyanggah keyakinan atau pikiran

yang bersifat agresif dan teknik *self reminder* atau pengingat diri sendiri untuk mencegah kemunculan respon agresif.

2. **Restruksi kognitif**

Keterampilan rekontruksi kognitif meliputi *self assessment* dengan pengenalan terhadap pemicu, reaksi dan konsekuensi dari emosi marah (*self assessment of anger and the ABC's behaviour*)

3. **Resolusi konflik**

Keterampilan revolusi konflik meliputi problem solving dengan menggunakan sebagai kemungkinan solusi yang bisa dilakukan untuk dapat memecahkan masalah yang dimiliki dengan tujuan agar tidak merespon suatu masalah dengan menggunakan emosi marah.

F. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seorang individu menjadi marah yaitu faktor eksternal dan internal namun Purwanto et al. (2015) juga menjelaskan bahwa penyebab marah juga dapat dibagi menjadi dua faktor lainnya yaitu faktor fisik dan faktor psikis.

1. **Faktor Fisik**

yaitu kemarahan yang disebabkan oleh kelelahan yang berlebihan sehingga mengasilkan zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan emosi marah.

2. **Faktor-Faktor Psikis**

- a. Rasa rendah diri yaitu seseorang yang menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Seseorang yang menilai dirinya lebih rendah cenderung mudah tersinggung dan mudah marah.
- b. Sombong yaitu seseorang yang menilai dirinya sangat penting sehingga melebihi kenyataan yang sebenarnya. Seseorang ini akan lebih mudah marah ketika apa yang dia harapkan tidak terpenuhi.
- c. Egoistik yaitu seseorang yang menilai dirinya melebihi kenyataan. Seseorang yang memiliki sikap egois akan lebih mudah marah karena sulit menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial karena bersifat apatis.

G. Teknik Pengelolaan Marah

Menurut Yunere et al. (2019) ada 5 sesi dalam mengelola marah (*Anger Management*) yaitu :

- Sesi 1 (satu): melatih kemampuan peserta dalam mengenal marah.
Tujuanya: mampu mengidentifikasi tentang marah, bagaimana terjadinya marah, apa saja faktor yang dapat memicu kemarahan dan cara cepat untuk pengawasan ketika terjadi kemarahan.
- Sesi 2 (dua): melatih kemampuan mengontrol marah.
Tujuanya: mampu mengidentifikasi langkah cepat untuk mengatasi kemarahan yang dialami dan mampu mengungkapkan dengan cara yang tepat
- Sesi 3 (tiga): melatih kemampuan dalam menanggulangi kemarahan.
Tujuanya: peserta mampu memahami perilaku asertif dalam berbagai situasi, memahami manfaat dan mempertahankan perilaku asertif, peserta juga mampu mengembangkan strategi lainnya untuk mengelola kemarahan.
Teknik pelaksanaan melalui *brain storming, role play, feedback dan transfering*.
- Sesi 4 (empat): melatih peserta untuk membina hubungan dengan teknik komunikasi.
Tujuanya: Mampu membangun bagaimana cara pengelolaan marah dengan menerapkan komunikasi yang efektif.Teknik pelaksanaan melalui brainstorming, role playing, feedback, transfering
- Sesi 5 (lima): melatih kemampuan mengenali dan menemukan pikiran negatif
- Tujuannya: Mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif, dan mampu mengungkapkan pikiran, perasaan dengan cara yang tepat. Teknik pelaksanaan melalui brainstorming, role playing, feedback, transfering.

Marcus & Mattiko (2007) menjelaskan bahwa Anger Management juga terdiri dari beberapa tahap yang dapat dilakukan yaitu :

1. Brainstorming

Pada tahap ini peserta diminta untuk saling berdiskusi tentang perasaan marah yang dimilikinya, bagaimana ekspresi yang dirasakan jika mengalami rasa amarah. Dalam diskusi ini masing-masing peserta mampu mengekspresikan segala hal-hal yang berkaitan dengan respon marah, baik dalam hal positif atau negatif.

2. Judging

Pada tahap ini masing-masing kelompok mampu mencerahkan ide-ide yang dimilikinya dalam hal teknik-teknik yang mampu mengurangi ataupun menghilangkan rasa amarah. Dalam hal ini penilaian didasarkan pada kesepakatan kelompok untuk menentukan langkah-langkah yang baik digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa amarah, seperti; mengalihkan perasaan marah dengan kegiatan menonton televisi dan lain-lainnya.

3. Choosing

Pada tahap ini masing-masing kelompok diminta untuk memilih tiga pemikiran positif dari daftar langkah-langkah dalam menghilangkan dan mengurangi amarah. Dan dapat memilih satu ide yang akan digunakan sebagai strategi untuk mengatasi marah yang dirasakan.

4. Reciting

Pada tahap ini, merupakan proses pengendalian, dimana terapist meminta kepada peserta untuk dapat menceritakan langkah-langkah yang mereka tentukan dalam mengatasi dan mengurangi amarah. Peserta membacakan strategi yang mereka ambil dengan menjelaskan bagaimana penyebab marah yang dirasakan, bagaimana perasaan marah yang dirasakan, situasi bagaimana yang membuat marah makin memuncak dan bagaimana strategi untuk mengatasi situasi tersebut.

5. Practicing

Pada tahap ini merupakan intervensi dari strategi pengendalian marah. Para peserta diminta untuk melatih strategi yang telah dipilih, dengan mampu mengingat dan menjelaskan proses dari setiap proses marah yang dialami. Dimulai dari mampu mengidentifikasi strategi yang dimiliki, mampu menerapkan strategi, dan mampu mengintegrasikan perilaku tersebut kedalam lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

6. Processing

Pada tahap ini peserta melaksanakan bentuk strategi yang telah dikuasai dalam mengatasi marah ini kedalam berbagai bentuk situasi. Aplikasinya dilakukan dalam kegiatan bermain peran dengan memunculkan suatu kondisi yang sesuai dengan situasi yang telah dipahami oleh peserta.

7. Reinforcing Activities

Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung untuk meredam amarah, dan bisa membuat lebih sabar dalam menghadapi situasi marah. Hal ini juga dengan melatih peserta dengan bentuk-bentuk kegiatan yang membutuhkan kesabaran. Seperti permainan yang cukup membuat peserta bisa fokus untuk jangka waktu lama. Sehingga menciptakan pribadi yang kuat dan tidak mudah frustasi atau putus asa.

H. Kesimpulan

Amarah merupakan salah satu emosi yang umum dirasakan oleh seseorang atau individu. Emosi marah juga termasuk kedalam emosi yang sehat karena dapat menjadi penanda bahwa kamu sedang merasakan situasi yang membuat kecewa, sedih, ketidak adilan bahkan dalam situasi dibawah tekanan seperti ancaman tetapi akan menjadi emosi negatif ketika emosi marah tidak dapat dikendalikan atau disalurkan dengan baik sehingga dapat merugikan diri sendiri dan bahkan dapat merugikan orang lain.

Salah satu yang dapat mengendalikan emosi marah yaitu dengan cara melatih kemampuan dalam mengelola emosi (*anger management*) karna dengan begitu seseorang dapat mengendalikan atau mengontrol emosi marahnya, terutama pada anak remaja sangatlah penting memiliki kemampuan dalam mengelola emosi marah karena anak remaja yang memiliki pengelolaan emosi yang baik akan menjadi individu yang matang secara emosi saat memasuki usia dewasa. Salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Safaria & Saputra (2009) yang menyatakan marah merupakan salah satu emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan oleh kesalahan

I. Referensi

- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1023/A:1018763902991>
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2015). Understanding Anger Disorders. In *Understanding Anger Disorders*. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195170795.001.0001>
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3). <https://doi.org/10.1002/pits.20550>
- Goleman, D. (2016). Emotional Inteligence Kecerdasan Emosi Mengapa EI lebih penting daripada IQ. In PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lyman, P., & Averill, J. R. (1984). Anger and Aggression: An Essay on Emotion. *Contemporary Sociology*, 13(2). <https://doi.org/10.2307/2068914>
- Marcus, D., & Mattiko, M. (2007). An Anger Management Program for Children with Attention Deficit, Hyperactivity Disorder 16 Therapeutic Recreation Journal. In *THERAPEUTIC RECREATION JOURNAL* (Vol. 41, Issue 1).
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). EFEKTIVITAS PENERAPAN ANGER MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA LAKI-LAKI. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/insight.v5i1.34134>
- Purwanto, Mulyono, & Safaria. (2015). Psikologi Marah. Refika Aditama.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi : sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. In Bumi Aksara.
- Saini Sunil, & Bhave Swati Y. (2009). Anger management (1st ed.). Vivek Mehra for SAGE Publications India Pvt Ltd.
- Smith, & Laura L. (2022). Anger Management for dummies (3rd ed.). John Wiley & Sons, Inc.

- Stith, S. M., & Hamby, S. L. (2002). The anger management scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and Victims*, 17(4). <https://doi.org/10.1891/vivi.17.4.383.33683>
- Sunarto, & Hartono Agung. (2008). Perkembangan peserta didik (4th ed.). Rineka Cipta.
- Yunere, F., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Siswa SMK. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS* (Perintis's Health Journal), 6(2). <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i2.30>

BAB II

CARA MENINGKATKAN HARGA DIRI

Taufik, S.ST., MKM

A. Pendahuluan

Harga diri merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting dan suatu kondisi dimana seseorang menilai dirinya sendiri. Harga diri mencerminkan penilaian seorang manusia terhadap dirinya sendiri yang secara luas dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan emosional dan hubungan interpersonal seseorang. Meningkatkan harga diri adalah suatu proses yang kompleks serta melibatkan berbagai faktor termasuk pengalaman masa lalu, lingkungan sosial, dan persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, meningkatkan harga diri dinilai penting karena mampu menilai keberadaan seseorang (Orth & Robins, 2022).

Seseorang yang menilai dirinya berharga dan dapat menerima diri sendiri akan menimbulkan harga diri yang tinggi agar kita dapat meraih potensi penuh dan hidup dengan lebih bahagia dan produktif. Sebaliknya seorang yang menilai diri tidak berharga dan tidak bisa menerima diri sendiri akan menimbulkan harga diri yang rendah sehingga akan menimbulkan sikap tidak menghargai diri dan orang lain yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan diri (Freire & Ferreira, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana meningkatkan harga diri kita sendiri.

Peningkatan harga diri sangat tergantung pada faktor sosial yang dialami seseorang dalam kehidupannya. Faktor sosial yang dibawa sejak seseorang lahir sangat mempengaruhi pikiran, perilaku, dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang. Faktor sosial ini sangatlah penting karena membantu seseorang menentukan nilai kehidupannya. Selain itu, penting untuk mengembangkan keterampilan dan kompetensi. Ketika kita merasa kompeten tentang apa yang kita lakukan maka kita akan lebih percaya diri dan memiliki harga diri yang lebih tinggi. Ini bisa dilakukan dengan mengambil peluang untuk belajar dan mengasah keterampilan kita, baik

melalui pendidikan formal maupun pengalaman kerja atau nonformal. Dengan meningkatkan keterampilan maka kita dapat merasa lebih yakin dan mampu menghadapi tantangan dalam menjalani hidup dengan lebih baik (Levy, 2021).

Meningkatnya harga diri yang tinggi dibangun dari diri yang berharga dan menerima diri sendiri. Memiliki rasa diri berharga dibangun dari rasa bisa menghargai diri sendiri, bisa menghargai orang lain, rasa berarti bagi orang lain, rasa bisa melakukan sebagaimana orang lain kerjakan dan rasa sukses dalam segala hal (Ardaningrum & Savira, 2022). Adapun rasa menerima diri dibangun dari rasa puas terhadap diri, menilai diri positif, menemukan hal yang bisa dibanggakan dalam diri, menemukan kelebihan diri, menemukan berartinya diri bagi dirinya. Hal ini dapat ditingkatkan dan ditanamkan dalam pikiran kita sendiri, karena akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan berdampak pada tingkat kebahagiaan seseorang. Masing-masing rasa menerima dan bangga terhadap diri dipengaruhi dan saling mempengaruhi oleh masing-masing elemen. Ketika seseorang dapat melakukan sebagaimana orang lain lakukan maka ia akan bangga kepada dirinya. Ketika seseorang bisa melakukan maka ia berpikir bahwa dirinya punya kelebihan dan kelebihan yang ada ini akan membuat seseorang bangga terhadap dirinya bahkan puas kepada dirinya sendiri.

Kiat meningkatkan harga diri merupakan usaha untuk membuat diri puas dan menuju pada kesejahteraan yang lebih baik terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri, menilai diri adalah sesuatu hal yang membuat diri berarti bagi orang lain, menjadi kebanggaan diri dan orang lain, bisa dihormati, sukses, mengakui dan menemukan serta bisa menunjukkan kelebihan diri, dan bisa melakukan sebaik orang lain melakukan dan ketika bisa melakukan itu semua, seseorang akan memiliki harga diri yang tinggi (Saiful, Nikmarijal, & Education, 2020). *Khaairun naasi anfa'uhum linnafsihi walinnasi jamii'an*. Berharganya seseorang ketika bisa bermanfaat bagi dirinya sendiri juga bagi orang lain. itulah wujud harga diri yg baik.

B. Pembahasan

1. Definisi

Harga diri merupakan arti dari suatu hasil evaluasi penilaian terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif, hal ini sebagian didasarkan pada proses perbandingan sosial.

Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Seseorang yang memiliki harga diri yang positif merasa dirinya berharga dan berkemampuan, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri yang negatif memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak berkemampuan, dan tidak berharga (Riswanto, Heydarnejad, Saberi Dehkordi, & Parmadi, 2022).

Alsaker and Kroger (2020) mengatakan bahwa harga diri merupakan tingkat penilaian positif atau penilaian negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Individu dengan harga diri yang positif atau tinggi akan merasa bahwa diri seseorang tersebut berharga dan menghargai diri sendiri, dan individu dengan harga diri negatif mengarah pada persepsi akurat dari kekurangan atau penyimpangan seseorang, kegelisahan, dan merasa tidak dihargai oleh orang lain (Aryanto, Arumsari, & Sulistiana, 2021). Ridwan, Widyastuti, and Nurfitriany (2021) meng karakteristikkan orang dengan harga diri rendah sebagai berikut yaitu, merasa dirinya kalah dan tidak perlu mendapatkan penghargaan, tidak berani mengambil risiko, tidak assertif terhadap orang lain, haus akan penghargaan yang diberikan orang lain, tidak mampu berfikir positif mengenai dirinya, gerogi saat berhadapan dengan orang lain, mudah putus asa.

Peningkatan harga diri menjadi salah satu aspek kepribadian yang penting karena akan mempengaruhi dalam perilaku seseorang. Harga diri akan meningkat dan terbentuk dari hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang mencerminkan dengan sikap positif (optimis, aktif dan ekspresif, berani menghadapi tantangan, dan bersikap terbuka) dan cerminan dari sikap negatif (pesimis, pasif dan kurang memiliki inisiatif, takut menghadapi tantangan, dan bersikap tertutup).

2. Aspek harga diri

Aspek harga diri merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan seseorang dan saling berkaitan. Harga diri dapat memengaruhi perilaku, keputusan, dan interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana aspek harga diri dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Hal ini berkaitan dengan keyakinan diri, penghargaan terhadap diri sendiri dan bagaimana

seseorang memandang dirinya sendiri sehingga dapat membangun atau mempertahankan harga dirinya yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup. Beberapa aspek utama agar harga diri meningkat, yaitu (Ardaningrum & Savira, 2022):

a. Penghargaan Diri (*Self-Worth*)

Penghargaan diri merupakan perasaan didalam diri seseorang yang cukup baik dan layak dicintai serta dimiliki oleh setiap orang. Perasaan diri sangat erat kaitannya dengan harga diri yang mana sangat bergantung pada faktor-faktor eksternal seperti kesuksesan, pencapaian untuk menentukan nilai dan seringkali tidak konsisten sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dengan perasaan berharga diri.

b. Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Kepercayaan diri merupakan sebagai suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses pembelajaran tentang bagaimana merespon berbagai macam rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

c. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri, sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya, memperlakukannya secara baik disertai rasa senang dan merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya.

d. Identitas Diri (*Self-Identity*)

Identitas Diri (*Self-Identity*) merupakan karakteristik yang melekat pada diri seseorang atau individu yang mana dapat membedakan dirinya dengan individu yang lain sehingga individu tersebut memiliki atau mempunyai keunikan yang khas dalam berperilaku dan mencapai arah dan serta tujuan hidupnya.

e. Harga Diri Situasional (Situational Self-Esteem)

Harga diri situasional merupakan keadaan dimana individu yang sebelumnya memiliki harga diri positif mengalami perasaan negatif mengenai diri dalam berespon terhadap suatu kejadian dan apabila kejadian yang seperti ini tidak ditangani dengan serius atau sesegera mungkin, maka lama kelamaan dapat menjadi harga diri rendah. Semakin rendah harga diri seseorang akan sangat berisiko terkena gangguan kepribadian.

f. Pengaruh Eksternal (External Influences)

Pengaruh Eksternal (External Influences) merupakan faktor dari luar yang dapat memengaruhi harga diri seseorang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya bisa berasal dari lingkungan sosial, budaya dan media. Pengaruh eksternal ini dapat membantu seseorang memahami tentang bagaimana lingkungan mereka memengaruhi persepsi dan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri. Sebagai contoh yang sering dialami oleh seseorang pada tempat kerjanya dimana saat seseorang mendapatkan pujian dari atasan yang meningkatkan kepercayaan diri di tempat kerja.

g. Pengaruh Internal (Internal Influences)

Faktor internal adalah faktor yang asalnya dari dalam diri seseorang atau individu itu sendiri dan faktor ini biasanya berupa sikap yang sifatnya sangat melekat pada diri seseorang yang memengaruhi harga diri. Faktor-faktor ini melibatkan pikiran, perasaan, keyakinan dan perilaku yang dapat membentuk cara seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. Memahami pengaruh internal ini dapat membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta kebiasaan yang memengaruhi harga diri mereka.

3. Karakteristik Harga Diri

Simbolon (2008) membagi taraf karakteristik harga diri menjadi dua golongan yaitu:

a. Individu dengan harga diri tinggi, yaitu:

- 1) Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
- 2) Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik.

- 3) Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana.
 - 4) Berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
 - 5) Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
 - 6) Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistik.
 - 7) Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.
- b. Individu dengan harga diri rendah, yaitu:
- 1) Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya.
 - 2) Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain.
 - 3) Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
 - 4) Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
 - 5) Menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya.
 - 6) Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistik.
 - 7) Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri

Harga diri memerlukan proses yang dibentuk sejak lahir karena itu dipengaruhi oleh banyak hal sepanjang hidup, baik dari luar individu maupun dari dalam individu itu sendiri. Harga diri dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah

penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri diantaranya jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

Sementara Harter (2013) mengatakan pengembangan harga diri itu bersumber dari dua hal, yaitu:

- a. Bagaimana individu melihat kemampuan dirinya akan berbagai aspek kehidupan.
- b. Seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain. Kemampuan terbagi atas lima domain, yaitu kemampuan di sekolah, penampilan fisik, penerimaan sosial, perilaku, dan atletis.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri adalah faktor psikologis individu itu sendiri dan faktor lingkungan sosial seperti orang tua, teman sebaya, guru, masyarakat dan sebagainya.

5. Cara meningkatkan harga diri

Hal terpenting untuk meningkatkan harga diri adalah membuang cermin lama yang menyimpang dan belajar untuk memahami secara akurat tentang keseimbangan kekuatan dan kelemahan. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar mempunyai harga diri yang tinggi:

- a. Mengenali diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.
Kadang-kadang seseorang tidak memiliki harga diri yang tinggi karena kurang mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Sering kali orang merasa kurang memiliki sesuatu yang dapat dikembangkan bagi dirinya, padahal setiap orang lahir dengan banyak potensi diri.
- b. Menerima diri seperti apa adanya.

Orang yang dapat menerima diri sendiri apa adanya tidak akan menyesali segala yang terjadi dalam menghadapi kenyataan. Kalau seseorang mampu menerima dirinya, ia tentu mampu untuk menghadapi lingkungan secara baik. Yang harus dipahami, jika seseorang menganggap sesuatu yang ada pada dirinya jelek, tetapi orang lain tidak. Artinya, apa yang ada pada diri kita harus diterima dan dikembangkan.

- c. Manfaat kelebihan.
Kelebihan yang dimiliki oleh diri sendiri harus dikenali terlebih dahulu, selanjutnya digunakan dan dimanfaatkan seoptimal mungkin.
- d. Meningkatkan keahlian yang dimiliki.

Kemampuan, keahlian, dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang memberikan sumbangsih untuk meningkatkan harga dirinya. Semakin banyak dan beragam keahlian yang ia miliki, akan semakin besar ia menghargai dirinya. Keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan akan berpengaruh positif pada harga dirinya.

e. Memperbaiki kekurangan.

Seseorang harus mengenali kekurangan yang ada pada dirinya. Kalau ia tidak mengenalinya, maka keinginan untuk memotivasi dan mengembangkan kemampuan akan berpengaruh positif pada harga dirinya.

f. Mengembangkan pemikiran bahwa setiap orang adalah sama dan sederajat dengan orang lain.

Setiap orang berbeda satu dengan yang lain. Perbedaan itu bisa dari sudut ekonomi ataupun status sosial. Tetapi semuanya itu akan sama haknya dalam setiap kesempatan. Pemikiran itulah yang harus selalu dikembangkan bahwa setiap orang punya hak dan derajat yang sama.

Jadi, harga diri rendah dapat ditingkatkan dengan cara mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri kita, menerima segala kelebihan dan kekurangan tersebut dapat memanfaatkan kelebihan dan memperbaiki kekurangan.

6. Ciri ciri individu yang memiliki harga diri

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung terlihat lebih bahagia, lebih puas dengan kehidupannya dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam menjalani hidup dengan sangat baik. Adapun ciri-ciri individu dengan harga diri tinggi, yaitu:

- a. Aktif dan ekspresif. Perilakunya cenderung aktif dan mampu mengekspresikan kemauannya, sehingga cenderung sukses dengan bidang akademis maupun dalam lingkungan sosialnya.
- b. Dalam kelompok diskusi lebih suka memimpin daripada hanya menjadi pendengar dan suka mengeluarkan pendapat.
- c. Tidak takut menghadapi adanya pertentangan atau perdebatan.
- d. Tidak peka terhadap kritik. Jika mendapatkan kritik tidak langsung putus asa tapi menjadikan kritik demi kemajuannya.
- e. Peduli terhadap fenomena sosial dan tidak sibuk dengan masalah pribadinya.
- f. Memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan.

- g. Bersikap terbuka dengan orang lain.
- h. Optimis dengan mengetahui bakatnya, kemampuan sosialnya, serta kualitas pribadinya.

7. Harga diri dalam islam

Manusia/individu adalah mahluk yang paling berharga dan mulia di permukaan bumi ini. Namun tidak sedikit manusia yang merusak kehormatan dan harga dirinya dengan melakukan perbuatan-perbuatan yang amoral, yang tidak sesuai dengan norma-norma agama. Oleh karena itu, kemuliaan yang terdapat dalam diri manusia ini haruslah selalu dijaga dari pada hal-hal yang dapat merusaknya, baik yang berupa sikap dan perbuatan yang dilakukan oleh diri sendiri, maupun yang dilakukan oleh orang lain terhadap pribadinya (Shaleh, 2008). Harga diri dalam Islam adalah martabat yang Allah berikan dan kesadaran akan nilai sejati yang diukur dari ketakwaan. Seorang Muslim dapat mengembangkan harga diri yang sehat dan menjalani kehidupan yang bermartabat sesuai dengan ajaran Islam .

Dalam islam selalu menganjurkan kepada umatnya agar tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi juga tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain. Kalaupun sepanjang hidup kita di dunia selalu dalam kesulitan dan kesempitan, kita tetap berpikir positif bahwa kelimpahan dan kenikmatan akan Allah berikan kepada kita di Hari Akhirat. Maka orang yang bisa berpikir positif seperti itu, tetap tersenyum bahagia dalam menjalankan kehidupan sulitnya di dunia. Sehingga perlunya kita bersikap optimis serta bersikap terbuka dengan semua keadaan yang kita miliki. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi secara fundamental puas terhadap diri mereka sendiri. Mereka mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatasinya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukkan (Mansir, 2018).

C. Kesimpulan

Meningkatkan harga diri adalah sebuah perjalanan yang penuh tantangan saat kita menjelajahi dengan berbagai aspek penting yang dapat dibangun tentang diri kita sendiri. Kita perlu mempelajari berbagai strategi dan teknik yang dapat membantu dalam membangun pandangan yang lebih positif tentang diri kita sendiri, mengenali diri sendiri dan menerima kekurangan hingga

menetapkan tujuan yang realistik dan mengembangkan pola pikir positif diperlukan langkah kecil yang perlu diambil untuk menuju peningkatan harga diri sehingga dapat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan ini.

Harga diri yang sehat adalah fondasi untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan memuaskan sehingga dapat menghadapi tantangan hidup ini dengan membuat keputusan yang bijak serta bisa menjalin hubungan yang sehat. Memiliki harga diri yang tinggi adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, mampu membuat keputusan yang lebih bijak dan menjalin hubungan yang lebih sehat atau lebih positif dengan orang lain. Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan bangga dengan dirinya sendiri terhadap apa yang telah dicapai.

Penting untuk diingat bahwa perjalanan kehidupan ini tidak berakhir diman meningkatkan harga diri adalah proses seumur hidup yang memerlukan kesadaran dan usaha yang terus-menerus sehingga kita memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan terus maju. Bahagian penting dalam perjalanan hidup ini tidak ditentukan dengan apa yang sudah anda raih tetapi apa yang sudah anda lakukan dan tidak peduli walaupun itu hal kecil. Setiap pencapaian yang kita capai adalah langkah menuju harga diri yang lebih baik dan kehidupan yang lebih memuaskan. Ingatlah untuk selalu bersikap baik pada diri sendiri dan memberikan penghargaan yang layak atas usaha dan dedikasi kita.

Akhir kata, hal yang sangat penting dan perlu diingat bahwa setiap individu atau setiap orang layak mendapatkan harga diri yang tinggi. Kita sangat layak untuk merasa bangga dengan diri sendiri dan semua yang telah kita capai. Berusaha dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh merupakan satu jalan dan hadiah terbesar yang bisa kita berikan kepada diri kita sendiri untuk dapat meningkatkan harga diri. Selamat melanjutkan perjalanan ini, semoga setiap kita menemukan kekuatan dan keberanian untuk mengembangkan dan merayakan diri kita sendiri pada setiap harinya.

Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membaca buku ini. Semoga wawasan dan strategi yang telah kita pelajari dapat membantu kita dalam perjalanan untuk meningkatkan harga diri dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Teruslah berusaha, teruslah belajar dan teruslah tumbuh. Setiap individu layak mendapatkan harga diri yang tinggi dan kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan dan kepuasan.

D. Referensi

- Alsaker, F. D., & Kroger, J. (2020). Self-concept, self-esteem, and identity. In *Handbook of adolescent development* (pp. 90-117): Psychology Press.
- Ardaningrum, D. Z., & Savira, S. I. J. J. P. P. Y. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif mahasiswa selama masa pandemi. *9*(7), 107-120.
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. J. Q. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *5*(3), 95-105.
- Freire, T., & Ferreira, G. J. P. r. (2020). Do I need to be positive to be happy? Considering the role of self-esteem, life satisfaction, and psychological distress in Portuguese adolescents' subjective happiness. *123*(4), 1064-1082.
- Harter, S. (2013). The development of self-esteem. In *Self-esteem issues and answers* (pp. 144-150): Psychology Press.
- Levy, N. (2021). Bad beliefs: Why they happen to good people.
- Mansir, F. J. P. J. P. I. (2018). Pendekatan psikologi dalam kajian pendidikan islam. *4*(1), 61-73.
- Orth, U., & Robins, R. W. J. A. p. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *77*(1), 5.
- Ridwan, A., Widayastuti, W., & Nurfitriany, F. J. J. P. T. M. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *1*(2).
- Riswanto, Heydarnejad, T., Saberi Dehkordi, E., & Parmadi, B. J. L. T. i. A. (2022). Learning-oriented assessment in the classroom: the contribution of self-assessment and critical thinking to EFL learners' academic engagement and self-esteem. *12*(1), 60.
- Saiful, S., Nikmarijal, N. J. I. I. J. o. C., & Education. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *1*(1), 6-12.
- Shaleh, A. R. (2008). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Prespektif Islam*.
- Simbolon, S. J. J. E. (2008). Hubungan Antara Harga Diri dengan Asertifitas pada Remaja.

BAB III

IMAJINASI TERBIMBING

Titik Nuryanti, S. Kep., Ns., M. Kep.

A. Pendahuluan

Stress merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin sering dialami oleh banyak orang di era modern ini. Peningkatan tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, serta perubahan gaya hidup menjadi beberapa faktor utama penyebab stres. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti menyebabkan gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, hingga depresi. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengenali tanda-tanda stres dan mencari cara untuk mengelolanya. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain dengan berolahraga secara teratur, mengatur pola makan sehat, meditasi, serta berbicara dengan profesional kesehatan mental jika diperlukan. Penanganan stres yang tepat akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang lebih serius.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan generasi muda. Menurut survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan pada 2022, satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan sekitar 3,7% menderita gangguan kecemasan, 1% mengalami depresi mayor, dan 0,9% mengalami gangguan perilaku. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Alvara Research Center pada 2022 menunjukkan bahwa generasi Z di Indonesia, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, memiliki tingkat kecemasan dan stres tertinggi dibandingkan generasi lainnya. Sebanyak 28,3% dari generasi Z merasa cemas, dengan 5% di antaranya mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengalaman dalam menghadapi tekanan dibandingkan generasi sebelumnya. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) juga mencatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental

emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi. Gangguan mental ini seringkali berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri, yang sebagian besar dilakukan oleh individu berusia 10-39 tahun.

Imajinasi terbimbing adalah teknik relaksasi yang menggunakan visualisasi mental untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam praktik ini, individu membayangkan diri mereka berada di lingkungan yang menenangkan atau melakukan aktivitas yang mereka nikmati, dipandu oleh suara atau instruksi. Teknik ini bekerja dengan mengalihkan pikiran dari stresor yang menyebabkan kecemasan, memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk merileks. Penelitian menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat menurunkan tingkat kortisol, hormon yang terkait dengan stres, dan meningkatkan perasaan tenang serta kontrol diri. Ketika seseorang berfokus pada gambaran positif, sistem saraf parasimpatis diaktifkan, yang membantu menurunkan tekanan darah dan detak jantung, serta memperbaiki mood dan tidur. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, dengan cara memberikan rasa aman dan nyaman yang dapat membantu individu merasa lebih berdaya dalam menghadapi situasi sulit. Imajinasi terbimbing mudah diakses dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan aplikasi atau profesional kesehatan mental. Sebagai bagian dari strategi manajemen stres, teknik ini memberikan cara efektif untuk mengurangi beban mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

B. Pembahasan

1. Definisi Imajinasi Terbimbing

Imajinasi terbimbing adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres (Patricia dalam Kalsum, 2012). Snyder & Lindquist (2002) mendefinisikan bimbingan imajinasi sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan affect fisik, emosional maupun spiritual. Imajinasi terbimbing dikategorikan dalam terapi mind-body medicine oleh Bedford (2012) dengan mengombinasikan bimbingan imajinasi dengan meditasi pikiran sebagai cross-modal adaptation. Imajinasi merupakan representasi mental individu dalam tahap relaksasi. Imajinasi dapat dilakukan dengan

berbagai indra antara lain visual, auditor, olfaktori maupun taktil.

Bimbingan imajinasi merupakan teknik yang kuat untuk dapat fokus dan berimajinasi yang juga merupakan proses terapeutik (Bonadies, 2009). Watanabe et al (2006) membuktikan hasil penelitiannya yang menyebutkan bahwa bimbingan imajinasi meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif individu secara signifikan dan level kortisol yang diukur menggunakan saliva test juga menunjukkan penurunan yang signifikan. Imaginasi terbimbing adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Potter & Perry, 2005). Terapi Imaginasi terbimbing adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan atau mengimajinasikan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Kaplan & Sadock, 2010). Teknik Imaginasi terbimbing digunakan untuk mengelola coping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu yang dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada napas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Smeltzer & Bare, 2008).

2. Teknik Imaginasi terbimbing

Macam-macam teknik Imaginasi terbimbing berdasarkan pada penggunaannya terdapat beberapa macam teknik, yaitu (Grocke & Moe, 2015):

a. Guided walking imagery

Teknik ini ditemukan oleh psikologeun. Pada teknik ini pasien dianjurkan untuk mengimajinasikan pemandangan standar seperti padang rumput, pegunungan, pantai.

b. Autogenic abstraction

Teknik ini pasien diminta untuk memilih sebuah perilaku negatif yang ada dalam pikirannya kemudian pasien mengungkapkan secara verbal tanpa batasan. Bila berhasil akan tampak perubahan dalam hal emosional dan raut muka pasien

c. Covert sensitization

Teknik ini berdasar pada paradigma reinforcement yang

menyimpulkan bahwa proses imajinasi dapat dimodifikasi berdasarkan pada prinsip yang sama dalam modifikasi perilaku.

d. **Covert behaviour rehearsal**

Teknik ini mengajak seseorang untuk mengimajinasikan perilaku coping yang dia inginkan. Teknik ini lebih banyak digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik covert behaviour rehearsal karena peneliti akan memandu responden untuk mengimajinasikan perilaku coping dan memotivasi responden untuk menyelesaikan skripsi.

3. Langkah-langkah Imaginasi terbimbing

Teknik Imaginasi terbimbing dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya, yaitu pasien diminta secara perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada napas mereka, lalu klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memberi bayangan yang dapat membuat damai dan tenang dalam pikiran klien (Rahmayati, 2010 dalam Patasik et al, 2013). Kozier & Erb (2009) dalam Novarenta (2013) menyatakan bahwa langkah-langkah dalam melakukan Imaginasi terbimbing adalah :

a. **Persiapan**

Mencari lingkungan yang nyaman dan tenang, dimana lingkungan ini harus bebas dari distraksi. Lingkungan yang bebas dari distraksi diperlukan oleh subyek untuk memokuskan imajinasi yang dipilih. Subyek harus tahu rasional dan keuntungan teknik imajinasi terbimbing. Subyek merupakan partisipan aktif dalam latihan imajinasi dan harus memahami apa yang harus dilakukan dan hasil akhir yang diharapkan. Lalu memberikan kebebasan pada subyek untuk memposisikan diri klien dengan nyaman.

b. **Menimbulkan relaksasi**

Panggilah klien dengan panggilan nama yang disukai. Berbicara dengan jelas. Atur nada suara yang tenang dan netral. Mintalah subyek untuk menarik napas dalam dan perlahan untuk relaksasi. Dorong klien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Bantulah klien merinci gambaran dari bayangannya. Doronglah klien untuk menggunakan semua ideranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut.

- c. Menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangannya

Arahkan klien mengeksplorasi respon terhadap bayangan karena akan memungkinkan klien memodifikasi imajinasinya. Respon negatif dapat diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif. Berikan umpan balik kepada klien secara berkelanjutan dengan memberi komentar pada tanda-tanda relaksasi dan ketentraman. Setelah itu, membawa klien keluar dari bayangan. Diskusikanlah perasaan klien mengenai pengalamannya tersebut, identifikasilah hal-hal yang dapat meningkatkan pengalaman imajinasi. Selanjutnya motivasi klien untuk mempraktikkan teknik ini secara mandiri.

4. Indikasi Imaginasi Terbimbung

Dossey, et al (dalam Potter & Perry, 2009) menjelaskan aplikasi klinis Imajinasi terbimbingsitu sebagai penghancur sel kanker, untuk mengontrol dan mengurangi rasa nyeri, serta untuk mencapai ketenangan dan ketentraman. Imajinasi terbimbingserta membantu dalam pengobatan: seperti asma, hipertensi, gangguan fungsi kandung kemih, sindrom pre menstruasi, dan menstruasi. selain itu Imajinasi terbimbingserta digunakan untuk mereduksi nyeri luka bakar, sakit kepala migrain dan nyeri pasca operasi (Brannon & Feist, 2000). Indikasi dari Imajinasi terbimbingsialah semua pasien yang memiliki pikiran negatif atau pikiran menyimpang dan mengganggu perilaku (maladaptif). Misalnya: over generalization, stress, cemas, depresi, nyeri, hipokondria, dan lain-lain.

5. Tujuan Imajinasi Terbimbung

Tujuan dari menerapkan Imajinasi terbimbingsialah (Mehme, 2010):

- a. Memelihara kesehatan atau mencapai keadaan rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran) sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.
- b. Mempercepat penyembuhan yang efektif dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti depresi, alergi dan asma.
- c. Mengurangi tingkat stres, penyebab, dan gejala-gejala yang menyertai stres.

d. Menggali pengalaman pasien depresi.

6. Manfaat Imaginasi terbimbing

Imaginasi terbimbing mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa klien ke arah relaksasi. Tujuan dari teknik Imaginasi terbimbing ini adalah menimbulkan respon psikofisiologis yang sangat kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Potter & Perry, 2009 dalam Novarenta, 2013).

Manfaat dari Imaginasi terbimbing yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Novarenta, 2013). Penggunaan Imaginasi terbimbing tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan sangat menyenangkan (Brannon & Freist, 2000 dalam Novarenta, 2013).

Banyak sekali manfaat yang didapat dari menerapkan prosedur Imaginasi terbimbing, berikut ini manfaat dari Imaginasi terbimbing menurut Townsend (1977):

- a. Mengurangi Stress dan kecemasan
- b. Mengurangi nyeri
- c. Mengurangi efek samping
- d. Mengurangi tekanan darah tinggi
- e. Mengurangi level gula darah (diabetes)
- f. Mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan
- g. Mengurangi sakit kepala
- h. Mengurangi biaya rumah sakit
- i. Meningkatkan penyembuhan luka dan tulang

Imaginasi terbimbing dapat membangkitkan perubahan neurohormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi (Hart, 2008). Hal ini bertujuan untuk membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis untuk meningkatkan perubahan yang menyembuhkan ke seluruh tubuh (Jacobson, 2006).

7. SOP Imaginasi terbimbing

Berikut ini adalah standar operasional prosedur dari pelaksanaan Imaginasi terbimbing (Grocke&Moe, 2015):

- a. Bina hubungan saling percaya.
- b. Jelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran perawat sebagai

- pembimbing
- c. Anjurkan klien mencari posisi yang nyaman menurut klien.
 - d. Duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu.
 - e. Lakukan pembimbingan dengan baik terhadap klien.
 - 1) Minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu penggunaan semua indra dengan suara yang lembut.
 - 2) Ketika klien rileks, klien berfokus pada bayangan dan saat itu perawat tidak perlu bicara lagi..
 - 3) Jika klien menunjukkan tanda-tanda agitasi, gelisah, atau tidak nyaman perawat harus menghentikan latihan dan memulainya lagi ketika klien telah siap.
 - 4) Relaksasi akan mengenai seluruh tubuh. Setelah 15 menit klien dan daerah ini akan digantikan dengan relaksasi. Biasanya klien rileks setelah menutup mata atau mendengarkan musik yang lembut sebagai background yang membantu.
 - 5) Catat hal-hal yang digambarkan klien dalam pikiran untuk digunakan pada latihan selanjutnya dengan menggunakan informasi spesifik yang diberikan klien dan tidak membuat perubahan pernyataan klien.

Menurut Snyder (2006) teknik Imaginasi terbimbing secara umum antara lain:

- a. Membuat individu dalam keadaan santai yaitu dengan cara:
 - 1) Mengatur posisi yang nyaman (duduk atau berbaring).
 - 2) Silangkan kaki, tutup mata atau fokus pada suatu titik atau suatu benda di dalam ruangan.
 - 3) Fokus pada pernapasan otot perut, menarik napas dalam dan pelan, napas berikutnya biarkan sedikit lebih dalam dan lama dan tetap fokus pada pernapasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh semakin santai dan lebih santai.
 - 4) Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai ujung kaki.
 - 5) Jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan.
- b. Sugesti khusus untuk imajinasi yaitu:
 - 1) Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang

- menyenangkan dan merasa senang ditempat tersebut
- 2) Sebutkan apa yang bisa dilihat, dengar, cium, dan apa yang dirasakan
 - 3) Ambil napas panjang beberapa kali dan nikmati berada ditempat tersebut
 - 4) Sekarang, bayangkan diri anda seperti yang anda inginkan (uraikan sesuai tujuan yang akan dicapai/diinginkan)
- c. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktik yaitu:
- 1) Mengingat bahwa anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara ini kapan saja anda menginginkan
 - 2) Anda bisa seperti ini lagi dengan berfokus pada pernapasan anda, santai, dan membayangkan diri anda berada pada tempat yang anda senangi
- d. Kembali ke keadaan semula yaitu:
- 1) Ketika anda telah siap kembali ke ruang dimana anda berada
 - 2) Anda merasa segar dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda
 - 3) Anda dapat membuka mata anda dan ceritakan pengalaman anda ketika anda telah siap (Snyder, 2006).

Asmadi (2008) juga menjelaskan tentang teknik dalam melakukan Imaginasi terbimbing yaitu mengatur posisi yang nyaman pada klien, dengan suara yang lembut minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu penggunaan semua indera, minta klien untuk tetap berfokus pada bayangan yang menyenangkan sambil merelaksasikan tubuhnya. Waktu yang digunakan untuk pelaksanaan Imaginasi terbimbing pada orang dewasa dan remaja biasanya 10-30 menit, sementara kebanyakan pada anak-anak toleransi waktunya hanya 10-15 menit (Snyder, 2006). Imaginasi terbimbing dapat disampaikan oleh seorang praktisi/pemandu, video atau rekaman audio. Rekaman audio dalam Imaginasi terbimbing berisi panduan imajinasi atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan bagi klien terkait dengan tempat yang menyenangkan misalnya pantai, aktifitas yang menyenangkan misalnya makan ice cream. Melalui rekaman audio tersebut klien dipandu relaksasi menarik napas dalam dan pelan (Snyder, 2006). Relaksasi membuat pikiran lebih terbuka untuk menerima informasi baru yang diberikan (Benson, 1993 dalam Snyder, 2006). Untuk selanjutnya klien dipandu untuk membayangkan hal yang paling

menyenangkan dan membayangkan tiap detail hal yang bisa dirasakan oleh semua indera. Klien dipandu untuk membayangkan apa yang dapat dilihat, dirasakan, dibau, dipegang atau disentuh. Rekaman audio ini dapat dimodifikasi dengan latar belakang musik relaksasi (Snyder, 2006).

8. Mekanisme kerja Imajinasi terbimbing

Mekanisme atau cara kerja Imajinasi terbimbing belum diketahui secara pasti tetapi teori menyatakan bahwa relaksasi dan imajinasi positif melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon stres. Respon stress dipicu ketika situasi atau peristiwa (nyata atau tidak) mengancam fisik atau kesejahteraan emosional atau tuntunan dari sebuah situasi melebihi kemampuan seseorang, sehingga dengan imajinasi diharapkan dapat merubah situasi stres dari respon negatif yaitu ketakutan dan kecemasan menjadi gambaran positif yaitu penyembuhan dan kesejahteraan (Dossey, 1995 dalam Snyder, 2006). Respon emosional terhadap situasi, memicu sistem limbik dan perubahan sinyal fisiologis pada sistem saraf perifer dan otonom yang mengakibatkan melawan stres (Snyder, 2006). Mekanisme imajinasi positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon stress (Hart, 2008).

C. Kesimpulan

Imajinasi terbimbing memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat stres. Teknik ini melibatkan visualisasi mental yang menenangkan, yang membantu mengalihkan pikiran dari sumber stres dan memfokuskan pikiran pada gambaran positif. Studi menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat mengurangi kadar kortisol, hormon stres, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dan detak jantung. Hal ini menciptakan efek relaksasi yang mendalam, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, imajinasi terbimbing merupakan metode efektif dalam manajemen stres, memberikan individu alat untuk merasa lebih tenang dan berdaya dalam menghadapi situasi yang menegangkan.

D. Referensi

- Bedford, S., (2012). Formative Peer and Self Feedback as A Catalyst for Change Within Scienece Teaching. Journal of Chemistry Education Research and Practice. 9 (1), 80-92.
- Bonadies, J.A., (2009). Stress Ulcer Prophylaxis. Chicago: Eastern Association forthe Surgery of Trauma
- Dossey, B., (1995). Rituals of Healing: Using. Imagery for Health and Wellness.New York: Bantam Books, Erb. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Grocke, D. & Moe, (2015). Guided imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy. London: Jessica Kingsley Publisher, Jakarta: Qanita
- Kaplan & Sadock, (2010). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- Kozier B. & Erb G., (2009). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Ed. 5. Jakarta: EGC
- Mehmet, Roizen, (2010). Being Beautiful Sehat dan Cantik Luar Dalam ala Dr.Oz.
- Patasik, Chandra Kristianto., (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Napas dalam dan Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. ejurnal keperawatan (e-Kp) Vol. 1., No. 1.
- Patricia dalam Kalsum, (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita dengan Insomnia Usia 20-25 Tahun. Jurnal Makalah Kesehatan FKUB.(online), <http://www.google.co.id/#hl=id&gsnf=3&pq=pengaruh%20teknik%20relaksasi%20> diakses 7 Desember 2023 pukul 19.30 WIB)
- Potter, Patricia A, Perry, Anne G. (2005). Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek Edisi 8. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G., (2008). Brunner & Sudarth's textbook of Medical Surgical Nursing Vol.1 11th Edition. Philladelpia: Lippincontt.
- Snyder, Berman and Kozier, Erb., (2006). Buku Ajar Keperawatan Klinis Kozier &
- Snyder, M. & Lindquist, R., (2002). Complementary/alternative therapies in nursing, (4th ed). New York: Springer Publishing Company.
- Watanabe, E., (2006). Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy communitysample. Jakarta: EGC

BAB IV

SANTAI SETELAH SEHARIAN BERAKTIVITAS

Juliyanti, S.Kep., Ners., M.Si.

A. Pendahuluan

Stres setelah sehari bekerja sering di rasakan oleh banyak orang (Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, & Rusmalia Dewi, 2018) sebuah penelitian menunjukan bahwa tanpa pencegahan dan intervensi yang tepat, hampir 80% dari 30,4 juta karyawan di Inggris mengatakan bahwa stress di tempat kerja akan mempengaruhi mereka untuk mencari pekerjaan lain (Simon Clarke, 2023). Stres merupakan elemen yang yang di rasakan oleh semua orang, stres yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan penurunan kesehatan, kesejahteraan, kualitas hidup dan situasi sosial ekonomi seseorang. Kita sering terjebak dalam siklus kesibukan yang tak berujung di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, pagi dimulai dengan dering alarm yang mengganggu, kemacetan di jalan, pekerjaan yang tidak berhenti dan kemudian diikuti oleh berbagai aktivitas yang membutuhkan banyak tenaga dan perhatian yang dapat menimbulkan stress.

Wajar jika kita stress, namun stress dapat mendorong kita untuk bekerja lebih baik dan lebih efektif. Stress terkadang menimbulkan hasil kinerja yang tidak optimal dan seringkali membuat kita merasa tidak mampu mengatasinya. Selain itu, stress dapat berdampak pada hubungan interpersonal yang kurang baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi terutama jika tidak dapat mengelola masalah yang muncul akibat stres tersebut, ada beberapa cara untuk mengatasi stress setelah bekerja sehari salah satunya yaitu dengan bersantai (Can et al., 2020). Bersantai setelah pekerjaan satu hari akan membantu pemulihan fisik dan mental sehingga mengurangi kelelahan dan meningkatkan kinerja, selain itu dengan bersantai dapat memperbaiki susana hati karena pada umumnya dirasakan sebagai hal yang menyenangkan dengan demikian dapat membantu meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif (Zhu et al., 2019). Bersantai setelah beraktivitas merupakan hal yang tepat karena

membantu kita memulihkan energi yang telah terkuras seharian bekerja sehingga mendorong ide kreatif terus berjalan.

B. Definisi Santai

Menurut KBBI santai adalah bebas dari rasa ketegangan dengan kata lain dalam keadaan bebas dan senggang. Sedangkan bersantai adalah beristirahat sambil melakukan acara bebas. Bersantai atau santai adalah suatu kondisi atau tindakan di mana seseorang mengurangi ketegangan fisik dan mental untuk mencapai keadaan tenang dan rileks. Bersantai juga dapat diartikan aktivitas atau keadaan di mana seseorang merasa tenang dan nyaman, sering kali setelah melakukan kegiatan yang menguras energi. Studi terbaru menunjukkan bahwa memiliki waktu santai yang cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Waktu santai juga membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, orang yang meluangkan waktu untuk relaksasi memiliki tekanan darah yang lebih rendah dan rendahnya risiko penyakit jantung. Karena otak kita membutuhkan waktu untuk beristirahat dan memproses informasi, waktu santai yang baik dapat meningkatkan kreativitas dan produktivitas.

Budaya Indonesia memiliki konsep bersantai, sebuah istilah yang mencerminkan esensi relaksasi dan waktu luang yang sangat melekat dalam tradisi sosial-budaya Indonesia. Salah satu untuk menikmati waktu bersantai adalah menikmati seni. Berbagai bentuk seni yang dihasilkan dari ide relaksasi menunjukkan keinginan kuat orang Indonesia untuk menyeimbangkan kebutuhan kehidupan sehari-hari dengan waktu untuk bersantai. (Rini & Sukerta, 2022).

C. Kualitas Hidup

Bersantai setelah menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari adalah momen penting yang dapat membantu seseorang untuk merasa lebih tenang dan puas dengan hidupnya. Kualitas hidup sebagai perasaan sejahtera yang berasal dari rasa puas atau tidak puas individu dengan kehidupan yang penting baginya, kualitas hidup menggambarkan kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, sosial, psikologis, dan pekerjaan yang merupakan indikator kesehatan (Ika Nur Rohmah & Bariyah, 2012). Memilih

bersantai setelah beraktivitas sehari dapat meningkatkan kepuasan seseorang dengan kehidupan saat ini.

Momen-momen santai ini memberi kesempatan untuk berpikir kembali dan menghargai pencapaian yang telah diraih setiap harinya. Memiliki waktu bersantai merupakan bagian dari pencapaian kehidupan yang ideal. Ketika seseorang bisa menikmati waktu santainya dengan baik, akan timbul perasaan bahwa hidup mereka sejahtera. Perasaan subjektif seseorang tentang kesejahteraan ditingkatkan dengan menghabiskan waktu bersantai, membaca buku, mendengarkan musik, atau meditasi dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Cara seseorang bersantai dan menikmati waktu luangnya sering kali dipengaruhi oleh budaya dan prinsip-prinsip masyarakat tempat mereka tinggal. Misalnya, menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga adalah cara yang sangat dihargai untuk bersantai di beberapa masyarakat.

WHOQOL Group (Power dalam (Lopez, 2004) mengungkapkan bahwa kualitas hidup memiliki empat aspek, yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

1. Aspek Kesehatan fisik

Kesehatan fisik individu dapat mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan beragam aktivitas. Aktivitas yang dilakukan kecenderungannya akan memberikan pengalaman baru dan menjadi dasar yang kuat untuk perkembangan kehidupan ke tahap selanjutnya. Kesehatan fisik mencakup berbagai aspek antara lain aktivitas sehari-hari, kapasitas kerja, ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis, tingkat energi dan kelelahan, mobilitas, rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis yaitu terkait dengan keadaan kesehatan mental individu, kesehatan mental individu mencerminkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuannya, baik tuntutan dari internal dan eksternal individu. Aspek psikologis juga berkaitan erat dengan aspek fisik, di mana individu dapat melakukan suatu aktivitas dengan baik jika mereka sehat secara mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk mengatasi stres, membuat keputusan yang tepat, dan berinteraksi

dengan lingkungan secara efektif, sehingga mendukung kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas fisik.

3. Aspek hubungan sosial

Aspek hubungan sosial yaitu interaksi antara dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Mengingat manusia adalah mahluk sosial maka dalam hubungan sosial ini, manusia dapat merealisasikan kehidupan serta dapat berkembang menjadi manusia seutuhnya. Kesimpulannya aspek hubungan sosial meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual.

4. Aspek lingkungan

Aspek lingkungan mencakup tempat tinggal individu, termasuk keadaan dan ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas dan mencakup sarana dan prasarana yang menunjang kehidupan. Hubungan dengan lingkungan meliputi sumber finansial, keamanan dan keselamatan fisik, kebebasan, fisik, perawatan kesehatan dan social care, termasuk kesempatan untuk mendapatkan informasi, keterampilan baru, aksesibilitas dan kualitasnya lingkungan rumah, partisipasi dan kesempatan untuk rekreasi dan kegiatan yang santai dan menyenangkan di waktu luang, termasuk terhindar dari polusi, kebisingan, kondisi air kotor, iklim, serta transportasi.

D. Manajemen waktu

Manajemen waktu adalah segala bentuk tindakan dan upaya yang direncanakan untuk memanfaatkan waktu (Atkinson, 2005). Mengatur waktu untuk bersantai, rehat sejenak dari pekerjaan dapat menjaga produktivitas dan keseimbangan kerja. Selain itu manajemen waktu dapat menentukan tujuan dan prioritas, membuat perencanaan dan penjadwalan, mengontrol waktu, dan berusaha untuk terorganisir dalam kehidupan profesional dan pribadi untuk mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat.

Melakukan manajemen waktu yang baik, seseorang dapat menyisihkan waktu khusus untuk aktivitas santai, yang pada gilirannya menawarkan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, dengan memadukan strategi manajemen waktu yang efektif dengan aktivitas santai, seseorang dapat mencapai keseimbangan hidup yang ideal, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

E. Manfaat Bersantai

Seiring meningkatnya berbagai tuntutan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan kewajiban sosial, waktu untuk bersantai menjadi semakin terbatas dan seringkali dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting. Padahal mengambil waktu untuk bersantai adalah kunci untuk menjaga keseimbangan hidup yang sehat dan sejahtera. Momen bersantai memberikan diri kesempatan untuk bernapas lebih lega, berpikir lebih jernih, dan merasakan kebahagiaan yang lebih mendalam. Manfaat bersantai meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan bahkan sosial, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Berikut adalah beberapa manfaat bersantai:

1. Mengurangi Stres dan Ketegangan

Saat individu berada dalam keadaan stres, tubuh merespons dengan mengencangkan otot-otot sebagai bentuk persiapan terhadap ancaman (respon fight-or-flight). Akibatnya, beberapa bagian tubuh terasa kaku karena ketegangan otot, dengan memahami mekanisme tersebut maka setiap orang dapat mencari cara efektif untuk meredakan stres, seperti melalui relaksasi atau latihan pernapasan, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kualitas hidup. Bersantai dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mengembalikan keseimbangan mental. Aktivitas seperti yoga, meditasi, dan bermain dengan hewan peliharaan dapat membantu meredakan ketegangan dan stres akibat aktivitas sehari-hari.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental menjadi lebih baik karena menemukan waktu untuk bersantai setelah bekerja dapat membantu menghilangkan stres dan fokus pada hal lain, selain tanggung jawab yang berhubungan dengan pekerjaan. Meluangkan waktu atau bersantai pada dasarnya membantu melepaskan tekanan mental dari hari kerja yang panjang. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat mengakibatkan ketegangan fisik dan masalah kesehatan mental yang berkepanjangan, sehingga sangat penting untuk melepasannya.

3. Meningkatkan Kreativitas

Melakukan aktivitas yang santai, seperti membaca, menulis, atau bermain game, dapat membantu kita menjadi lebih kreatif. Membaca,

menulis, dan bermain game adalah aktivitas santai yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga membantu meningkatkan kreativitas dan kemampuan berpikir. Keterlibatan dalam aktivitas ini dapat meningkatkan imajinasi, meningkatkan empati, memproses pengalaman emosional, dan mengembangkan keterampilan kognitif. Oleh karena itu, meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan ini dapat membantu mendapatkan kesehatan mental yang baik.

4. Mengembangkan Keterampilan Sosial

Bersenang-senang dengan teman dan keluarga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal. Bermain permainan tradisional, berbicara, dan menghadiri acara sosial dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial. Berbicara dan menjadi pendengar yang baik dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan mengasah empati, sehingga akan memperdalam hubungan interpersonal yang dapat menciptakan hubungan harmonis dan saling menguntungkan.

5. Meningkatkan Keseimbangan Fisik:

Kesehatan fisik menjadi lebih baik karena bersantai dapat membantu meredakan stres dan mengurangi pikiran negatif, yang pada akhirnya dapat mencegah kemungkinan komplikasi kesehatan. Berolahraga sederhana seperti berjalan kaki, yoga, atau meregangkan tubuh saat bersantai dapat membantu Kesehatan fisik, mengurangi risiko cedera, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi stres.

6. Mengurangi Risiko Penyakit

Bersantai secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit jangka panjang seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dan autoimun. Aktivitas relaksasi seperti meditasi, yoga, dan pernapasan dalam dapat sangat membantu kesehatan fisik dan mental karena mengurangi stres dan mengembalikan keseimbangan hormonal dan sistem kekebalan tubuh.

7. Meningkatkan Kualitas Tidur

Aktivitas santai sebelum tidur, seperti membaca, mendengarkan musik, atau bermeditasi, dapat meningkatkan kualitas tidur dengan meredakan stres dan membuat tubuh lebih rileks. Berbagai aktivitas tersebut membantu menenangkan pikiran, merilekskan tubuh mengurangi stres, sehingga mempersiapkan tubuh untuk tidur, yang

pada gilirannya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

8. Mengembangkan Keterampilan Otak

Kegiatan yang di pilih untuk bersantai, seperti membaca, menulis, atau bermain game, dapat membantu meningkatkan keterampilan otak dan berpikir. Aktivitas tersebut membantu mengembangkan keterampilan otak dan kemampuan berpikir. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan ini, seseorang dapat memperkuat konektivitas otak, meningkatkan memori dan fokus, serta mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Oleh karena itu, menyisihkan waktu untuk kegiatan santai ini adalah investasi berharga untuk kesehatan kognitif dan pengembangan pribadi.

9. Mengurangi Kecanduan

Memilih kegiatan yang tepat saat bersantai seperti yoga, meditasi, atau bermain dengan hewan peliharaan dapat membantu menurunkan kecanduan rokok dan alkohol serta meningkatkan keseimbangan mental

10. Meningkatkan Keseimbangan Emosional

Aktivitas seperti bermeditasi, bermain dengan hewan peliharaan, dan berbincang-bincang dapat membantu perasaan lebih baik sehingga mampu mengelola emosi dengan baik dan tepat yang pada akhirnya dapat mengurangi gejala depresi serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

11. Bantu Tingkatkan Kualitas Berpikir

Bersantai setelah seharian bekerja bisa membantu menyegarkan pola pikir untuk hari kerja berikutnya. Ketika kembali bekerja dengan pikiran yang jernih, membuat keputusan penting menjadi lebih mudah. dan lebih baik

F. Cara Bersantai Setelah Bekerja

Setiap orang memiliki keunikan masing-masing, setiap orang terlahir dengan bakat yang berbeda-beda. Ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai dengan yang di rencanakan seperti pekerjaan yang masih menumpuk, konflik ditempat pekerjaan, ekonomi memburuk, membuat kita frustasi, tertekan, dan berpikir semua tidak berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Hal yang wajar jika seseorang mengalami frustrasi, kecewa dan emosional negatif lainnya. Mungkin saja merasa lelah dan stres setelah hari yang padat, sehari bekerja dan memerlukan waktu untuk bersantai dan menghilangkan kelelahan. Pada kali ini akan dibahas sepuluh cara yang dapat dilakukan untuk bersantai setelah sehari beraktivitas yaitu:

1. Berdiam Diri

Saat tubuh dan pikiran lelah, terkadang yang terbaik adalah dengan berdiam diri secara sendiri. Luangkan waktu untuk duduk atau berbaring di tempat yang tenang, dan nikmati keheningan. Ketika berdiam diri, biarkan pikiran dan emosi mengalir begitu saja tanpa memikirkannya terlalu banyak. Berdiam diri dapat membantu meredakan ketegangan dan membantu lebih santai.

2. Dengarkan Musik

Musik dapat memiliki efek yang kuat pada tubuh dan pikiran. Dengarkan musik yang menenangkan seperti musik klasik, musik instrumental, atau suara alam. Musik yang tenang dan menenangkan dapat membantu meredakan ketegangan dan stres. Cobalah untuk mendengarkan musik selama 20-30 menit dan fokus pada musik itu sendiri. Biarkan pikiran bersantai dan menikmati musik yang sedang diputar.

3. Mandi air hangat

Mandi air hangat atau pancuran air hangat dapat meredakan stress, mandi air hangat dapat membantu melancarkan peredaran darah dan melemaskan otot yang kaku. Dan dapat membantu orang dewasa mengurangi gejala depresi. Untuk meningkatkan pengalaman mandi, gunakan sabun mandi dengan aroma segar dan untuk mendapatkan manfaatnya, mandilah dengan air hangat selama sepuluh hingga lima belas menit.

4. Aromaterapi

Penggunaan minyak esensial sebagai terapi adalah praktik yang sudah ada sejak ribuan tahun. Hal ini populer karena manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, dan studi ilmiah menunjukkan bahwa menghirup minyak esensial aromatik dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan dan meningkatkan kualitas tidur. Kita juga dapat mencoba menggunakan diffuser dan minyak esensial favorit.

5. Olah Raga

Salah satu cara terbaik untuk melepaskan stres adalah berolahraga. Hal ini terjadi karena olah raga dapat meningkatkan pelepasan hormon bahagia atau endorfin, yang membuat perasaan senang dan puas. Stress akan turun dalam waktu yang singkat. Pilih olahraga yang disukai dan lakukan secara rutin selama 30 menit setiap hari, dan pertimbangkan untuk berolahraga bersama teman atau menggunakan aplikasi untuk tetap termotivasi.

6. Minum Teh Herbal

Teh herbal seperti chamomile atau lavender memiliki efek menenangkan pada tubuh dan pikiran. Cobalah minum secangkir teh herbal setelah hari yang panjang untuk membantu bersantai. Cara lain adalah dengan meracik sendiri teh herbal dengan menggunakan bahan-bahan seperti daun mint, jahe, atau sereh. Campurkan bahan-bahan tersebut dengan air panas dan diamkan selama beberapa menit untuk mendapatkan teh herbal yang nikmat dan menyegarkan.

7. Menonton Film atau Acara TV

Menonton film atau acara TV yang menyenangkan juga dapat membantu tubuh bersantai. Pilih film atau acara TV yang menarik dan membuat tertawa atau merasa senang. Nikmati pengalaman menonton yang menyenangkan. Namun, perlu diingat bahwa menonton terlalu banyak TV atau film bisa berdampak buruk pada kesehatan. Jangan terlalu sering menonton TV atau film untuk mencegah efek negatif pada kesehatan mental dan fisik.

8. Bertemu orang terkasih

Bertemu dengan keluarga atau teman dan berbagi perasaan mengenai kehidupan terbukti membuat perasaan lebih nyaman secara emosional, membantu menghilangkan stress. Orang yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi tampaknya lebih kuat saat menghadapi situasi sulit serta memiliki persepsi stres yang lebih rendah secara umum, memiliki sedikit respons fisiologis terhadap pemicu stres dalam hidup.

9. Melakukan Hobi Atau Kegiatan Favorit

Melakukan hobi atau kegiatan favorit juga bisa membantu bersantai. Misalnya, berkebun, bermain musik, atau memasak. Lakukan kegiatan favorit yang membuat senang dan santai. Melakukan hobi atau

kegiatan favorit juga dapat membantu meningkatkan kreativitas dan mengurangi stres. Cobalah luangkan waktu setiap hari atau seminggu untuk melakukan kegiatan favorit.

10. Jangan membawa pekerjaan ke rumah

Banyak karyawan yang memiliki kebiasaan membawa pekerjaan atau masalah pekerjaan ke rumah. Namun, penting untuk memastikan bahwa pekerjaan tidak memasuki ruang pribadi kita. Jika hal ini terjadi maka dapat menciptakan suasana negatif di rumah, dan sebelum menyadarinya kita akan melampiaskan stres pekerjaan kepada orang-orang yang kita cintai dengan cara yang tidak sehat. Ini adalah salah satu penyebab utama hubungan yang tegang antara pekerja dengan pasangannya.

G. Kesimpulan

Stres setelah seharian bekerja adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi banyak orang. Stres dapat berdampak pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup seseorang. Salah satu cara untuk mengatasi stres setelah bekerja adalah dengan bersantai. Bersantai dapat membantu pemulihan fisik dan mental, meningkatkan kinerja, dan memperbaiki suasana hati. Bersantai merupakan bagian penting dari kualitas hidup yang ideal. Kualitas hidup terdiri dari aspek kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Manajemen waktu juga penting untuk menjaga keseimbangan kerja dan santai. Bersantai memiliki banyak manfaat, termasuk mengurangi stres, meningkatkan kreativitas, dan mengurangi risiko penyakit. Ada beberapa cara untuk bersantai setelah bekerja, seperti berdiam diri, mendengarkan musik, mandi air hangat, menggunakan aromaterapi, berolahraga, minum teh herbal, menonton film atau acara TV, bertemu dengan orang terkasih, melakukan hobi atau kegiatan favorit, dan tidak membawa pekerjaan ke rumah. Ini adalah beberapa cara yang dapat membantu seseorang bersantai dan mengurangi stres setelah seharian bekerja. Secara keseluruhan, bersantai setelah bekerja adalah penting untuk menjaga keseimbangan hidup yang sehat, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah masalah kesehatan jangka panjang.

H. Referensi

- Anjara, S. G., Brayne, C., & Van Bortel, T. (2021). Perceived causes of mental illness and views on appropriate care pathways among Indonesians. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00497-5>
- Aprilia, Z., Novitasari, R., Sabila Rosyad, Y., Studi, P. S., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, K., Studi, P. D., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, K. (2023). Hubungan Tingkat Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Rsud Panembahan Senopati Bantul.
- Atkinson, R.C. (2005) Pengantar Psikologi (terjemahan Taufiq dan Barhana). Jakarta: Erlangga.
- Benson, Herbert, Klipper, & Miriam Z. *The Relaxation Response*.
- Can, Y. S., Iles-Smith, H., Chalabianloo, N., Ekiz, D., Fernández-álvarez, J., Repetto, C., ... Ersoy, C. (2020). How to relax in stressful situations: A smart stress reduction system. *Healthcare (Switzerland)*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare8020100>
- Carson, S. date. (2010). Your Creative Brain _ seven steps to maximize imagination- productivity- and innovation in your life.
- Gabriel, K. P., & Aguinis, H. (2022). How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. *Business Horizons*, 65(2), 183–192. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.037>
- Herrity, Jenifer. How To Relax After Work: 12 Ways To De-Stress. 2023. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-relax-after-work>
- Ika Nur Rohmah, A., & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia Quality Of Life Elderly. *Juli*, 2012, 120–132.
- Lopez, S. J. , & S. C. R. (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>
- Mooventhal, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *North American Journal of Medical Sciences*. North American Journal of Medical Sciences. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.132935>
- Naumann, J., Grebe, J., Kaifel, S., Weinert, T., Sadaghiani, C., & Huber, R. (2017). Effects of hyperthermic baths on depression, sleep and heart rate

- variability in patients with depressive disorder: A randomized clinical pilot trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1676-5>
- Prasetya, Muhamad. Cara Bersantai Setelah Hari Yang Padat. 2023. <https://www.froyonion.com/news/tips/menemukan-cara-bersantai-yang-tepat-setelah-hari-yang-padat>.
- Rini, P. C., & Sukerta, P. M. (2022). The Concept of Nyarira Lagu in Jineman Maduswara, A New Sindhena Tradition Composed by Peni Candra Rini. *Gelar: Jurnal Seni Budaya*, 20(1), 63–74. <https://doi.org/10.33153/glr.v20i1.4337>
- Scholz, A., Wendsche, J., Ghadiri, A., Singh, U., Peters, T., & Schneider, S. (2019, October 2). Methods in experimental work break research: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203844>
- Simon Clarke. (2023). *Health and safety statistics 2022*. Retrieved from www.hse.gov.uk/statistics/
- Soojung-Kim Pang, A. *Rest: Why You Get More Done When You Work Less - PDFDrive.com*.
- Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). *Stres Kerja*. Semarang. Semarang University Press.
- Zhu, Z., Kuykendall, L., & Zhang, X. (2019). The impact of within-day work breaks on daily recovery processes: An event-based pre-/post-experience sampling study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(1), 191–211. <https://doi.org/10.1111/joop.12246>

BAB V

MANAGEMENT STRESS: KELOLA BATASAN HIDUPMU

Habsyah Saparidah Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep.

A. Pendahuluan

Teknologi informasi dan komunikasi telah secara dramatis mengubah cara kita bekerja, belajar, menghabiskan waktu luang, dan berhubungan dengan orang lain (Hoonakker & Korunka, 2014; Kossek & Lautsch, 2012). Salah satu aspek penting dari perubahan adalah manajemen batasan antara kehidupan kerja (atau sekolah) dan kehidupan diluar pekerjaan menjadi semakin kabur (Kossek et al., 2012). Batasan sangat penting untuk hubungan yang sehat. Batasan Ixsatu sama lain. Bagi individu yang bekerja di bidang pelayanan kesehatan selama pandemi COVID-19, batasan membantu melindungi energi Anda ketika saat begitu banyak tuntutan yang harus dipenuhi baik secara fisik maupun emosional. Dalam survei *Mental Health America* (MHA) tahun 2020 pada petugas kesehatan didapatkan sebanyak 76% melaporkan kelelahan dan kejemuhan (Mental Health America, 2020). Sehingga, tidak bisa merawat orang lain. Jika Anda sendiri merasa tidak baik-baik saja, jadi penting bagi orang-orang dalam hidup Anda untuk menyadari kebutuhan dan batasan Anda selama ini.

B. Apa itu Batasan Hidup

Batasan hidup dapat didefinisikan dalam berbagai cara dan sering kali dikaitkan kembali dengan nilai, opini, dan keyakinan kita (Mental Health America, 2020). Ada banyak jenis batasan yang dapat dimanfaatkan dengan menetapkannya. Batasan fisik mengacu pada sentuhan fisik dan ruang pribadi. Hal ini merupakan batasan yang sangat penting untuk ditetapkan di masa pandemi, terutama jika melakukan kontak dengan pasien COVID-19. Batasan merupakan cara tepat waktu pastikan memberikan cukup perhatian pada setiap bagian hidup, termasuk pekerjaan, hubungan, dan hobi. Hal ini

mungkin terlihat seperti menolak rencana bersama teman untuk menginap sendirian. Namun hal ini juga dapat menetapkan batasan tentang bagaimana cara menghabiskan energi, seperti memberi tahu seseorang bahwa saat ini Anda tidak memiliki kapasitas untuk mendengarkan curhatnya.

Kesulitan dalam menetapkan dan menegakkan batasan adalah hal yang biasa. Rasanya tidak nyaman untuk menyalahkan orang lain atas perlakunya atau egois jika memberi tahu teman bahwa tidak dapat membantu mereka saat ini. Meskipun percakapannya mungkin terasa canggung saat ini, memperjelas batasan diri adalah tindakan kebaikan kepada diri sendiri dan orang-orang di sekitar. Ini memberi tahu orang lain apa yang dibutuhkah untuk dapat melanjutkan hubungan. Ketika dapat mengadvokasi kebutuhan diri sendiri, maka dapat mencegah munculnya kebencian. Batasan dapat membantu mencegah kelelahan. Mencoba menjaga perdamaian dengan tidak menetapkan batasan, atau dengan membiarkan orang melintasi batasan, sering kali mengarah pada risiko tinggi bagi petugas layanan kesehatan, yaitu kelelahan. Bagi setiap pekerja, kelelahan mengacu pada reaksi psikologis terhadap paparan stres kerja yang berkepanjangan. Banyak petugas kesehatan yang sering menghadapi stres yang intens seperti gangguan tidur dan menyaksikan kematian dan konflik interpersonal dengan rekan kerja. Semua hal yang mungkin dihadapi oleh petugas kesehatan selama setahun terakhir.

Ketika kehabisan tenaga, batasan menjadi lebih penting. Gejala kelelahan sering kali mencakup tantangan emosional dan perilaku. Gejala yang muncul yaitu merasa mudah tersinggung, pesimis, atau putus asa, dan hubungan pun mungkin merasa demikian menjadi tegang. Efek fisik, terutama kelelahan, juga umum terjadi. Untuk pulih dari kelelahan dan memberikan perawatan terbaik, setiap individu harus mengidentifikasi kebutuhannya dan meminta pertanggungjawaban diri sendiri dan orang lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Batasan adalah aturan atau batasan tertentu yang ditetapkan seseorang untuk melindungi keamanan dan kesejahteraannya di sekitar orang lain seperti mengidentifikasi dan mengungkapkan bagaimana orang lain dapat berperilaku di sekitar kita sehingga kita merasa aman. Batasan tersebut dapat mencakup menetapkan ekspektasi tentang berapa banyak waktu sendirian yang Anda perlukan dalam hubungan romantis, mencegah anggota keluarga berbicara negatif tentang orang yang Anda cintai, atau menetapkan langkah-

langkah keamanan fisik saat menghabiskan waktu bersama. Mereka dapat menjadi alat penting untuk membantu kita merasa aman dengan lingkungan sekitar kita dan dengan orang lain, menciptakan lingkungan bagi setiap orang untuk menjadi diri mereka sendiri dan kebutuhannya terpenuhi (Coppock, 2024).

Batasan merupakan aturan yang menguraikan dan menetapkan perbedaan yang jelas antara kebutuhan, emosi, dan ruang pribadi Anda dan kebutuhan, emosi, dan ruang pribadi orang lain. Anggap saja hal-hal tersebut sebagai pedoman tak kasat mata, yang membantu Anda memahami perilaku mana yang boleh dan mana yang tidak. Batasan memberikan kerangka praktis untuk bereaksi dengan percaya diri terhadap berbagai situasi dan mengelola hubungan. Batasan menunjukkan kepada orang lain bagaimana kita ingin diperlakukan.

C. Jenis Batasan

Batasan terbagi dalam beberapa kategori menurut Chernata (2024) yaitu

1. Emosional: melindungi kesejahteraan emosional

Batas emosional mengacu pada rasa hormat terhadap emosi yang Anda miliki. Ini mencakup keadaan emosional seseorang dan sejauh mana seseorang merasa nyaman berbagi masalah mereka dengan orang lain. Secara sederhana, konsep batas emosional juga dapat dilihat sebagai mekanisme perlindungan diri terhadap berbagai pemicu yang mendorong kemarahan atau emosi.

2. Fisik: melindungi ruang fisik

Batas fisik berkaitan dengan kebutuhan pribadi dan tingkat kenyamanan yang Anda miliki dalam menerima sentuhan dan ekspresi kasih sayang dari orang lain. Pembatasan fisik juga menentukan kapan tubuh Anda harus bekerja dan kapan membutuhkan istirahat. Sangat penting untuk memberi tahu orang lain tentang batasan fisik yang telah Anda tetapkan untuk menghindari melanggar batas pribadi.

3. Seksual: melindungi kebutuhan dan keamanan Anda secara seksual

Batas-batas seksual meliputi persetujuan, rasa hormat bersama, kekaguman bersama, dan kemampuan untuk melakukan pembatasan diri. Ada beberapa bentuk batas seksual yang sehat, seperti:

- a. Selalu cari persetujuan sebelum melakukan aktivitas seksual.
- b. Membahas topik yang menyenangkan bagi kedua belah pihak.

- c. Membicarakan penggunaan metode kontraseptif.
 - d. Saling memiliki sikap keterbukaan
 - e. Tidak takut menolak hal-hal yang tidak disukai
 - f. Menghormati privasi satu sama lain
- 4. Tempat kerja: melindungi keseimbangan kehidupan kerja Anda**
- Ditempat kerja terdapat batasan intelektual, yang mana Intelektualitas berarti menghargai perbedaan dan menerima pemikiran, keyakinan, dan pendapat orang lain. Memiliki sikap yang menghormati dan bersedia terlibat dalam dialog dengan mereka yang memiliki pendapat yang berbeda adalah manifestasi dari batasan intelektual yang sehat.
- 5. Material: melindungi barang-barang pribadi Anda**
- Perbedaannya antara lain: perbankan, kendaraan bermotor, barang elektronik dan barang berharga lainnya. Akan lebih baik jika Anda memahami keterbatasan materi yang Anda miliki sebelum meminjamkan atau bahkan memberikan sesuatu kepada orang lain. Memahami batasan-batasan ini akan bermanfaat dalam mencegah potensi musibah di masa depan.
- 6. Waktu: melindungi penggunaan dan penyalahgunaan waktu Anda**
- Waktu adalah aspek yang sangat berharga dan penting. Menetapkan batas waktu sangat penting untuk menetapkan prioritas dan tanggung jawab. Ketika Anda memahami batas waktu untuk diri sendiri, Anda juga akan belajar untuk menghargai batas waktu yang ditetapkan oleh orang lain.

D. Manfaat menetapkan batasan dalam hidup

Tidak semua orang mempunyai batasan yang sama. Kebanyakan orang tidak dapat menebak batasan apa yang dimiliki orang lain. Menetapkan batasan yang jelas ditempat kerja dan dalam hubungan Anda memastikan kebutuhan Anda terpenuhi. Batasan membantu kita menjaga keseimbangan dan membina hubungan yang sehat. Mempertahankan batasan profesional antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat membantu Anda sukses. Keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan yang sehat juga membantu melindungi kesehatan mental Anda dan dapat mencegah kelelahan. Pentingnya batasan untuk meningkatkan keamanan dalam hubungan bantuan, dan bahaya yang muncul ketika percakapan tentang batasan diabaikan atau tidak memadai (Grant & Mandell, 2016).

Terdapat banyak manfaat mengapa seseorang harus menetapkan batasan, berikut di bawah ini adalah manfaatnya menurut (Change Mental Health, 2024; Tawwab, 2021)

1. Menjaga kesehatan jiwa dan kesejahteraan emosional

Menetapkan batasan seperti mengenakan 'pelindung' kesehatan mental. Sama seperti pelindung yang melindungi tubuh dari ancaman eksternal, batasan juga bertindak sebagai lapisan pelindung bagi kesejahteraan mental Anda. Ini membantu melindungi Anda dari stres, depresi, dan kelelahan, memungkinkan Anda menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan.

2. Membangun harga diri

Batasan berfungsi sebagai cerminan langsung dari harga diri Anda, menunjukkan apa yang Anda hargai dalam hubungan dan interaksi. Saat Anda dengan sengaja menetapkan dan mempertahankan batasan, Anda mengkomunikasikan pesan kepada Anda dan orang di sekitar Anda bahwa sebuah pesan yang menyoroti nilai menghormati kebutuhan dan ruang pribadi Anda. Dengan menetapkan batasan ini, Anda mengklaim hak Anda untuk diperlakukan dengan penuh pertimbangan dan bermartabat.

3. Menyeimbangkan prioritas

Menetapkan batasan adalah alat praktis untuk manajemen waktu dan energi yang efektif, membantu Anda memprioritaskan tugas dan komitmen. Bayangkan batasan sebagai kompas yang memandu Anda menjalani tanggung jawab sehari-hari. Dengan menentukan secara jelas apa yang penting bagi Anda, batasan ini menjadi alat untuk menyaring dan memfokuskan langkah Anda.

4. Mendorong komunikasi yang efektif

Batasan mencegah kesalahpahaman dan konflik dengan menetapkan ekspektasi dan membantu orang lain memahami kebutuhan dan batasan Anda. Pada akhirnya, mereka menumbuhkan budaya rasa hormat dan pengertian dalam hubungan dan komunitas tempat Anda hidup berdampingan.

- a. Perjelas siapa Anda, Apa yang Anda Inginkan, serta nilai dan sistem kepercayaan Anda
- b. Berikan fokus pada diri sendiri dan kesejahteraan
- c. Hindari kelelahan

- d. Mengembangkan kemandirian
- e. Dapatkan rasa identitas yang lebih besar

E. Tanda-tanda Anda perlu menetapkan batasan

Menetapkan batasan bisa menjadi tantangan. Tindakan mengkomunikasikan keinginan dan batasan seseorang seringkali dapat menyebabkan ketegangan, terutama bagi orang-orang yang kurang akrab dengan prosedur. Individu yang telah terbiasa dengan batas-batas hubungan tertentu dapat menolak setiap upaya untuk memodifikasi batas tersebut, menyebabkan konflik. Demikian pula, individu, termasuk bayi, sering terlibat dalam perilaku pengujian batas dalam interaksi sosial mereka. Semua ini bisa mengejutkan, terutama ketika mempertimbangkan dampak konflik pada tingkat stres (Scott, 2023; Tawwab, 2021).

1. Anda merasa kesal saat orang lain meminta terlalu banyak dari Anda, dan hal itu tampaknya sering terjadi.
2. Anda mendapati diri Anda mengatakan ya pada hal-hal yang tidak ingin Anda lakukan, hanya untuk menghindari membuat orang lain kesal atau kecewa.
3. Anda mendapati diri Anda kesal karena Anda melakukan lebih banyak hal untuk orang lain daripada yang mereka lakukan untuk Anda.
4. Anda cenderung menjaga jarak dengan kebanyakan orang karena Anda takut membiarkan orang lain terlalu dekat dan membuat Anda kewalahan.
5. Anda mendapati diri Anda merasa bahwa sebagian besar dari apa yang Anda lakukan adalah untuk orang lain dan mereka mungkin tidak begitu menghargainya.
6. Stres yang Anda rasakan karena mengecewakan orang lain lebih besar daripada stres karena melakukan hal-hal yang merepotkan atau menguras tenaga Anda dalam upaya untuk menyenangkan mereka.

F. Cara menetapkan batasan dalam hidup Anda sebagai manajemen stress

Menegakkan batasan tidak selalu membuat orang lain bahagia, tetapi menetapkan batasan itu untuk diri sendiri bukan orang lain. Diri sendiri mempunyai hak untuk menetapkan batasan yang sesuai untuk diri, dan jika orang lain tidak dapat menjalankan batasan tersebut, itu adalah tanggung

jawab mereka. Namun, ada cara untuk melakukannya dengan penuh kasih sayang (Mental Health America, 2020).

1. Renungkan apa yang Anda inginkan dan butuhkan.

Apakah Anda senang dengan cara Anda menghabiskan waktu? Apakah hubungan dalam hidup Anda terasa baik? Apa yang ingin Anda prioritaskan? Ketahui jenis permintaan apa yang ingin Anda jawab "ya" dan permintaan apa yang saat ini Anda tidak punya ruang dan berani katakan "tidak".

2. Bersikaplah proaktif.

Jangan menunggu sampai seseorang melewati batasan untuk mengatakan sesuatu. Hal itu sudah terlambat untuk melindungi diri Anda dan dapat membuat orang lain merasa bingung. Cobalah untuk berbicara pada saat itu sehingga batasannya jelas dan tidak dilanggar sejak awal.

3. Katakan saja apa yang Anda pikirkan

Menggunakan bahasa yang sederhana dan langsung adalah cara terbaik untuk menetapkan batasan. Jangan bertele-tele dengan apa yang ingin Anda katakan atau mengharapkan orang lain membaca pikiran Anda.

4. Perkuat batasan tersebut saat diperlukan.

Bahkan setelah Anda menetapkan batasan, orang mungkin lupa atau berpikir bahwa batasan tersebut masih berlaku seiring berjalananya waktu. Tidak apa-apa untuk mengingatkan mereka dengan sopan (tapi tegas) bahwa batasan itu masih ada.

5. Berikan penjelasan dan solusi yang relevan.

Anda tidak perlu menjelaskan batasan Anda kepada siapa pun jika Anda tidak ingin berbagi, namun memberikan konteks dapat membantu orang lain lebih memahami apa yang Anda alami. Menyarankan solusi adalah cara terbaik untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa Anda masih peduli. Jika Anda menolak rekan kerja yang meminta bantuan karena hari Anda memiliki hari yang padat, tawarkan untuk menghubungi besok pagi saat Anda punya waktu luang untuk melihat apakah ada yang dapat Anda lakukan dan bantu.

6. Jangan pernah berasumsi atau menebak-nebak perasaan orang lain.

Membuat asumsi dapat menimbulkan banyak kesalahpahaman dalam suatu hubungan. Anda mungkin merasa sangat mengenal seseorang sehingga Anda bisa menebak apa yang dipikirkannya, namun yang terbaik adalah bertanya daripada berasumsi.

7. Tindak lanjuti apa yang Anda katakan

Menetapkan batasan tetapi tidak menindaklanjutinya akan membuat orang lain berpikir bahwa mereka punya alasan untuk terus melampaui batasan Anda. Jangan membuat pengecualian apa pun terhadap batasan Anda tanpa memikirkannya dengan cermat. Jika tidak, Anda mungkin akan berkompromi pada hal-hal yang tidak dapat Anda terima.

8. Bertanggung jawablah atas tindakan Anda.

Daripada menyalahkan atau mengeluh tentang situasi atau perasaan Anda, ambillah waktu sejenak dan pikirkan tentang pilihan yang telah Anda buat dalam suatu hubungan dan apakah pilihan tersebut mungkin berkontribusi terhadap situasi tersebut.

9. Ketahui kapan saatnya untuk melanjutkan.

Anda dapat mengungkapkan bagaimana Anda ingin diperlakukan dalam suatu hubungan, namun Anda tidak bertanggung jawab atas perasaan atau komunikasi pasangan Anda. Setiap individu berhak mendapatkan perlakuan yang menghormati dan adil. Jika seseorang tidak bisa menghormati batasan Anda, mungkin ini saatnya mengakhiri hubungan.

Berikut dibawah ini merupakan tips menetapkan batasan diri dalam hidup menurut (Coppock, 2024).

- 1) Izinkan diri Anda untuk fokus pada diri sendiri dan jadikan keselamatan dan kenyamanan Anda sebagai prioritas. Sering kali, kita memperluas batasan atau menunda penetapan dan penerapan batasan karena merasa bersalah atau takut akan respons negatif. Pada kenyataannya, batasan tidak hanya berkontribusi pada hubungan yang sehat dengan orang lain, tetapi juga meningkatkan harga diri dan cinta diri!
- 2) Latih kesadaran diri. Dengarkan nalurimu! Salah satu bagian dari menciptakan batasan adalah memprioritaskan kenyamanan Anda sehingga Anda bisa merasa aman dan hadir bersama orang lain, namun untuk melakukannya Anda perlu mengakui perasaan Anda dan menghormatinya. Apa yang membuat Anda merasa aman? Apa yang membuat Anda merasa tidak nyaman? Ingatlah bahwa batasan dapat bergeser dan berubah seiring pertumbuhan Anda; biarkan hal ini terjadi dan berikan ruang untuk mengenali dan berdiam dalam perasaan ini.
- 3) Sebutkan batasan Anda. Duduklah dengan emosi Anda, dan identifikasi apa yang Anda butuhkan secara fisik, emosional, dan mental sehingga

Anda dapat mengidentifikasi batasan Anda dan mengomunikasikannya dengan lebih baik kepada orang lain. Metode yang berguna untuk ini adalah lingkaran batas. Gambarlah sebuah lingkaran di halaman kertas. Di dalamnya, tuliskan semua yang Anda butuhkan agar merasa dilihat, didukung, didengar, dan aman. Apa pun yang secara aktif bertentangan atau mengalihkan perhatian dari hal itu, tulislah di luar lingkaran.

- 4) Konsisten dengan batasan yang telah Anda tetapkan. Kita tidak bisa mengharapkan orang lain mengetahui perasaan kita pada saat tertentu, jadi kita harus berkomunikasi secara jelas dengan orang lain jika mereka melewati batasan kita.
- 5) Jika Anda tidak yakin harus mulai dari mana: Gunakan "Pernyataan Saya" "Pernyataan Saya" dapat membantu tetap fokus dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat Anda tanpa mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain. Jelaskan reaksi Anda terhadap situasi yang tidak diinginkan dan mengapa Anda bereaksi seperti itu, lalu jelaskan dengan jelas apa yang Anda butuhkan untuk merasa aman:

"Saya merasa _____ ketika _____ karena _____. Yang saya butuhkan adalah _____."

Contoh: Daripada "Berhenti menyentuh barang-barangku dan menjauhlah dari kamarku!" Cobalah "Saya merasa dilanggar ketika Anda memasuki kamar saya dan memeriksa barang-barang saya, karena saya menghargai privasi. Yang saya butuhkan adalah ruang yang saya tahu bersifat pribadi untuk mencatat pemikiran saya."

- 6) Bersikaplah langsung, jelas, dan sederhana. Saat menetapkan dan menerapkan batasan, nyatakan apa yang Anda perlukan sejelas dan setenang mungkin. Anda tidak perlu membela, atau meminta maaf atas batasan Anda. Anda juga selalu dapat menyesuaikan nada atau cara Anda menegakkan batasan jika Anda mau. Anda harus memutuskan seberapa asertifnya Anda, tergantung pada hubungan Anda dengan orang lain, keadaan, atau bahkan di mana letak kemampuan emosional Anda pada hari itu. Jika Anda gugup atau sensitif terhadap batasan tertentu, Anda dapat merencanakan terlebih dahulu apa yang ingin Anda katakan untuk melindungi batasan tersebut.
- 7) Jika menetapkan batasan membuat Anda tidak nyaman atau cemas, mulailah dari hal kecil. Anda 100% berhak mengatakan tidak tanpa merasa bersalah, tapi itu membutuhkan latihan! Mulailah dengan menetapkan

- batas kecil di ruang yang terasa lebih mudah dikelola, dan terus tingkatkan. Jika itu membuat Anda merasa lebih nyaman, Anda bisa menawarkan alternatif saat menetapkan batasan. Misalnya, jika seseorang meminta bantuan Anda dan Anda merasa tidak nyaman dengan hal itu, Anda dapat menawarkan semacam alat yang dapat membantu, atau orang lain yang mungkin berguna. Jika Anda merasa gugup untuk menetapkan batasan yang lebih signifikan, duduklah dan pikirkan apa yang mungkin terjadi sebagai hasilnya. Apakah batasan dan keamanan yang diberikan sebanding dengan ketidaknyamanan dalam menetapkan dan kemudian menegakkannya? Misalnya, apakah saya bersedia mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjauhkan diri dari orang yang menyakiti secara emosional demi melindungi rasa aman saya?
- 8) Jika Anda membutuhkan bantuan, dapatkan dukungan mendefinisikan dan menegaskan batasan bisa menjadi lebih rumit jika Anda atau orang yang Anda cintai hidup dengan kondisi kesehatan mental, gangguan mood, atau riwayat trauma, terutama jika Anda berbagi tempat tinggal bersama. Penting untuk memeriksa secara teratur untuk memastikan bahwa setiap orang puas dengan terpenuhinya kebutuhan mereka, dan batasan dihormati. Jika Anda mengalami kesulitan dalam menetapkan atau menegaskan batasan, atau jika seseorang menyulitkan Anda dengan melanggar batasan tersebut, jangan ragu untuk menghubungi ahli kesehatan mental. Dukungan emosional juga dapat dilakukan dalam bentuk kelompok pendukung, komunitas spiritual, atau teman dan keluarga!

Berikut dibawah ini adalah cara menetapkan batasan dalam berbagai sektor seperti di tempat kerja, di sekolah, keluarga, dan hubungan menurut Change Mental Health (2024), yaitu:

1. Cara menetapkan batasan di tempat kerja

Bersikap terbuka tentang beban kerja dan tenggat waktu Anda membuat semua orang selalu mengetahui apa yang dapat Anda tangani. Mengatakan 'tidak' ketika Anda harus jujur tentang batasan Anda. Jika menyangkut tugas, anggap saja itu seperti membereskan kekacauan: selesaikan hal-hal penting terlebih dahulu, hal-hal yang membuat perbedaan. Ini seperti memiliki rencana permainan untuk hari Anda yang membantu Anda tetap pada jalur dan menghindari tenggelam dalam hal-

hal yang tidak perlu. Temukan waktu yang tepat untuk mendiskusikan batasan. Hindari mengungkit topik sensitif pada saat-saat panas dan pilihlah suasana percakapan yang tenang dan pribadi. Anda dapat membaca lebih lanjut tentang menjaga kesehatan mental di tempat kerja

2. Cara menetapkan batasan di sekolah

Jaga agar kehidupan akademis dan pribadi Anda tidak berubah menjadi tindakan juggling dengan membuat jadwal belajar dan menetapkan tujuan yang dapat Anda capai. Ngobrol dengan teman Anda tentang apa yang Anda harapkan dari proyek grup dan pastikan semua orang memiliki pemikiran yang sama. Dan jangan lupa untuk menentukan waktu belajar Anda sendiri tanpa gangguan apa pun. Itulah batasan pribadi Anda. Anda dapat membaca lebih lanjut tentang menjaga kesehatan mental yang baik di sekolah

3. Cara menetapkan batasan di keluarga

Bersikaplah lugas tentang apa yang Anda butuhkan dan harapkan. Menetapkan rutinitas untuk waktu pribadi dan melakukan percakapan terbuka tentang batasan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung. Dengan mengomunikasikan preferensi, pilihan, dan kebutuhan Anda secara jelas, anggota keluarga Anda dapat memahami Anda dengan lebih baik. Susun batasan Anda menggunakan pernyataan "saya" untuk menyuarakan kebutuhan Anda tanpa terdengar menuduh. Misalnya, "Aku butuh waktu sendiri" dan bukan "Kamu selalu menyerbu ruangku".

4. Cara menetapkan batasan dalam suatu hubungan

Jaga saluran komunikasi tetap terbuka dengan mendiskusikan kebutuhan dan harapan Anda tanpa agenda tersembunyi. Pastikan untuk membangun dan menghormati ruang dan waktu pribadi masing-masing, menciptakan keseimbangan yang menguntungkan keduanya. Ini bukan kesepakatan satu kali saja; periksa secara teratur dan sesuaikan batasan tersebut seiring pertumbuhan dan perubahan hubungan Anda.

G. Cara mengatakan "tidak" sebagai batasan

Seringkali tidak nyaman untuk mengatakan "tidak". Namun, ketika mengatakan "tidak", sebenarnya mengatakan "ya" pada diri sendiri. Ini bisa berarti memprioritaskan waktu perawatan diri, waktu berkualitas bersama orang yang dicintai, atau proyek yang sudah diinvestasikan. Mengubah cara

berpikir tentang penetapan batasan dapat membantu lebih berhasil dalam menjunjung batasan dalam jangka panjang. Ada banyak cara untuk mengatakan tidak dengan baik dan sopan untuk menetapkan batasan Anda menurut (Bhandari, 2024), yaitu:

- Katakan saja "tidak". Tidak ada keraguan. Tidak perlu menebak-nebak. Tidak.
- "Saya tidak akan mampu; Saya punya komitmen lain."
- "Terima kasih, saya tidak bisa melakukannya saat ini."
- "Terima kasih telah mempertimbangkan saya, tapi saya harus menolak."
- "Terlepas dari kegembiraan saya untuk menjadi bagian dari presentasi akhir, berada di depan bukanlah preferensi saya; oleh karena itu, saya tidak akan menghadiri tahun ini".
- "Maaf, aku tidak bisa hadir."
- "Saya tidak bisa melakukan itu."
- "Terima kasih telah memikirkan saya untuk proyek ini. Saya tidak bisa mengerjakan lebih banyak pekerjaan saat ini, tapi saya ingin dipertimbangkan untuk hal lain di masa depan."
- "Saya sangat berterima kasih atas kesempatan ini, dan saya akan menghargainya dengan kasih sayang yang besar; Namun, ini berarti bahwa saya tidak dapat berbagi laporan pada Jumat ini." Adakah mungkin bagi kita untuk membincangkan bagaimana untuk memprioritaskan beberapa tanggung jawab saya?

H. Cara menghadapi konsekuensi setelah menetapkan batasan dalam hidup

Menetapkan batasan dalam pekerjaan, keluarga, dan hubungan akan membawa hasil positif, namun potensi hambatan mungkin saja muncul. Dalam pekerjaan, rekan kerja mungkin menolak atau salah paham, sehingga memengaruhi kolaborasi. Dalam keluarga, ketidaknyamanan awal mungkin terjadi seiring dengan pergeseran dinamika. Dalam hubungan, pasangan mungkin merasa tertantang oleh batasan yang baru ditemukan. Berikut beberapa tip praktis tentang cara menghadapi konsekuensi penetapan batas:

- Tetap tenang: Emosi mungkin memuncak selama diskusi batas. Tetap tenang dan tenang, fokus pada masalah yang ada daripada terjebak dalam reaksi emosional.
- Mencari dukungan: Bicaralah dengan teman tepercaya, terapis, atau

kelompok pendukung untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan perspektif. Memiliki sistem pendukung dapat memberikan bimbingan dan dorongan.

- Praktikkan perawatan diri: Menetapkan batasan dapat melelahkan secara emosional. Prioritaskan perawatan diri untuk mengelola stres.
- Pertahankan komunikasi terbuka: Jaga saluran komunikasi tetap terbuka. Dorong orang-orang yang terlibat untuk berbagi pemikiran dan perasaan mereka dan beri mereka waktu untuk memproses dan memahami mengapa batasan tersebut diberlakukan. Jangan tersinggung jika mereka membutuhkan waktu untuk memahami situasinya sepenuhnya.
- Rayakan kesuksesan: Ketika seseorang menghormati batasan Anda, luangkan waktu sejenak untuk mengakui dan merayakannya. Pengaruh positif ini akan mendorong mereka untuk terus menghormati batasan Anda di masa depan.

I. Kesimpulan

Teknologi informasi dan komunikasi telah membuat batas antara kehidupan kerja dan pribadi semakin kabur, yang mengarah pada kebutuhan untuk menetapkan batasan yang jelas. Batasan, yang meliputi emosional, fisik, seksual, tempat kerja, material, dan waktu, penting untuk menjaga keseimbangan, kesehatan mental, dan hubungan yang sehat. Menetapkan batasan membantu individu menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan mereka, mencegah stres berlebihan, dan memelihara hubungan yang sehat.

Mengelola stres adalah keterampilan krusial yang harus dikembangkan oleh setiap orang. Dengan menerapkan strategi yang efektif seperti menetapkan batasan pribadi, memprioritaskan kebutuhan, dan berkomunikasi secara efektif, seseorang dapat mengurangi efek negatif stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengelolaan batasan yang baik mendukung manajemen stres yang efektif, yang pada gilirannya, berkontribusi meningkatkan pada kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

J. Referensi

- Bhandari, S. (2024). *Setting boundaries*.
- Change Mental Health. (2024). *Boundaries and mental health: Learn how setting boundaries and just saying 'no' can help protect your mental health.* <Https://Changemh.Org/Resources/Boundaries-and-Mental-Health/>.
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 24–30. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30)
- Coppock, Jane. M. (2024). *8 Tips on setting boundaries for your mental health*.
- Grant, J. G., & Mandell, D. (2016). Boundaries and relationships between service users and service providers in community mental health services. *Social Work in Mental Health*, 14(6), 696–713. <https://doi.org/10.1080/15332985.2015.1137258>
- Hoonakker, P., & Korunka, C. (2014). *The impact of ICT on working life*. Springer.
- Kossek, E. E., & Lautsch, B. A. (2012). Work–family boundary management styles in organizations. *Organizational Psychology Review*, 2(2), 152–171. <https://doi.org/10.1177/2041386611436264>
- Kossek, E. E., Ruderman, M. N., Braddy, P. W., & Hannum, K. M. (2012). Work–nonwork boundary management profiles: A person-centered approach. *Journal of Vocational Behavior*, 81(1), 112–128. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.04.003>
- Mental Health America. (2020). *The mental health of health care workers in COVID- 19*.
- Scott, E. (2023). Stress Management: The importance of setting boundaries for mental health. <Https://Www.Verywellmind.Com/Setting-Boundaries-for-Stress-Management-3144985>.
- Tawwab, N. G. (2021). *Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself*. Penguin Random House LLC.

BAB VI

PERSIAPAN BERLIBUR

Dr. Ns. Elysabeth Sinulingga, M.Kep., Sp.Kep.MB

A. Pendahuluan

Stres dapat disebabkan oleh aktifitas yang tidak seimbang, terutama kegiatan yang berlebihan, membuat orang tidak ada waktu untuk memulihkan diri dalam waktu yang cukup. Selain itu, padatnya kegiatan yang dilakukan akan menyebabkan anda kurang dekat dengan orang yang dicintai atau keluarga anda. Salah satu cara untuk mengurangi kepenatan psikologis adalah membagikan cerita atau berkeluh kesah dengan orang yang dicintai atau keluarga yang diperlukan untuk mendengarkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,1% orang yang berpartisipasi mengalami tingkat stres mental yang tinggi, sedangkan 42,9% dari responden mengalami tingkat stres mental yang tinggi (Rahmadini, 2022). Lebih dari 12 juta orang mengalami depresi dan lebih dari 19 juta orang mengalami gangguan emosional, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas tahun 2018 (Rokom, 2021).

Stres dibiarkan berlanjut akan dapat menyebabkan terganggu pekerjaan dan interaksi dengan orang lain. Perjalanan ke tempat yang jauh dari faktor stres atau melakukan aktivitas yang disukai adalah salah satu cara yang populer untuk mengatasi stres. Beberapa cara untuk mengurangi stres adalah pola makan yang sehat dan bergizi, berolahraga, melakukan latihan pernapasan, melakukan latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menyenangkan, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan buruk, merencanakan kegiatan sehari-hari, memelihara hewan dan tanaman, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), dan berlibur. Untuk mengurangi stres, setiap orang dapat melakukan liburan di rumah, di luar kota, atau di luar negeri.

Kenyamanan banyak digunakan untuk perjalanan, juga dikenal sebagai "pariwisata". Salah satu syarat utama perjalanan jenis ini adalah dilakukan di luar tempat tinggal dan dari satu tempat ke tempat lain, serta dilakukan

untuk mencari kedamaian dan kesenangan. Individu melakukan perjalanan dengan tujuan menikmati dan bersantai dari aktivitas sehari-hari. Selama perjalanan, banyak hal baru dipelajari, perbedaan individu dipahami, dan kepuasan psikologis serta kesejahteraan tercapai. Kesejahteraan psikologis secara konseptual didefinisikan sebagai pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal. Kegembiraan, kebahagiaan, emosi positif dan makna hidup merupakan komponen kepuasan tersebut (Akhrani et al., 2020: 161). Berlibur atau berwisata merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan erat kaitannya dengan kesejahteraan. Kesejahteraan psikologis yang dicapai melalui berlibur dengan mengikuti pariwisata maka kebutuhan dasar manusia terpenuhi. Kegiatan pariwisata yang diterapkan berdampak positif terhadap kepribadian, keluarga, pekerjaan, kehidupan sosial dan spiritual (Garces et al., 2018), karena Holiday Plan sudah disusun, segala sesuatunya harus dipersiapkan untuk liburan, agar semuanya berjalan lancar. dan hanya selama atau setelah liburan barulah hal itu menjadi stres. Liburan adalah salah satu cara terbaik untuk bersantai dan memulihkan diri.

B. Definisi Berlibur

Libur atau liburan adalah suatu waktu ketika seseorang atau sekelompok orang mengambil istirahat sejenak dari pekerjaan yang dimiliki dan melaksanakan tugas dari pekerjaan, kegiatan tidak bersekolah untuk jangka waktu tertentu untuk bersantai, berlibur atau bepergian, atau bersosialisasi dengan keluarga atau melaksanakan hobi. Liburan sering kali diambil pada hari libur dan atau akhir pekan tertentu. Ada keinginan berlibur dan kemungkinan liburan bisa dihabiskan bersama keluarga atau teman (Emily, S. dan Beth J.H., 2018).

C. Persiapan Berlibur

Merencanakan dan mempersiapkan liburan bisa menjadi hal yang menegangkan bagi siapa pun, terutama siapa pun yang memiliki banyak tanggung jawab. Artikel ini akan membantu anda mempersiapkan liburan yang bebas stres dan bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik anda. Tips mengurangi stres saat mempersiapkan liburan antara lain:

1. Perencanaan yang matang:

- a. Pilih destinasi: Pilihlah destinasi wisata yang sesuai dengan minat dan kebutuhan anda. Jika ingin bersantai, pilihlah tempat yang tenang dan damai. Jika anda ingin bertualang, pilihlah tempat yang memiliki banyak aktivitas menarik atau menarik, sesuai dengan budget dan waktu anda.
 - 1) Tempat Menarik: Pilih tujuan wisata berdasarkan minat anda. Apakah anda ingin bertualang di alam, bersantai di pantai, menjelajahi kota-kota baru atau mengunjungi tempat-tempat budaya?
 - 2) Anggaran: Pikirkan berapa banyak uang yang dapat anda keluarkan untuk perjalanan anda. Hal ini akan menentukan pilihan tujuan anda, jenis akomodasi dan aktivitas yang dapat anda lakukan. Buatlah daftar pengeluaran yang detail dan realistik. sisihkan dana darurat atau dana lebih untuk hal-hal yang tidak terduga dan gunakan aplikasi atau situs web penganggaran untuk menganggarkan bila diperlukan.
 - 3) Waktu luang: Berapa banyak waktu yang anda miliki untuk berlibur? Ini menentukan lama perjalanan dan jumlah tempat yang akan dikunjungi. Pesan tiket dan akomodasi: Lakukan pemesanan tiket dan akomodasi jauh-jauh hari, terutama jika anda ingin bepergian ke tempat wisata yang sedang viral atau populer.
- b. Buat rencana perjalanan: Rencanakan aktivitas yang ingin anda lakukan selama liburan. Ini akan membantu anda memaksimalkan waktu dan menghindari stres yang membingungkan. Saat merencanakan rute, terdapat: daftar kegiatan, tempat yang dikunjungi, akomodasi dan transportasi.
 - 1) Daftar aktivitas: Buatlah daftar semua aktivitas yang ingin anda lakukan selama liburan. Hal ini dapat mencakup jalan-jalan, mencicipi kuliner lokal, berbelanja, atau berpartisipasi dalam aktivitas lainnya.
 - 2) Tempat yang ingin anda kunjungi: Tetapkan tempat yang ingin anda kunjungi di setiap tujuan. Pertimbangkan waktu yang diperlukan untuk mencapai setiap lokasi dan jam buka;

- 3) Akomodasi: Pesan akomodasi sesuai anggaran dan kebutuhan anda. Akomodasi dapat berupa hotel, wisma, atau guest house;
- 4) Transportasi: Rencanakan bagaimana anda akan melakukan perjalanan ke setiap tujuan. Apakah anda menggunakan kendaraan pribadi, angkutan umum atau menyewa kendaraan? Pergunakan aplikasi atau situs web perencana perjalanan untuk membantu anda membuat itinerary, pertimbangkan waktu yang dibutuhkan untuk berpindah tempat dan waktu istirahat. Saat membuat persiapan berlibur maka pastikan itinerary anda realistik dan tidak terlalu padat.

2. Delegasikan tugas:

- a. Minta bantuan rekan kerja: Mintalah bantuan rekan kerja untuk membantu anda menyelesaikan pekerjaan sebelum liburan.
- b. Beri tahu keluarga: Beri tahu keluarga anda tentang rencana liburan anda dan mintalah bantuan mereka untuk menjaga anak atau hewan peliharaan anda.

3. Lepaskan diri dari teknologi:

- a. Matikan notifikasi: Matikan notifikasi email dan media sosial anda selama liburan.
- b. Batasi penggunaan gadget: Batasi waktu yang anda habiskan untuk menggunakan gadget.

4. Fokus pada diri sendiri:

- a. Luangkan waktu untuk bersantai: lakukan aktivitas menyenangkan seperti membaca buku, mendengarkan musik, atau bermeditasi.
- b. Makan makanan sehat: Pastikan anda mengonsumsi makanan sehat dan bergizi selama liburan.
- c. Olahraga: Luangkan waktu untuk berolahraga, seperti berenang, berjalan kaki, atau bersepeda.

5. Kembali ke rumah dengan santai:

- a. Kembali beberapa hari sebelum bekerja: Kembalilah ke rumah beberapa hari sebelum bekerja untuk menghindari stres karena harus segera kembali bekerja.
- b. Buatlah rencana untuk kembali bekerja: Buatlah rencana untuk kembali bekerja secara perlahan.

D. Manfaat berlibur bebas stres

- Meningkatkan kesehatan mental dan fisik: Liburan bebas stres dapat membantu kita yang berlibur untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini juga dapat membantu anda untuk meningkatkan kualitas tidur, energi, dan fokus.
- Memperkuat hubungan: Liburan bersama keluarga atau teman dapat membantu anda untuk memperkuat hubungan dan menciptakan kenangan indah.
- Meningkatkan kreativitas: Liburan dapat membantu anda untuk keluar dari rutinitas dan buka pikiran anda terhadap ide-ide baru.
- Meningkatkan produktivitas: Kembali bekerja setelah liburan bebas stres dapat membantu anda untuk lebih fokus dan produktif.

E. Masalah dalam persiapan berlibur

Masalah-masalah yang sering ditemukan saat persiapan berlibur bila kurang persiapan. Kurangnya persiapan dalam berlibur dapat menimbulkan berbagai masalah yang mengganggu kenyamanan dan kesenangan selama liburan. Berikut beberapa masalah yang sering ditemukan:

1. Stres:

- a. Kekurangan waktu: Terburu-buru dalam mencari tiket, akomodasi, dan mengurus keperluan lainnya dapat menimbulkan stres.
- b. Kebingungan: Bingung menentukan tujuan wisata, kegiatan yang ingin dilakukan, dan perlengkapan yang dibutuhkan.
- c. Kekecewaan: Tidak mendapatkan tiket dan akomodasi yang diinginkan, atau mengalami kendala saat perjalanan.

2. Pengeluaran Berlebih:

- a. Harga yang lebih mahal: Terpaksa membeli tiket dan akomodasi dengan harga yang lebih mahal karena memesan di menit-menit terakhir.
- b. Belanja impulsif: Tergoda membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan karena kurang perencanaan anggaran.
- c. Kehilangan barang: Kehilangan barang berharga karena kelalaian atau kurangnya perhatian.

3. Gangguan Jadwal:

- a. Keterlambatan: Keterlambatan penerbangan, kereta api, atau bus karena kurangnya informasi atau persiapan.

- b. Kehilangan waktu: Terbuang waktu karena harus mengurus masalah yang tidak terduga.
- c. Kelelahan: Kelelahan karena kurang istirahat dan padatnya jadwal kegiatan.

4. Ketidaknyamanan:

- a. Akomodasi yang tidak sesuai: Mendapatkan akomodasi yang tidak sesuai dengan ekspektasi, seperti kamar yang kotor, sempit, atau bising.
- b. Fasilitas yang tidak memadai: Fasilitas yang disediakan di tempat wisata atau akomodasi tidak sesuai dengan kebutuhan, seperti internet yang lambat, makanan yang tidak enak, atau pelayanan yang buruk.
- c. Kesulitan komunikasi: Kesulitan berkomunikasi dengan penduduk lokal karena tidak mempelajari bahasa atau budaya setempat.

5. Keamanan:

- a. Kehilangan barang: Kehilangan barang berharga karena kelalaian atau kurangnya perhatian.
- b. Penipuan: mengalami korban penipuan karena ada oknum yang tidak bertanggung jawab, seperti penjaja barang palsu atau calo tiket palsu.
- c. Kecelakaan: Mengalami kecelakaan karena kurangnya pengetahuan tentang kondisi dan situasi di tempat tujuan wisata.

F. Tips untuk menghindari masalah saat berlibur:

- Perencanaan matang: Buatlah rencana perjalanan yang detail, termasuk tujuan wisata, akomodasi, transportasi, kegiatan yang ingin dilakukan, dan perlengkapan yang dibutuhkan.
- Pesan tiket dan akomodasi jauh-jauh hari: Hal ini untuk menghindari harga yang lebih mahal dan kehabisan tempat.
- Siapkan anggaran: Buatlah anggaran yang realistik dan patuhi anggaran tersebut.
- Pelajari budaya dan bahasa setempat: Hal ini untuk menghindari kesalahpahaman dan memudahkan komunikasi.
- Tetap waspada dan berhati-hati: Selalu jaga barang bawaan anda dan berhati-hatilah saat bepergian, terutama di tempat yang ramai.

- Belilah asuransi perjalanan: Asuransi perjalanan dapat membantu anda jika terjadi hal-hal yang tidak terduga, seperti kehilangan barang, kecelakaan, atau penyakit.

Dengan persiapan yang matang dan tips-tips di atas, anda dapat meminimalisir risiko masalah saat berlibur dan menikmati liburan yang menyenangkan.

Menurut penelitian, alasan mengapa liburan sangat penting (Makarim, F.R., 2020) adalah:

1. Meningkatkan prestasi kerja

Saat lelah, sulit untuk menjaga semangat agar tetap tinggi, sekalipun kita senang untuk bekerja karena lelah fisik dan mental untuk bekerja. Sekalipun kita sangat menikmati pekerjaan yang kita kerjakan, kita juga membutuhkan waktu untuk bersantai dan bermain. Oleh karena kita berlibur, maka kita seperti mengisi ulang baterai mental dan fisik kita. Setelah liburan, performanya dijamin lebih baik dibandingkan sebelum liburan.

2. Meningkatkan kesehatan jantung

Elaine Eaker, salah satu penulis Framingham Heart Study, mengatakan bahwa wanita yang hanya berlibur satu kali setiap enam tahun hampir 8 kali lebih besar kemungkinannya terkena penyakit jantung koroner atau serangan jantung. ketika rekan-rekan mereka sedang berlibur. liburan minimal dua kali setahun. Bagi pria, mereka yang tidak berlibur memiliki kemungkinan tiga puluh dua persen (32%) lebih besar untuk meninggal karena serangan jantung dibandingkan mereka yang berlibur.

3. Tidur Lebih Nyenyak

Mark Rosekind, peneliti utama di Alertness Solutions, melakukan penelitian dengan beberapa peserta untuk melacak kualitas tidur dan waktu reaksi mereka. Para peserta diperbolehkan untuk berlibur selama 7-12 hari, dan peneliti memantau mereka tiga hari sebelum liburan dan tiga hari setelah mereka kembali. Hasilnya, tidur mereka membaik setelah istirahat 2-3 hari dan rata-rata satu jam lebih lama tidur mereka serta waktu reaksi tidur mereka meningkat sebesar 80 persen.

Manajemen stres dilakukan dengan benar dan baik bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, anda bisa merencanakan kegiatan jadwal liburan secara rutin sepanjang tahun untuk menghilangkan stres.

Berikut ini alasan liburan membantu menghilangkan stres, (Makarim, F. R., 2020), yaitu:

1. Udara segar dan sinar matahari baik untuk kesehatan.

Beban kerja sehari-hari seringkali membuat anda harus berada di kantor sepanjang hari, sehingga tidak sempat berjemur apalagi menikmati udara segar. Sehingga anda bisa menikmati udara segar dan sinar matahari selama berlibur. Udara segar meningkatkan oksigen dalam darah anda dan dengan demikian memberi anda lebih banyak energi. Selain itu, seseorang dapat berjemur di bawah sinar matahari sehingga dapat menyebabkan peningkatan mood dan membantu melawan depresi.

2. Bermain dan relaksasi dapat meredakan ketegangan.

Apapun kegiatan liburan yang anda pilih, seperti mendaki gunung atau sekedar bersantai di pantai, semua cara ini akan membantu menghilangkan kecemasan atau stres selama anda suka bermain saat liburan dan menikmatinya dengan relaksasi.

3. Bebas dari Rutinitas

Saat liburan, anda bebas melakukan kegiatan yang anda inginkan tanpa terikat dengan jadwal tertentu. Bisa saja begadang atau tidur larut malam, bangun siang hari dan lain sebagainya. Cara ini akan membuat anda lebih rileks dan bahagia, sehingga stres anda pun berkurang. Jika anda ingin merasakan manfaat terbesar, tinggalkan perangkat dan nikmati liburan. Keinginan untuk melarikan diri/melarikan diri dari lingkungan rumah muncul sebagai motif pertama dan terkuat dari seseorang yang ingin berlibur atau mengunjungi suatu daerah tujuan wisata. Fenomena keinginan tersebut diacu dengan adanya gagasan bahwa seseorang melakukan perjalanan untuk melarikan diri dari lingkungan aslinya. Escapers/escapist itu berbeda, kebanyakan suka bepergian untuk melepaskan diri dari situasi dan keadaan sehari-hari yang membosankan. Jika ada, jika paket perjalanan yang ditawarkan perusahaan merupakan peluang untuk melakukan perjalanan dengan layanan perjalanan tercepat, ternyaman dan relatif terjangkau. Berlibur dalam konteks ini

terdapat perbedaan penting antara motif perjalanan dan liburan: Pertama; Setiap orang dapat memanfaatkan perjalanan sebagai rehat dari kehidupan rutinitas harian yang membosankan: kedua, pariwisata adalah kebutuhan dan/atau keinginan individu atau kelompok atau komunitas untuk melakukan perjalanan bersama keluarga, atau kewajiban tahunan untuk melakukan hal-hal tertentu di suatu destinasi, seperti merayakan ulang tahun atau merayakan hanya berjalan kaki, pergi ke bar dan klub, menghadiri acara dan atraksi lainnya - hal-hal ini menekankan relaksasi atau kesenangan.

Sebelum pergi berlibur, sebaiknya rencanakan dengan matang seperti yang dijelaskan di atas, yakni. menentukan tujuan, merencanakan rute, memesan tiket dan akomodasi, melengkapi dokumen, mengurus asuransi perjalanan, menyiapkan perlengkapan, mendelegasikan tugas dan mematikan notifikasi, menggunakan perangkat dan fokus pada persiapan liburan. Selama berlibur, bersikaplah fleksibel, yaitu: terbuka terhadap perubahan, menghindari jadwal yang terlalu padat dan bersikap spontan; Jaga kesehatan jasmani dengan minum air putih yang cukup, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup, berolahraga ringan dan melindungi diri dari sinar matahari. Setelah liburan, kembalikan rutinitas Anda secara perlahan dengan cara: hindari langsung kembali bekerja (luangkan waktu beberapa hari untuk menyesuaikan diri), buatlah daftar prioritas (selesaikan pekerjaan penting secara bertahap), bagikan pengalaman liburan anda (berbagi cerita dengan keluarga dan teman membantu memulihkan rutinitas anda dan memperbaiki mood), Jaga kesehatan (kembali ke pola hidup sehat seperti sebelum liburan dan rencanakan liburan berikutnya (ciptakan motivasi dan semangat untuk kembali berlibur).

G. Tips Tambahan sebelum berlibur

- Konsultasikan dengan dokter: Jika memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum berlibur.
- Pelajari budaya lokal: Pahami budaya dan adat istiadat di tempat tujuan wisata.
- Belajar beberapa frasa dasar: Mempermudah komunikasi dengan penduduk lokal.

- Siapkan uang tunai: Bawalah uang tunai secukupnya untuk kebutuhan selama berlibur.
- Jaga barang bawaan: Selalu awasi barang bawaan anda untuk menghindari kehilangan.

Dengan persiapan matang dan tips-tips di atas, anda dapat menikmati liburan yang bebas stres dan penuh kenangan indah. Ingatlah, tujuan utama berlibur adalah untuk relaksasi dan mengisi ulang energi. Jangan biarkan persiapan liburan justru membuat anda stres.

H. Kesimpulan

Setiap orang tidak akan pernah bisa menghindari stres dalam hidupnya, sehingga setiap orang bisa mengenali faktor penyebab stres dan cara mengatasi stress tersebut. Salah satu cara menghilangkan atau mengurangi stres adalah dengan berlibur. Tentunya jika anda sedang berlibur, anda harus mempersiapkan liburan dengan matang. Jangan biarkan liburan kembali membuat anda stres karena persiapan liburan yang tidak direncanakan dengan baik. mereka dapat merasakan kehidupan yang layak, nyaman, aman, dan bahagia. Oleh karena itu perlu dibuat dimana lingkungan kerja, lingkungan keluarga, dengan suasana yang harmonis dan kondusif, sehingga penghuninya merasa nyaman lahir dan batin dalam lingkungan tersebut. Selain itu, selalu mendekatkan diri kepada Tuhan dan selalu ingat untuk menyebut nama Tuhan setiap kali ada kesempatan. Harapannya kita bisa menikmati cita-cita Tuhan melalui alam dan ciptaan manusia melalui kuliner dan liburan UMKM, dari situ kita bisa menyeleksi wisatawan-wisatawan yang berguna agar perencanaan liburan bebas stres. Semoga artikel ini dapat membantu pembaca menghindari stres dalam merencanakan liburan.

I. Referensi

- Akhrani, L. A., Alhad, M. A., Najib, A., Almira, H., Dewi, C. F., Maulida, S. A., & Yolanda, C. (2020). Hallo Traveler, How Happy Are You? Psychological Well-Being Traveler Ditinjau Dari Big-Five Personality Dan Traveling Type. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 160. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.11281>
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S. N., & Rieber, M. S. (2018). Positive psychology and tourism: a systematic literature review. *Tourism & Management Studies*, 14(3), 41–51. <https://doi.org/10.18089/tms.2018.14304>
- Makarim, F. R. (2020). Ini Alasan Liburan Bisa Jadi Pereda Stres. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-liburan-bisa-jadi-pereda-stres>
- Rahmadini, J. (2022). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Unit Produksi di PT. Abaisiat Raya Tahun 2022. <http://repo.stikesalifah.ac.id/id/eprint/440/>
- Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkesbeberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Swanson, Emily; Harpaz, Beth J. "This is the No. 1 thing Americans want to do on vacation". *Chicago Tribune*. Diarsipkan dari versi asli tanggal 27 February 2018. Diakses tanggal 03 Juli 2024

BAB VII

ANALISIS PEKERJAAN SEBAGAI STRATEGI DALAM MANAJEMEN STRES

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes

A. Pendahuluan

Analisis pekerjaan merupakan suatu proses sistematis dan menyeluruh yang dirancang untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mendokumentasikan informasi mengenai tugas, tanggung jawab, lingkungan kerja, serta persyaratan dari suatu pekerjaan (Brannick et al., 2018). Proses ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang berbagai aspek pekerjaan yang dapat memengaruhi karyawan, termasuk tuntutan fisik dan mental yang harus dihadapi. Mengidentifikasi elemen-elemen kunci dari pekerjaan, analisis ini memungkinkan organisasi untuk merancang struktur pekerjaan yang lebih efektif dan menyesuaikan peran dengan kapasitas serta keterampilan karyawan. Pemahaman yang diperoleh dari analisis pekerjaan membantu organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sesuai dengan kebutuhan karyawan. Misalnya, informasi tentang beban kerja, spesifikasi pekerjaan, dan kondisi kerja dapat digunakan untuk menyusun strategi yang meningkatkan efisiensi operasional, serta meminimalkan potensi sumber stres. Mengalignasikan tanggung jawab dan tugas dengan kemampuan karyawan, organisasi dapat meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja, serta mengurangi ketidakpastian yang dapat memicu stres. Sebagai hasilnya, proses analisis pekerjaan tidak hanya berkontribusi pada peningkatan efektivitas organisasi, tetapi juga mendukung kesejahteraan dan motivasi karyawan.

Dalam konteks manajemen sumber daya manusia, pengelolaan stres di tempat kerja telah menjadi prioritas utama bagi banyak organisasi. Kesadaran yang semakin meningkat tentang dampak negatif stres kerja terhadap kesehatan fisik dan mental, serta dampaknya terhadap produktivitas dan kesejahteraan karyawan, menjadikan manajemen stres

sebagai fokus penting dalam praktik manajerial modern (Quick & Henderson, 2016). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan berbagai masalah serius, termasuk penurunan motivasi, tingginya tingkat absensi, dan penurunan kinerja keseluruhan. Ketika stres di tempat kerja tidak ditangani secara efektif, karyawan dapat mengalami penurunan produktivitas, meningkatnya ketidakhadiran, dan masalah kesehatan yang mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Sebaliknya, organisasi yang berhasil mengimplementasikan strategi manajemen stres yang efektif sering kali mengalami retensi karyawan yang lebih baik, produktivitas yang lebih tinggi, dan atmosfer kerja yang lebih positif. Mengurangi dampak stres, organisasi dapat meningkatkan kepuasan kerja, mengurangi turnover karyawan, dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan karyawan serta kinerja yang optimal.

Hubungan antara analisis pekerjaan dan manajemen stres sangat erat dan saling melengkapi. Analisis pekerjaan menyediakan informasi esensial tentang potensi sumber stres yang ada dalam suatu pekerjaan. Memahami secara mendetail tuntutan dan karakteristik pekerjaan, organisasi dapat merancang strategi manajemen stres yang lebih efektif dan tepat sasaran (Ganster & Rosen, 2013). Melalui analisis pekerjaan, organisasi dapat mengidentifikasi berbagai faktor yang berpotensi menjadi sumber stres. Misalnya, analisis ini dapat mengungkapkan area di mana tuntutan pekerjaan mungkin melebihi kapasitas karyawan atau di mana ambiguitas peran dapat menyebabkan ketidakpastian dan stres. Informasi ini sangat berharga karena memungkinkan organisasi untuk mengimplementasikan intervensi yang dirancang khusus untuk mengurangi stres kerja. Sebagai contoh, jika analisis pekerjaan menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi atau tuntutan yang tidak realistik adalah masalah utama, organisasi dapat merancang strategi untuk mendistribusikan tugas secara lebih seimbang atau memberikan dukungan tambahan. Demikian pula, jika ambiguitas peran teridentifikasi sebagai sumber stres, klarifikasi tanggung jawab dan tujuan pekerjaan dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakpastian. Analisis pekerjaan juga dapat membantu dalam merancang intervensi ergonomis dan organisasional yang bertujuan untuk mengurangi stres kerja. Memahami faktor-faktor lingkungan kerja, seperti kondisi fisik dan sosial, organisasi dapat melakukan perbaikan yang meningkatkan kenyamanan dan mengurangi risiko kesehatan. Integrasi antara analisis pekerjaan dan manajemen stres memungkinkan organisasi

untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Ini tidak hanya membantu dalam mengelola stres tetapi juga mendukung kesejahteraan karyawan dan meningkatkan kinerja keseluruhan organisasi.

Integrasi antara analisis pekerjaan dan manajemen stres menciptakan pendekatan yang lebih holistik dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Memahami keterkaitan antara elemen pekerjaan dan dampaknya terhadap stres, organisasi dapat merancang dan menerapkan solusi yang lebih menyeluruh dan efektif. Analisis pekerjaan memberikan wawasan mendalam tentang berbagai tuntutan dan karakteristik pekerjaan, sementara manajemen stres fokus pada strategi untuk mengatasi dan mengurangi dampak stres tersebut. Penggunaan pendekatan ini, organisasi tidak hanya dapat mengidentifikasi potensi sumber stres, tetapi juga merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mengurangi dampak negatifnya. Misalnya, perbaikan dalam desain pekerjaan, penyesuaian beban kerja, atau klarifikasi peran dapat dilakukan berdasarkan hasil analisis pekerjaan. Strategi manajemen stres yang efektif kemudian dapat diterapkan untuk mendukung kesejahteraan karyawan dan meningkatkan kepuasan kerja. Pendekatan holistik ini sangat penting dalam manajemen sumber daya manusia kontemporer, karena membantu dalam menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya mengelola stres tetapi juga meningkatkan efisiensi dan produktivitas. Mengintegrasikan analisis pekerjaan dan manajemen stres, organisasi dapat memastikan bahwa semua aspek pekerjaan, dari tugas hingga kondisi kerja, dikelola secara efektif untuk mendukung kesejahteraan karyawan dan pencapaian tujuan organisasi.

B. Komponen Analisis Pekerjaan

Analisis pekerjaan mencakup beberapa komponen utama yang saling terkait, memberikan gambaran menyeluruh tentang suatu pekerjaan dan membantu dalam berbagai aspek manajemen sumber daya manusia. Komponen-komponen ini meliputi deskripsi pekerjaan, spesifikasi pekerjaan, standar kinerja, dan kondisi kerja, masing-masing dengan fungsinya yang spesifik.

Deskripsi pekerjaan adalah komponen fundamental dalam analisis pekerjaan yang menyajikan dokumen tertulis yang merinci tugas-tugas, tanggung jawab, dan fungsi utama dari suatu pekerjaan. Dokumen ini mencakup beberapa elemen kunci, termasuk judul pekerjaan, posisi dalam

struktur organisasi, ringkasan pekerjaan, serta daftar tugas-tugas spesifik yang harus dilaksanakan (Brannick et al., 2018). Judul pekerjaan memberikan nama resmi untuk posisi tersebut, sedangkan posisi dalam struktur organisasi menunjukkan di mana pekerjaan tersebut berada dalam hierarki perusahaan. Ringkasan pekerjaan memberikan gambaran umum tentang tujuan dan fokus utama dari pekerjaan tersebut. Daftar tugas-tugas spesifik menjelaskan kegiatan sehari-hari dan tanggung jawab yang menjadi bagian dari pekerjaan tersebut. Deskripsi pekerjaan yang jelas dan terperinci sangat penting untuk memastikan bahwa pemegang jabatan memahami dengan baik apa yang diharapkan. Hal ini membantu individu mengetahui tanggung jawab yang harus dipenuhi dan bagaimana perannya berkontribusi terhadap tujuan keseluruhan organisasi. Adanya deskripsi pekerjaan yang baik, karyawan dapat bekerja dengan lebih efektif, mengurangi ketidakpastian, dan meningkatkan kinerja secara keseluruhan.

Spesifikasi pekerjaan adalah komponen yang menjelaskan kualifikasi minimum yang diperlukan untuk menjalankan suatu pekerjaan dengan efektif. Komponen ini mencakup berbagai aspek penting seperti pendidikan, pengalaman, keterampilan, kemampuan, dan karakteristik pribadi yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dalam posisi tersebut (Morgeson & Dierdorff, 2011). Pendidikan mencakup tingkat formal yang diharapkan, seperti gelar atau sertifikasi, yang relevan dengan pekerjaan. Pengalaman mengacu pada jumlah dan jenis pengalaman kerja sebelumnya yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan tersebut. Keterampilan mencakup kemampuan teknis atau fungsional yang harus dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ada dalam pekerjaan. Kemampuan merujuk pada kualitas kognitif dan emosional yang mendukung efektivitas kerja, seperti kemampuan analitis atau keterampilan komunikasi. Karakteristik pribadi mencakup atribut yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pekerjaan, seperti kemampuan beradaptasi, inisiatif, dan keterampilan interpersonal. Spesifikasi pekerjaan sangat krusial dalam proses rekrutmen dan seleksi, karena memastikan bahwa calon karyawan memenuhi kualifikasi yang diperlukan untuk posisi tersebut. Komponen ini juga berperan penting dalam pengembangan program pelatihan, membantu organisasi dalam merancang pelatihan yang relevan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan karyawan yang ada. Penetapan kualifikasi yang jelas, organisasi dapat memastikan bahwa merekrut dan mengembangkan karyawan yang

memiliki kualifikasi yang sesuai untuk mencapai tujuan pekerjaan dan kontribusi yang optimal dalam organisasi.

Standar kinerja adalah kriteria yang digunakan untuk mengukur efektivitas pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan. Standar ini mencakup indikator kuantitatif dan kualitatif yang menetapkan tingkat kinerja yang diharapkan dalam berbagai aspek pekerjaan (Aguinis, 2013). Indikator kuantitatif sering kali berupa metrik yang dapat diukur secara numerik, seperti jumlah penjualan, jumlah produk yang diproduksi, atau waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Indikator kualitatif, melibatkan penilaian terhadap aspek-aspek yang lebih subjektif dari kinerja, seperti kualitas pekerjaan, kepuasan pelanggan, atau kemampuan berkolaborasi dengan rekan kerja. Standar kinerja yang terdefinisi dengan baik memudahkan dalam berbagai aspek manajemen kinerja. Pertama, dapat mempermudah evaluasi kinerja karyawan dengan memberikan kriteria yang jelas dan terukur untuk menilai seberapa baik karyawan dalam melaksanakan tugasnya. Kedua, standar kinerja membantu dalam penetapan tujuan yang spesifik dan realistik, yang dapat memotivasi karyawan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Standar kinerja juga memainkan peran penting dalam pengembangan rencana peningkatan kinerja. Mengetahui area yang perlu diperbaiki, organisasi dapat merancang program pelatihan atau dukungan tambahan yang sesuai. Ketiga, standar kinerja menyediakan dasar untuk umpan balik yang konstruktif, memungkinkan manajer memberikan masukan yang spesifik dan terarah kepada karyawan tentang area yang perlu diperbaiki dan pencapaian yang telah diraih. Standar kinerja yang baik tidak hanya membantu dalam menilai dan meningkatkan kinerja karyawan tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan organisasi secara keseluruhan.

Kondisi kerja menggambarkan lingkungan fisik dan sosial di mana pekerjaan dilaksanakan. Faktor-faktor yang termasuk dalam kondisi kerja mencakup berbagai aspek seperti lokasi kerja, jam kerja, peralatan yang digunakan, potensi bahaya atau risiko, serta interaksi dengan rekan kerja dan atasan (Morgeson et al., 2010). Lokasi kerja mencakup aspek seperti apakah pekerjaan dilakukan di kantor, di lapangan, atau di lingkungan lain yang dapat memengaruhi kenyamanan dan efisiensi kerja. Jam kerja melibatkan durasi dan fleksibilitas waktu kerja, yang dapat mempengaruhi keseimbangan kerja-hidup dan tingkat stres karyawan. Peralatan yang digunakan meliputi semua alat dan teknologi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas,

termasuk komputer, mesin, dan perangkat lainnya. Kualitas dan kecocokan peralatan ini dapat berdampak besar pada efektivitas kerja dan risiko cedera. Potensi bahaya atau risiko mencakup segala kemungkinan ancaman terhadap keselamatan dan kesehatan karyawan, seperti kondisi kerja yang tidak aman atau paparan bahan berbahaya. Interaksi dengan rekan kerja dan atasan adalah faktor sosial penting yang mempengaruhi lingkungan kerja. Hubungan yang positif dan dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja, sedangkan konflik atau ketidaknyamanan dalam hubungan ini dapat menambah stres. Memahami kondisi kerja sangat penting dalam menilai potensi sumber stres dan merancang intervensi yang sesuai. Informasi ini dapat membantu organisasi untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan, seperti memperbaiki peralatan yang tidak ergonomis atau menciptakan jadwal kerja yang lebih fleksibel. Intervensi ergonomis dan organisasional dapat dirancang untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi risiko cedera, dan memperbaiki kualitas interaksi sosial di tempat kerja. Perbaikan dalam kondisi kerja dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan karyawan dan efektivitas pekerjaan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, analisis pekerjaan yang menyeluruh melalui komponen-komponen seperti deskripsi pekerjaan, spesifikasi pekerjaan, standar kinerja, dan kondisi kerja memungkinkan organisasi untuk mengelola dan mengatur pekerjaan secara efektif. Analisis ini memberikan pandangan komprehensif mengenai berbagai aspek pekerjaan, mulai dari tugas dan tanggung jawab hingga lingkungan kerja dan kualifikasi yang diperlukan. Dengan mengidentifikasi potensi masalah dan tantangan yang mungkin timbul, organisasi dapat merancang solusi yang tepat untuk mengatasi isu-isu tersebut. Misalnya, deskripsi pekerjaan yang jelas membantu dalam menghindari ketidakpastian mengenai peran, sementara spesifikasi pekerjaan memastikan bahwa kualifikasi karyawan sesuai dengan tuntutan pekerjaan. Standar kinerja memberikan dasar untuk evaluasi dan peningkatan, sementara pemahaman tentang kondisi kerja membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor stres. Analisis pekerjaan yang mendalam tidak hanya meningkatkan efisiensi operasional, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan karyawan. Pengelolaan dan penyesuaian aspek-aspek pekerjaan sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas karyawan, organisasi dapat meningkatkan kepuasan kerja, mengurangi stres,

dan mendukung kinerja yang lebih baik. Pendekatan ini menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesuksesan keseluruhan organisasi.

C. Identifikasi Sumber Stres melalui Analisis Pekerjaan

Analisis pekerjaan merupakan alat penting dalam mengidentifikasi sumber stres potensial di tempat kerja. Salah satu indikator utama yang dapat dianalisis adalah beban kerja. Beban kerja mengacu pada jumlah dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Ketidakseimbangan atau beban kerja yang berlebihan sering kali menjadi pemicu utama stres bagi karyawan (Bakker & Demerouti, 2017). Melalui analisis pekerjaan, organisasi dapat menilai apakah beban kerja yang diberikan sudah sesuai dengan kapasitas dan kemampuan karyawan atau jika diperlukan penyesuaian. Jika beban kerja melebihi kapasitas karyawan, ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan motivasi, dan peningkatan tingkat stres. Sebaliknya, beban kerja yang seimbang dan sesuai dengan kapasitas karyawan dapat meningkatkan efisiensi kerja, kepuasan kerja, dan kesejahteraan. Melakukan analisis beban kerja yang komprehensif, organisasi dapat mengidentifikasi potensi masalah terkait beban kerja dan merancang strategi untuk menyesuaikannya. Hal ini karena melibatkan redistribusi tugas, penyediaan sumber daya tambahan, atau penyesuaian jadwal kerja. Tujuannya adalah untuk mengurangi stres yang timbul dari beban kerja yang tidak seimbang dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan produktif.

Ambiguitas peran juga merupakan faktor yang signifikan dalam menyebabkan stres di tempat kerja. Ambiguitas ini terjadi ketika karyawan tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang tanggung jawab, harapan, atau tujuan pekerjaan (Kahn et al., 1964). Ketidakjelasan mengenai peran dapat menyebabkan ketidakpastian, kebingungan, dan frustrasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat stres di tempat kerja. Analisis pekerjaan yang komprehensif memainkan peran penting dalam mengidentifikasi dan mengatasi ambiguitas peran. Pendalaman dan pendokumentasian rinci tugas, tanggung jawab, dan ekspektasi yang terkait dengan suatu posisi, analisis pekerjaan dapat membantu memperjelas peran setiap karyawan. Hal ini termasuk mendefinisikan dengan jelas apa yang diharapkan dari karyawan dalam konteks pekerjaannya, serta menjelaskan

tujuan dan hasil yang diharapkan. Ketika ambiguitas peran dikurangi, karyawan lebih mampu memahami apa yang harus dilakukan dan bagaimana pekerjaannya dapat berkontribusi terhadap tujuan organisasi. Klarifikasi peran ini membantu mengurangi ketidakpastian, meningkatkan motivasi, dan mengurangi stres yang tidak perlu. Analisis pekerjaan yang efektif dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih terstruktur dan mendukung, yang berkontribusi pada kesejahteraan karyawan dan kinerja keseluruhan organisasi.

Konflik peran juga dapat muncul sebagai sumber stres yang signifikan di tempat kerja. Konflik peran terjadi ketika karyawan menghadapi tuntutan atau harapan yang bertentangan, baik antara berbagai aspek pekerjaan maupun antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Greenhaus & Beutell, 1985). Misalnya, seorang karyawan mungkin mengalami konflik antara tuntutan pekerjaan yang mengharuskan kerja lembur dengan kewajiban keluarga di rumah. Konflik peran dapat menyebabkan stres karena karyawan merasa terjebak antara berbagai tuntutan yang tidak dapat dipenuhi secara bersamaan, sehingga mengakibatkan ketidakpuasan dan tekanan. Ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan dan menurunkan kinerjanya. Analisis pekerjaan dapat membantu mengidentifikasi potensi konflik peran dengan mengevaluasi berbagai aspek pekerjaan dan interaksi antara peran yang berbeda. Pemahaman yang lebih baik tentang area di mana konflik peran mungkin terjadi, organisasi dapat merancang strategi untuk mengelolanya secara efektif. Misalnya, penyesuaian dalam pembagian tugas, fleksibilitas jadwal, atau dukungan dalam manajemen waktu dapat membantu mengatasi dan mengurangi konflik peran. Pengelolaan konflik peran secara proaktif, organisasi dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh karyawan, meningkatkan kesejahteraan, dan memperbaiki keseluruhan efisiensi serta kepuasan kerja.

Tuntutan fisik dan mental dari pekerjaan juga perlu dipertimbangkan dalam analisis stres di tempat kerja. Tuntutan fisik mencakup aspek-aspek pekerjaan yang memerlukan kekuatan, ketahanan, atau keterampilan motorik tertentu, seperti mengangkat beban berat, berdiri dalam waktu lama, atau melakukan pekerjaan yang memerlukan ketelitian fisik. Tuntutan mental mencakup aspek-aspek kognitif dan emosional dari pekerjaan, termasuk kebutuhan untuk berpikir kritis, membuat keputusan cepat, atau menangani tekanan emosional (Demerouti et al., 2001). Kedua jenis tuntutan ini dapat

menjadi sumber stres jika tidak sesuai dengan kemampuan atau ekspektasi karyawan. Misalnya, jika beban fisik terlalu berat atau tugas mental terlalu kompleks tanpa dukungan atau pelatihan yang memadai, karyawan dapat mengalami kelelahan, penurunan motivasi, dan stres yang tinggi. Analisis pekerjaan dapat membantu mengidentifikasi tuntutan-tuntutan ini dengan mengevaluasi secara rinci tuntutan fisik dan mental yang terkait dengan berbagai posisi. Informasi ini dapat membantu organisasi untuk menilai apakah tuntutan tersebut sesuai dengan kapasitas dan keterampilan karyawan. Jika ditemukan ketidaksesuaian, organisasi dapat merancang strategi untuk menyesuaikan tuntutan atau menyediakan dukungan tambahan, seperti pelatihan, alat bantu, atau penyesuaian ergonomis. Analisis yang cermat terhadap tuntutan fisik dan mental membantu mencegah penumpukan stres yang berpotensi merugikan, mendukung kesejahteraan karyawan, dan meningkatkan kinerja serta kepuasan kerja.

Faktor lingkungan kerja berperan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan karyawan. Lingkungan kerja mencakup berbagai aspek, baik fisik maupun sosial, yang dapat berdampak pada kesehatan dan efektivitas kerja. Aspek fisik meliputi kondisi ruang kerja, tingkat kebisingan, pencahayaan, dan desain ergonomis dari perabot dan peralatan. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kenyamanan fisik dan konsentrasi karyawan, yang pada akhirnya berkontribusi pada tingkat stres. Faktor sosial seperti hubungan dengan rekan kerja dan atasan juga memainkan peran krusial. Hubungan yang harmonis dan dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja, sementara konflik, komunikasi yang buruk, atau kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat stres. Analisis pekerjaan yang teliti dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan ini yang berpotensi menjadi sumber stres. Penilaian kondisi fisik dan sosial dari tempat kerja, dapat membantu organisasi untuk mengidentifikasi area yang mungkin memerlukan perbaikan atau penyesuaian. Misalnya, jika analisis menunjukkan bahwa kebisingan tinggi di area kerja atau desain tempat duduk yang tidak ergonomis, langkah-langkah seperti pengadaan peredam suara atau perbaikan ergonomis dapat diterapkan. Faktor sosial, organisasi dapat mengembangkan strategi untuk memperbaiki komunikasi, membangun hubungan kerja yang lebih baik, dan menyediakan dukungan bagi karyawan. Penyelesaian masalah lingkungan kerja secara proaktif, dapat membantu perusahaan untuk menciptakan

lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan meminimalkan stres yang tidak perlu.

D. Metode Analisis Pekerjaan untuk Manajemen Stres

Berbagai metode analisis pekerjaan dapat digunakan untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres potensial dan membantu dalam manajemen stress. Metode tersebut antara lain metode wawancara, pemberian kuesioner, observasi, analisis catatan pekerjaan dan teknik insiden kritis.

Wawancara adalah metode yang melibatkan percakapan terstruktur atau semi-terstruktur dengan pemegang jabatan, supervisor, atau ahli pekerjaan untuk mengumpulkan informasi mengenai tugas, tanggung jawab, dan kondisi kerja (Brannick et al., 2018). Metode ini menawarkan kesempatan untuk melakukan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif karyawan terkait stres kerja. Melalui wawancara, informasi yang bersifat kualitatif dan mendetail dapat diperoleh, memungkinkan identifikasi sumber-sumber stres yang mungkin tidak terlihat melalui metode lain seperti observasi atau kuesioner. Wawancara memberikan ruang bagi karyawan untuk berbagi pandangan secara terbuka, mengungkapkan ketidakpuasan terhadap beban kerja yang mungkin berlebihan atau masalah dalam hubungan interpersonal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan karyawan. Sebagai contoh, wawancara dapat mengungkapkan perasaan frustrasi atau tekanan yang tidak selalu terdeteksi melalui data kuantitatif atau pengamatan visual. Karyawan dapat mengidentifikasi masalah seperti harapan yang tidak realistik dari atasan atau konflik dengan rekan kerja yang menyebabkan stres yang signifikan. Wawancara dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor stres yang lebih halus atau kompleks, dengan harapan dapat membantu dalam merancang strategi manajemen stres yang lebih efektif dan sesuai kebutuhan individu di tempat kerja.

Kuesioner adalah alat tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi terstandar tentang berbagai aspek pekerjaan. Dalam konteks analisis stres kerja, kuesioner khusus seperti Job Stress Survey (JSS) atau Occupational Stress Indicator (OSI) dapat diterapkan untuk mengidentifikasi dan mengukur berbagai sumber stres di tempat kerja (Spielberger & Vagg, 1999). Metode ini menawarkan efisiensi dalam mengumpulkan data dari

sejumlah besar karyawan secara seragam. Penggunaan kuesioner, dapat memberikan informasi mengenai stres kerja yang dapat diperoleh secara sistematis dan terstandar, memungkinkan perbandingan dan analisis statistik yang mendalam mengenai tingkat stres yang dialami oleh kelompok besar. Kuesioner memudahkan penilaian kuantitatif terhadap faktor-faktor stres, seperti beban kerja, ambiguitas peran, atau dukungan sosial. Hal ini memungkinkan organisasi untuk mengidentifikasi pola umum dan tren dalam data, serta menentukan area-area yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Penggunaan informasi yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, manajer dan ahli sumber daya manusia dapat merancang intervensi yang tepat untuk mengurangi stres di tempat kerja, seperti program pelatihan atau perubahan dalam kebijakan organisasi. Kuesioner juga memungkinkan evaluasi yang konsisten dan terukur dari dampak berbagai strategi manajemen stres yang diterapkan, memberikan dasar yang kuat untuk perbaikan berkelanjutan dalam lingkungan kerja.

Observasi adalah metode yang melibatkan pengamatan langsung terhadap karyawan saat menjalankan tugas sehari-hari (Dierdorff & Wilson, 2003). Metode ini memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sumber stres yang mungkin tidak disadari oleh karyawan itu sendiri, seperti postur kerja yang buruk atau frekuensi gangguan dari lingkungan kerja. Observasi sangat berguna dalam mengungkap stressor fisik dan lingkungan yang mungkin tidak terdeteksi melalui metode lain, seperti kuesioner atau wawancara. Sebagai contoh, desain tempat kerja yang tidak ergonomis dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang berkelanjutan, sedangkan gangguan dari suara bising atau interupsi yang sering terjadi dapat menambah tingkat stres karyawan. Observasi memungkinkan identifikasi faktor-faktor ini dengan lebih jelas, memberikan informasi yang penting untuk perbaikan lingkungan kerja yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan. Melalui observasi, organisasi dapat memahami secara lebih mendalam bagaimana kondisi fisik dan lingkungan kerja mempengaruhi stres dan kinerja karyawan, serta merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Analisis catatan pekerjaan melibatkan pemeriksaan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti deskripsi pekerjaan, laporan kinerja, catatan keselamatan, dan data absensi (Morgeson & Dierdorff, 2011). Metode ini memberikan wawasan tentang tren jangka

panjang terkait stres kerja serta dampaknya terhadap kinerja dan kesejahteraan karyawan. Contohnya, analisis catatan absensi yang tinggi dapat mengindikasikan adanya masalah stres yang signifikan di tempat kerja yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Tingginya angka absensi sering kali berhubungan dengan stres berlebihan atau masalah kesehatan yang terkait dengan lingkungan kerja. Catatan kinerja dan laporan keselamatan dapat mengungkapkan area-area di mana karyawan mengalami tekanan yang berlebihan atau kesulitan dalam menjalankan tugas. Misalnya, penurunan kinerja yang konsisten dapat menandakan adanya masalah dalam penyesuaian pekerjaan atau ketidakmampuan untuk mengelola beban kerja yang ada. Informasi yang diperoleh dari analisis catatan, dapat memberikan informasi kepada organisasi untuk merancang intervensi yang lebih tepat dan terfokus untuk mengatasi masalah stres. Data ini membantu dalam mengidentifikasi pola yang mungkin tidak terlihat dari metode lain, serta dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja karyawan.

Teknik insiden kritis melibatkan pengumpulan dan analisis insiden-insiden spesifik yang sangat efektif atau tidak efektif dalam kinerja pekerjaan (Flanagan, 1954). Dalam konteks manajemen stres, teknik ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi situasi-situasi yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan karyawan, baik secara negatif maupun positif. Metode ini berfokus pada kejadian-kejadian tertentu yang memiliki dampak besar terhadap stres karyawan. Misalnya, insiden kritis dapat mencakup krisis mendadak yang menyebabkan tekanan tinggi, seperti gangguan besar dalam operasional atau konflik serius di tempat kerja, yang dapat memberikan pemahaman mendalam tentang sumber-sumber stres yang intens namun mungkin jarang terjadi. Sebaliknya, teknik ini juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi pengalaman positif, seperti dukungan dari manajer atau pencapaian besar yang berhasil mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Melalui analisis insiden-insiden kritis ini, organisasi dapat memperoleh wawasan berharga tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara signifikan. Informasi ini memungkinkan pengembangan strategi yang lebih spesifik dan efektif untuk mengelola stres, serta memperbaiki situasi yang dapat mengurangi dampak negatif stres di masa mendatang.

Penggunaan berbagai metode ini, organisasi dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang sumber-sumber stres dalam pekerjaan dan merancang strategi manajemen stres yang lebih efektif dan tepat sasaran. Metode seperti wawancara dan kuesioner memberikan pandangan dari sudut pandang karyawan tentang pengalaman subjektif karyawan dan data terstandarisasi mengenai tingkat stres. Observasi memungkinkan identifikasi langsung dari faktor-faktor fisik dan lingkungan yang mungkin tidak disadari oleh karyawan sendiri. Analisis catatan pekerjaan menyediakan wawasan tentang pola jangka panjang dan dampak stres terhadap kinerja serta kesejahteraan. Teknik insiden kritis membantu dalam memahami situasi-situasi yang secara signifikan mempengaruhi stres baik dalam konteks krisis maupun pengalaman positif. Penggabungan informasi dari berbagai metode ini, organisasi dapat mengidentifikasi potensi sumber stres dengan lebih akurat, memahami dampaknya, dan merancang intervensi yang lebih efektif. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam mengatasi stres yang sudah ada tetapi juga dalam mencegah stres di masa depan, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

E. Penerapan Hasil Analisis Pekerjaan dalam Manajemen Stres

Hasil analisis pekerjaan menyediakan dasar yang kuat untuk mengembangkan berbagai strategi manajemen stres yang dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Beberapa penerapan utama antara lain yaitu redesain pekerjaan, rotasi dan pengayaan pekerjaan, penyesuaian beban kerja, pelatihan dan pengembangan karyawan, perbaikan lingkungan kerja.

Redesain pekerjaan melibatkan perubahan signifikan dalam struktur, konten, atau lingkungan pekerjaan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Proses ini mencakup penyesuaian elemen-elemen pekerjaan agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas karyawan, serta menciptakan pengalaman kerja yang lebih memuaskan dan produktif. Modifikasi struktur pekerjaan dapat meliputi perubahan alur kerja untuk meningkatkan efisiensi dan penyesuaian tanggung jawab agar tidak membebani karyawan secara berlebihan. Modifikasi konten pekerjaan bisa melibatkan penambahan variasi tugas untuk mengurangi kebosanan dan meningkatkan otonomi, memberikan karyawan lebih banyak kontrol atas pekerjaan. Perbaikan dalam lingkungan kerja, seperti peningkatan ergonomi

dan pengurangan gangguan, juga berperan penting dalam menciptakan kondisi kerja yang lebih nyaman. Penerapan prinsip-prinsip dari *Job Characteristics Model* (JCM) oleh Hackman dan Oldham (1976) menjadi landasan penting dalam redesain pekerjaan. Model ini mengidentifikasi dimensi-dimensi pekerjaan, seperti keterampilan variasi, identitas tugas, signifikansi tugas, otonomi, dan umpan balik, yang dapat memengaruhi motivasi dan kepuasan kerja. Melalui peningkatan dimensi-dimensi ini, organisasi dapat menciptakan pekerjaan yang lebih memuaskan, mengurangi stres, serta mendukung produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

Rotasi dan pengayaan pekerjaan adalah strategi yang dirancang untuk mengurangi kebosanan dan meningkatkan keterampilan, dengan tujuan akhir mengurangi stres terkait pekerjaan yang monoton. Rotasi pekerjaan melibatkan pemindahan karyawan ke berbagai posisi atau tugas dalam organisasi, memberikan karyawan kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang luas dan memahami berbagai aspek operasi. Melalui pergeseran ini, karyawan dapat menghindari kejemuhan dan mengembangkan keterampilan yang lebih beragam. Pengayaan pekerjaan berfokus pada penambahan variasi tugas dan tanggung jawab dalam posisi yang sama. Hal ini menciptakan kesempatan bagi karyawan untuk menghadapi tantangan baru dan lebih bervariasi dalam pekerjaan, yang dapat meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi stres. Kedua strategi ini, seperti yang dijelaskan oleh Campion et al. (1994), tidak hanya membantu mengurangi kebosanan tetapi juga meningkatkan keterlibatan dan motivasi karyawan. Dengan memberikan tantangan baru yang positif dan kesempatan untuk berkembang, rotasi dan pengayaan pekerjaan berkontribusi pada pengalaman kerja yang lebih memuaskan dan kurang membebani, sehingga membantu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Penyesuaian beban kerja adalah strategi penting yang didasarkan pada hasil analisis pekerjaan untuk mencapai keseimbangan yang optimal antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas karyawan. Pemanfaatan informasi yang diperoleh dari analisis, organisasi dapat membuat perubahan yang diperlukan untuk mengelola beban kerja dengan lebih baik. Hal ini dapat mencakup redistribusi tugas, di mana pekerjaan dibagi ulang di antara anggota tim untuk mencegah beban yang berlebihan pada individu tertentu, atau penambahan sumber daya, seperti alat atau dukungan tambahan yang dapat membantu dalam menyelesaikan tugas. Penyesuaian tenggang waktu

dapat diterapkan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan oleh karyawan. Model Job Demands-Resources (JD-R) oleh Bakker dan Demerouti (2017) menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia untuk mencegah kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Dengan melakukan penyesuaian ini, organisasi tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan efisiensi dan kepuasan kerja.

Pelatihan dan pengembangan karyawan adalah strategi yang berfokus pada mengatasi kesenjangan keterampilan yang dapat menyebabkan stres. Pemanfaatan hasil analisis pekerjaan, organisasi dapat mengidentifikasi area di mana karyawan mungkin kekurangan keterampilan atau pengetahuan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas dengan efektif. Program pelatihan dan pengembangan yang dirancang secara khusus dapat membantu karyawan mengatasi tuntutan pekerjaan dengan lebih baik, memperkuat rasa percaya diri (*self-efficacy*), dan mengurangi tingkat stres. Pelatihan yang efektif dapat mencakup peningkatan keterampilan manajemen waktu dan strategi coping, yang membantu karyawan menangani situasi stres dengan lebih baik (Salas et al., 2012). Penyediaan dukungan pelatihan yang tepat, organisasi dapat memfasilitasi adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan pekerjaan, mengurangi beban emosional, dan meningkatkan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

Perbaikan lingkungan kerja adalah langkah yang penting untuk mengurangi stres berdasarkan temuan dari analisis pekerjaan. Faktor-faktor lingkungan seperti desain tempat kerja yang tidak ergonomis atau kondisi fisik yang kurang memadai sering kali berkontribusi pada tingkat stres yang tinggi di antara karyawan. Perbaikan lingkungan kerja dapat mencakup modifikasi fisik, seperti peningkatan ergonomi, pencahayaan yang lebih baik, dan pengurangan kebisingan, yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman dan mendukung. Perbaikan juga dapat melibatkan aspek psikososial, seperti penerapan kebijakan komunikasi yang lebih efektif dan pengembangan program dukungan sosial. Teori *Person-Environment Fit* menekankan bahwa kecocokan antara karakteristik individu dan lingkungan kerja sangat penting untuk mengurangi stres (Edwards et al., 1998). Perbaikan lingkungan kerja ini dapat meningkatkan kemampuan organisasi untuk menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis dan mengurangi faktor-

faktor yang dapat memicu stres, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan.

Penerapan hasil analisis pekerjaan ini, dapat meningkatkan kemampuan organisasi secara efektif dapat mengatasi berbagai sumber stres yang diidentifikasi, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan memuaskan. Strategi seperti redesain pekerjaan, rotasi dan pengayaan pekerjaan, penyesuaian beban kerja, pelatihan dan pengembangan karyawan, serta perbaikan lingkungan kerja membantu dalam mengurangi faktor-faktor stres dan memperbaiki kualitas kerja. Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi pengelolaan stres yang lebih baik tetapi juga mendukung pengembangan karyawan dan optimasi kinerja organisasi secara keseluruhan.

F. Manfaat Analisis Pekerjaan dalam Manajemen Stres

Analisis pekerjaan yang efektif memberikan berbagai manfaat penting dalam manajemen stres, membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Beberapa manfaat utama antara lain yaitu peningkatan produktivitas, penurunan tingkat absensi dan turnover, peningkatan kepuasan kerja, perbaikan kesehatan mental karyawan, peningkatan kualitas hidup kerja.

Peningkatan produktivitas dapat dicapai dengan menggunakan analisis pekerjaan yang efektif untuk mengidentifikasi dan mengurangi faktor-faktor yang dapat menghambat kinerja karyawan. Penurunan tingkat stres kerja dapat menyebabkan kinerja karyawan meningkat karena karyawan dapat bekerja dengan lebih fokus dan efisien. Penelitian oleh Donald et al. (2005) menunjukkan bahwa hubungan positif antara pengurangan stres kerja dan peningkatan produktivitas teridentifikasi, mengindikasikan bahwa dukungan terhadap karyawan dalam lingkungan kerja yang lebih bebas dari stres dapat meningkatkan kinerja optimal karyawan.

Penurunan tingkat absensi dan turnover dapat dicapai karena stres kerja yang tinggi sering kali berhubungan dengan tingkat absensi dan turnover karyawan yang lebih tinggi. Penggunaan analisis pekerjaan dapat untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber-sumber stres, kecenderungan karyawan untuk absen atau meninggalkan pekerjaan dapat dikurangi. Studi meta-analisis oleh Griffeth et al. (2000) mengonfirmasi bahwa hubungan antara stres kerja, kepuasan kerja, dan turnover karyawan teridentifikasi,

menunjukkan bahwa pengurangan stres kerja dapat berkontribusi pada retensi karyawan yang lebih baik dan pengurangan absensi.

Peningkatan kepuasan kerja dapat dicapai melalui analisis pekerjaan, yang memungkinkan organisasi untuk merancang ulang pekerjaan atau menyesuaikan berbagai aspek pekerjaan guna meningkatkan kepuasan karyawan. Ketika tuntutan pekerjaan disesuaikan dengan kemampuan karyawan dan lingkungan kerja mendukung, kepuasan kerja cenderung meningkat. Model Job Characteristics Model oleh Hackman dan Oldham (1976) menjelaskan bagaimana karakteristik pekerjaan, seperti variasi tugas, otonomi, dan umpan balik, dapat mempengaruhi kepuasan kerja. Penerapan temuan dari analisis pekerjaan, dapat meningkatkan peran yang lebih memuaskan dan sesuai kebutuhan serta preferensi karyawan dapat diciptakan, sehingga kepuasan kerja secara keseluruhan dapat ditingkatkan.

Perbaikan kesehatan mental karyawan dapat dicapai melalui analisis pekerjaan yang efektif, yang membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi sumber-sumber stres di tempat kerja. Dengan mengurangi stres kerja, kecemasan, depresi, dan burnout yang sering terkait dengan pekerjaan dapat dikurangi. Penelitian longitudinal oleh de Lange et al. (2004) menunjukkan hubungan timbal balik antara karakteristik pekerjaan dan kesehatan mental karyawan. Dengan mengatasi faktor-faktor stres yang diidentifikasi melalui analisis pekerjaan, lingkungan kerja yang lebih mendukung dapat diciptakan, meningkatkan kesejahteraan mental karyawan, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental terkait pekerjaan.

Peningkatan kualitas hidup kerja dapat dicapai melalui analisis pekerjaan yang menyeluruh, yang berkontribusi pada penciptaan lingkungan kerja yang lebih seimbang dan mendukung. Dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang memengaruhi keseimbangan kehidupan-kerja, organisasi dapat mengimplementasikan perubahan yang mendukung keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi karyawan. Model Work-Life Balance oleh Greenhaus dan Allen (2011) menekankan pentingnya keseimbangan ini untuk meningkatkan kualitas hidup, termasuk kepuasan kerja, kesejahteraan pribadi, dan produktivitas. Dengan menerapkan hasil analisis pekerjaan, organisasi membantu karyawan mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan non-pekerjaan, sehingga meningkatkan kualitas hidup kerja secara keseluruhan.

Dari manfaat-manfaat tersebut, analisis pekerjaan tidak hanya efektif dalam mengelola stres tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan keseluruhan dan efektivitas karyawan. Organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan menyesuaikan pekerjaan sesuai dengan kebutuhan serta kapasitas karyawan untuk memastikan peningkatan produktivitas, penurunan tingkat absensi dan turnover, kepuasan kerja yang lebih tinggi, serta kesehatan mental yang lebih baik. Semua ini berkontribusi pada kesuksesan organisasi secara keseluruhan dan menjadikannya alat yang esensial dalam mencapai tujuan jangka panjang serta meningkatkan kinerja organisasi.

G. Tantangan dan Keterbatasan

Meskipun analisis pekerjaan menawarkan banyak manfaat dalam manajemen stres, beberapa tantangan dan keterbatasan perlu dipertimbangkan.

Perubahan cepat dalam lingkungan kerja, lingkungan kerja modern sering mengalami perubahan cepat dan dinamis, yang dapat menyebabkan hasil analisis pekerjaan menjadi cepat usang. Perubahan teknologi, restrukturisasi organisasi, dan perubahan pasar dapat dengan cepat mengubah sifat pekerjaan. Cascio dan Aguinis (2008) menekankan pentingnya menggunakan pendekatan analisis pekerjaan yang fleksibel dan adaptif untuk mengatasi perubahan ini. Cascio et all, (2008) mengusulkan "analisis pekerjaan strategis" yang lebih fokus pada kompetensi dan hasil, dibandingkan dengan hanya mengandalkan tugas-tugas spesifik.

Perbedaan individual dalam persepsi stress, setiap individu memiliki toleransi dan persepsi yang berbeda terhadap stres, sehingga apa yang dianggap sebagai stressor oleh satu karyawan mungkin tidak mempengaruhi karyawan lain. Model transaksional stres oleh Lazarus dan Folkman (1984) menekankan pentingnya penilaian kognitif individu dalam pengalaman stres. Perbedaan ini dapat menyulitkan pengembangan strategi manajemen stres yang efektif untuk semua karyawan, karena hasil analisis pekerjaan mungkin tidak mencakup variasi dalam persepsi dan toleransi stres di antara individu.

Keterbatasan sumber daya untuk implementasi, melakukan analisis pekerjaan yang komprehensif dan mengimplementasikan perubahan berdasarkan hasil analisis tersebut dapat memerlukan sumber daya yang signifikan, termasuk waktu, tenaga kerja, dan keuangan. Banyak organisasi,

terutama yang lebih kecil, mungkin menghadapi kendala sumber daya dalam melaksanakan inisiatif manajemen stres berbasis analisis pekerjaan. Penelitian oleh Renwick (2003) menunjukkan bahwa keterbatasan sumber daya sering menjadi hambatan utama dalam menerapkan praktik manajemen sumber daya manusia yang efektif, termasuk manajemen stres.

H. Penerapan Analisis Pekerjaan untuk Manajemen Stres

Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh Kompier et al. (2000) menggambarkan penerapan analisis pekerjaan untuk manajemen stres di sebuah perusahaan telekomunikasi Belanda. Perusahaan ini menghadapi masalah tingginya tingkat stres dan absensi di kalangan operator call center.

I. Langkah-Langkah Implementasi

1. Analisis situasi

langkah pertama adalah melakukan analisis situasi yang mendalam untuk memahami sumber-sumber stres yang ada. Proses ini melibatkan beberapa metode: (1) Wawancara, mengadakan wawancara dengan karyawan dan manajer untuk mendapatkan wawasan tentang perasaan karyawan terkait stres kerja dan tantangan yang dihadapinya. Hal ini membantu mengidentifikasi stresor spesifik dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan karyawan. (2) Observasi, melakukan observasi langsung di tempat kerja untuk melihat bagaimana pekerjaan dilakukan dan mengidentifikasi aspek-aspek yang dapat menyebabkan stres. Hal ini termasuk memeriksa alur kerja, interaksi antar karyawan, dan lingkungan fisik. (3) Kuesioner, menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data sistematis dari sejumlah besar karyawan. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi persepsi karyawan tentang stres, beban kerja, dan elemen-elemen pekerjaan yang berpotensi menambah stres.

2. Perencanaan intervensi

setelah menganalisis situasi, langkah berikutnya adalah merancang intervensi berdasarkan temuan dari analisis pekerjaan: (1) Redesain pekerjaan, menyusun rencana untuk mengubah aspek-aspek pekerjaan yang menyebabkan stres, seperti mengurangi beban kerja yang berlebihan atau memberikan lebih banyak otonomi kepada karyawan. Hal ini bisa melibatkan modifikasi tugas, perubahan alur kerja, atau

redistribusi tanggung jawab. (2) Pelatihan keterampilan, mengembangkan dan menyelenggarakan program pelatihan untuk membantu karyawan mengembangkan keterampilan baru yang dapat membantu karyawan mengelola stres lebih baik. Hal ini bisa termasuk pelatihan manajemen waktu, teknik coping, atau keterampilan komunikasi. (3) Perbaikan lingkungan kerja. merancang intervensi untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikososial lingkungan kerja, seperti meningkatkan ergonomi, memperbaiki pencahayaan, atau mengurangi kebisingan. Hal ini juga dapat mencakup perubahan kebijakan atau prosedur untuk meningkatkan dukungan sosial di tempat kerja.

3. Implementasi

implementasi intervensi dilakukan secara bertahap untuk memastikan perubahan dapat diterima dan diterapkan dengan efektif: (1) Pelaksanaan bertahap, mengimplementasikan intervensi dalam fase-fase terpisah untuk memungkinkan penyesuaian berdasarkan umpan balik dan hasil awal. Hal ini membantu mengurangi gangguan dalam operasi sehari-hari dan memfasilitasi adaptasi. (2) Keterlibatan karyawan, melibatkan karyawan dalam proses perubahan untuk memastikan mereka merasa didengar dan memiliki peran dalam implementasi. Hal ini bisa dilakukan melalui sesi informasi, diskusi kelompok, atau konsultasi individu.

4. Evaluasi

langkah terakhir adalah mengevaluasi efektivitas intervensi untuk memastikan bahwa perubahan telah memberikan dampak positif yang diinginkan: (1) Survei karyawan, melakukan survei untuk mengumpulkan umpan balik dari karyawan tentang perubahan yang diterapkan, serta bagaimana dapat mempengaruhi persepsi mereka tentang stres dan kepuasan kerja. (2) Data absensi, menganalisis data absensi untuk memeriksa apakah ada penurunan dalam tingkat absensi karyawan setelah implementasi. (3) Indikator kinerja, memantau indikator kinerja seperti produktivitas, kualitas kerja, dan kepuasan pelanggan untuk menilai apakah intervensi telah berdampak positif pada hasil kerja dan kinerja organisasi secara keseluruhan.

Langkah-langkah ini membantu organisasi dalam merancang dan melaksanakan intervensi yang berdasarkan pada data dan umpan balik

karyawan, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

J. Hasil dan Dampak terhadap Manajemen Stres

Setelah implementasi, perusahaan mencatat, antara lain adanya: penurunan tingkat absensi sebesar 30%, peningkatan kepuasan kerja sebesar 22%, penurunan keluhan terkait stres sebesar 17%, peningkatan produktivitas sebesar 7%.

Studi kasus ini menunjukkan bagaimana analisis pekerjaan yang sistematis dapat menghasilkan intervensi manajemen stres yang efektif dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan karyawan dan kinerja organisasi.

K. Studi Kasus Tambahan

Bond dan Bunce (2001) melaporkan penerapan intervensi berbasis analisis pekerjaan di sebuah perusahaan penerbit di Inggris. Mereka menggunakan pendekatan yang disebut "job control intervention" yang berfokus pada meningkatkan otonomi karyawan berdasarkan hasil analisis pekerjaan.

Langkah-langkah Implementasi, yaitu: (1) Analisis pekerjaan, mengidentifikasi area dimana karyawan dapat diberikan lebih banyak kontrol. Proses ini melibatkan penilaian terhadap tanggung jawab dan wewenang yang ada dalam pekerjaan untuk menentukan bagaimana peningkatan kontrol dapat diterapkan secara efektif. (2) Workshop, mengadakan workshop untuk karyawan tentang bagaimana menggunakan kontrol pekerjaan secara efektif. (3) Sesi tindak lanjut, menyediakan sesi tindak lanjut untuk mendukung perubahan berkelanjutan.

Hasil studi ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mental karyawan setelah 12 bulan. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis analisis pekerjaan dan peningkatan kontrol pekerjaan dapat secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan karyawan.

L. Kesimpulan

Analisis pekerjaan memainkan peran krusial dalam manajemen stres dengan menyediakan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang

menyebabkan stres di tempat kerja. Melalui analisis pekerjaan yang sistematis, organisasi dapat: (1) Mengidentifikasi stressor, menentukan sumber-sumber stres yang spesifik dalam pekerjaan, seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan emosional, dan kondisi fisik yang tidak memadai. (2) Merancang intervensi efektif, mengembangkan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah yang teridentifikasi, seperti redesain pekerjaan, pelatihan keterampilan, dan perbaikan lingkungan kerja. (3) Meningkatkan kesejahteraan karyawan, mengurangi tingkat stres, meningkatkan kepuasan kerja, dan memperbaiki kesehatan mental karyawan, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas dan mengurangi absensi serta turnover. (4) Menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih seimbang dan mendukung, yang berkontribusi pada kualitas hidup kerja yang lebih baik.

Saran-saran untuk penelitian dan praktik berikutnya, yaitu: (1) Pengembangan metodologi analisis yang fleksibel, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan metodologi analisis pekerjaan yang dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan lingkungan kerja yang dinamis. Ini termasuk integrasi teknologi baru dan metode analisis yang lebih responsif terhadap perubahan pasar dan struktur organisasi. (2) Penerapan dan evaluasi intervensi, praktik di masa depan harus mencakup penerapan intervensi berbasis analisis pekerjaan dan evaluasi dampaknya secara berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut dapat fokus pada bagaimana intervensi tersebut diterapkan di berbagai jenis organisasi dan industri, serta efektivitasnya dalam konteks yang berbeda. (3) Personalisasi strategi manajemen stress, mengingat perbedaan individu dalam persepsi dan toleransi terhadap stres, penelitian harus mengeksplorasi cara untuk menyesuaikan strategi manajemen stres dengan kebutuhan individual. Hal ini dapat melibatkan pengembangan pendekatan yang lebih terpersonalisasi dalam intervensi manajemen stres. (4) Analisis biaya dan manfaat, studi lebih lanjut mengenai biaya dan manfaat dari implementasi analisis pekerjaan dapat membantu organisasi, terutama yang lebih kecil, untuk memahami investasi yang diperlukan dan hasil yang dapat dicapai. Hal ini termasuk evaluasi sumber daya yang dibutuhkan untuk melaksanakan analisis pekerjaan dan intervensi yang relevan. (5) Pendidikan dan pelatihan, untuk mendukung implementasi analisis pekerjaan, organisasi perlu menyediakan pelatihan bagi manajer dan profesional SDM tentang cara melakukan analisis

pekerjaan dan menerapkan hasilnya secara efektif. Pendidikan ini harus mencakup keterampilan dalam teknik analisis dan intervensi manajemen stres.

M. Referensi

- Aguinis, H. (2013). Performance management (3rd ed.). Pearson.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2001). Job control mediates change in a work reorganization intervention for stress reduction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(4), 290-302.
- Brannick, M. T., Levine, E. L., & Morgeson, F. P. (2018). Job and work analysis: Methods, research, and applications for human resource management (3rd ed.). Sage Publications.
- Campion, M. A., Cheraskin, L., & Stevens, M. J. (1994). Career-related antecedents and outcomes of job rotation. *Academy of Management Journal*, 37(6), 1518-1542.
- Cascio, W. F., & Aguinis, H. (2008). Research in industrial and organizational psychology from 1963 to 2007: Changes, choices, and trends. *Journal of Applied Psychology*, 93(5), 1062-1081.
- de Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A., Houtman, I. L., & Bongers, P. M. (2004). The relationships between work characteristics and mental health: Examining normal, reversed and reciprocal relationships in a 4-wave study. *Work & Stress*, 18(2), 149-166.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Dierdorff, E. C., & Wilson, M. A. (2003). A meta-analysis of job analysis reliability. *Journal of Applied Psychology*, 88(4), 635-646.
- Donald, I., Taylor, P., Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., & Robertson, S. (2005). Work environments, stress, and productivity: An examination using ASSET. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 409-423.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for

- future research. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 28-67). Oxford University Press.
- Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327-358.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085-1122.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Griffeth, R. W., Hom, P. W., & Gaertner, S. (2000). A meta-analysis of antecedents and correlates of employee turnover: Update, moderator tests, and research implications for the next millennium. *Journal of Management*, 26(3), 463-488.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250-279.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley.
- Kompier, M. A., Cooper, C. L., & Geurts, S. A. (2000). A multiple case study approach to work stress prevention in Europe. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 9(3), 371-400.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Morgeson, F. P., & Dierdorff, E. C. (2011). Work analysis: From technique to theory. In S. Zedeck (Ed.), *APA handbook of industrial and organizational psychology*, Vol. 2. Selecting and developing members for the organization (pp. 3-41). American Psychological Association.
- Morgeson, F. P., Dierdorff, E. C., & Hmurovic, J. L. (2010). Work design in situ: Understanding the role of occupational and organizational context. *Journal of Organizational Behavior*, 31(2-3), 351-360.
- Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 459.

- Renwick, D. (2003). Line manager involvement in HRM: An inside view. *Employee Relations*, 25(3), 262-280.
- Salas, E., Tannenbaum, S. I., Kraiger, K., & Smith-Jentsch, K. A. (2012). The science of training and development in organizations: What matters in practice. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(2), 74-101.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1999). Job Stress Survey: Professional manual. Psychological Assessment Resources.
- Vischer, J. C. (2007). The effects of the physical environment on job performance: Towards a theoretical model of workspace stress. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(3), 175-184

BAB VIII

BERPIKIR POSITIF

Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J

A. Pendahuluan

Stress dapat diartikan sebagai suatu keadaan kuatir ataupun situasi ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Stres merupakan suatu respon alami yang dialami seseorang akibat adanya perubahan yang bersifat mengancam dalam kehidupan seseorang (WHO, 2023). Stres adalah respons seseorang terhadap rangsangan, peristiwa, reaksi, dan interpretasi eksternal yang melebihi kemampuannya untuk mengatasinya (Miranda et al., 2019). Stress dapat berdampak positif dan berdampak negatif. Stres berdampak positif jika stress tersebut menyebabkan munculnya motivasi, keinginan dan kreatifitas seseorang (Purwanti, Siti Zainab, 2022).

Namun mayoritas stress berdampak negatif bagi seseorang yaitu menurunnya sistem kekebalan dan kesehatan tubuh seseorang, sehingga menimbulkan penyakit fisik seperti ketidaknyamanan pada perut, peningkatan detak jantung dan tekanan darah dan lainnya. Penurunan sistem kekebalan tubuh menurun akan mempengaruhi kesehatan jiwa. Stress dapat menyebabkan seseorang larut akan kesedihan, ketakutan, jengkel, emosi, frustasi, dan sebagainya akan menimbulkan keadaan buruk seperti pelupa, tidak mampu untuk mengambil keputusan, kurang kreatif, sering bingung, cepat capek, ngantuk dan lemas, dan masih banyak lagi (Arwin, dkk., 2019). Dampak stres dapat menyebabkan penurunan pada produktifitas bahkan sampai pada kesehatan mental, oleh karena itu perlu dilakukan manajemen stress.

Angka kejadian stress Prevalensi Prospek populasi dunia 2019 (United Nation, 2019) menyatakan bahwa pada tahun 2050, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia di atas 65 tahun, meningkat dari 1 banding 11 pada tahun 2019. Jumlah usia lanjut dengan usia 65 tahun ke atas pada tahun 2019 berjumlah 703 juta dan diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Kondisi ini menunjukkan bahwa setiap negara mengalami

peningkatan jumlah dan proporsi populasi usia lanjut (United Nations, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/ WHO) memperkirakan pada tahun 2020, populasi orang yang berusia di atas 65 tahun akan mencapai 20% dari populasi dunia dan sekitar 70% dari mereka tinggal di negara berkembang (Kazeminia, et al. 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 diperkirakan 33,69 juta, tahun 2035 diperkirakan mencapai 48,19 juta, sehingga diperkirakan terdapat 9,03% lansia tinggal di Indonesia (pusdatin.kemkes.go.id). Proyeksi jumlah penduduk lansia tahun 2010 - 2035 di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 3,77 juta jiwa. Pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat diperkirakan sebanyak 5,07 juta jiwa atau sebesar 10,04 persen dari penduduk total Jawa Barat (Riskesdas, 2018)

Tingginya angka kejadian stress yang terjadi baik yang terjadi mulai dari remaja sampai lansia, maka perlu ada manajemen stress yang dapat dilakukan oleh setiap orang. Manajemen stress merupakan salah satu cara untuk mengatasi stress atau mengatur stress yang ada dalam diri seseorang. Terapi berpikir positif merupakan salah satu teknik manajemen stress. Berpikir positif efektif untuk menurunkan stress dan kecemasan pada masa covid -19. Latihan berpikir positif dapat dilakukan sebagai manajemen untuk menurunkan tingkat stres (Lidiana, exda Hanung, 2021).

Berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif (Peale, 1995) Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami (Troelove, 1995). Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

B. Definisi Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan suatu cara untuk menghadapi suatu tantangan ataupun masalah dengan cara berpikir positif. Berpikir positif tidak selalu berarti menghindari situasi sulit. Sebaliknya, berpikir positif berarti

memanfaatkan hambatan potensial, mencoba melihat yang terbaik dari orang lain, dan melihat diri sendiri dan kemampuan Anda secara positif (Cherry, Khendra & Carly Snyder, 2023).

Pikiran positif biasanya membuat seseorang mampu bersikap lebih baik dan bijak dalam menentukan pilihan. Mereka pun cenderung lebih kuat menghadapi berbagai masalah di dalam hidupnya. Sikap ini kemudian akan meningkatkan kualitas hidup serta membuat mereka menjadi lebih sehat, baik secara fisik maupun mental (Fensynthia, Gracia, 2024).

C. Jenis Berpikir Positif

1. Berpikir positif menguatkan cara pandang

Berpikir positif dapat bermanfaat merubah cara pandang terhadap suatu masalah. Berpikir positif seseorang demikian digunakan menyakinkan cara pandangnya tentang sesuatu, sehingga akan merasa pandangannya benar walau hasilnya negatif.

2. Berpikir Positif karena pengaruh orang lain

Selain itu berpikir positif dapat dipengaruhi oleh orang lain, namun cara berpikir positif demikian dapat berdampak negative bagi seseorang karena cara pandang tidak berasal dari dalam diri seseorang. Ketika cara berpikir positifnya tidak berhasil akan menyebabkan kehilangan semangat dan merasa frustasi. Namun jika hasil berpikir positifnya sesuai dengan yang diinginkan maka hal ini dapat berdampak positif yaitu dapat menjadi termotivasi dan berusaha untuk berbuat, menganalisis dan memperbaiki setiap kesalahan sehingga menghasilkan kemajuan yang signifikan.

3. Berpikir positif karena momen tertentu.

Selain bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif yang berkaitan dengan waktu ini, bisa pula dimanfaatkan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan positif yang baru.

4. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan

Sebagian orang menghadapi masalah dalam hidupnya dengan sikap negatif dan menjadi dendam pada segala sesuatu. Pikirannya negatif, konsentrasi pada kemungkinan terburuk, dan perasaannya negatif. Tentu saja hal ini memengaruhi perilaku dan semua sisi hidupnya. Sebagian orang, ketika menghadapi musibah, semakin dekat kepada Allah. Selanjutnya memikirkan bagaimana menyikapi masalah yang

sedang dihadapi, berusaha mengambil manfaatnya, dan mengubahnya menjadi sebuah keahlian. Selalu berpikir positif Inilah jenis berpikir yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya. Ia telah menjadi kebiasaan. Ada masalah atau tidak, ia selalu bersyukur pada Allah. Selanjutnya, ia berpikir mencari solusi dari segala kemungkinan hingga pikiran itu menjadi kebiasaan hidupnya. Orang yang memiliki kepribadian semacam ini akan menjalani hidup dengan damai, tenang, dan bahagia.

D. Manfaat dari berpikir positif.

Manfaat berpikir positif dapat meningkatkan kesehatan mental. Adapun manfaat berpikir positif yaitu mengatasi stress, meningkatkan kesehatan, percaya diri, kemampuan mengambil keputusan yang benar, meningkatkan focus, meningkatkan manajemen waktu lebih baik, meningkatkan kesuksesan dalam hidup, memiliki banyak teman, menjadi lebih pemberani dan lebih bahagia.

1. Mengelola Stress

Berpikir positif dapat membantu kita dalam mengatasi situasi stres, mengabaikan pikiran negatif, mengganti pikiran pesimis menjadi optimis, mengurangi kecemasan dan mengurangi stres. Ketika kita mengembangkan sikap positif kita bisa mengontrol hidup kita dengan baik. pikiran positif dapat membuat seseorang lebih baik dalam menghadapi masalah, bahkan sebuah kegagalan. Alih-alih tenggelam dalam rasa frustrasi, orang yang terbiasa berpikir positif akan berusaha mencari jalan keluar dari kegagalan tersebut. Hal ini membuat orang yang terbiasa berpikir positif lebih tangguh dalam menghadapi tekanan, sehingga tidak mudah stres (Taherkhani, Z., et al. (2023). Saat mengalami stres, orang yang terbiasa berpikir positif juga bisa menghadapinya dengan baik dan cenderung tidak melampiaskan stres dan tekanan yang dirasakan dengan cara yang negatif, seperti makan berlebihan (*stress eating*), merokok, atau mengonsumsi minuman beralkohol (Shokrpour, N., et al., 2021).

2. Meningkatkan daya tahan tubuh

Apa yang sedang kita pikirkan secara langsung dapat mempengaruhi tubuh dan cara kerjanya. Sebagai informasi orang yang berpikir negatif lebih mudah terkena depresi. Kebiasaan berpikir positif

dapat memperkuat sistem imun tubuh, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Hal ini diduga karena kebiasaan pikiran positif akan membuat seseorang lebih bersemangat untuk menjalani gaya hidup sehat. Bahkan, berbagai penelitian membuktikan bahwa kebiasaan berpikir positif dapat memperpanjang angka harapan hidup dan mengurangi risiko terjadinya berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, dan kanker.

3. Percaya diri

Dengan berpikir positif, maka kita lebih percaya diri, tidak berpikir untuk mencoba menjadi orang lain. Rasa percaya diri orang yang memiliki pikiran positif mungkin lebih baik daripada orang yang berpikir negatif. Pasalnya, orang yang dapat berpikir positif cenderung dapat “berbicara” kepada diri sendiri mengenai hal-hal baik yang ada di dalam dirinya. Hal ini akhirnya berdampak terhadap peningkatan rasa percaya diri.

4. Meningkatkan focus dan daya ingat

Dengan pikiran positif maka kita lebih fokus saat menghadapi masalah, tidak membuang-buang waktu dengan berpikir negatif. eiring bertambahnya usia, kemampuan mengingat dan konsentrasi akan menurun secara alami. Namun, kebiasaan berpikir dan bersikap positif dapat menjaga daya ingat seseorang tetap tajam, terutama pada lansia yang rentan mengalamipikun. Meski hubungannya belum diketahui secara pasti, manfaat ini diduga karena pikiran positif akan membantu seseorang untuk lebih antusias dalam menjalani kesehariannya, sehingga ia lebih mudah menyerap informasi dan mengingat hal yang mereka lalui sehari-hari (Hittner, E., et al. (2020).

5. Meningkatkan kualitas tidur

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang suka melakukan aktivitas fisik dan memiliki pikiran positif cenderung dapat tidur lebih nyenyak. Manfaat ini mungkin didapatkan karena berpikir positif dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Dengan demikian, tidur pun menjadi lebih nyenyak (Chen, M., et al.,2022).

6. Lebih bersyukur dan sukses dalam hidup

Bersikap positif tidak hanya dapat meningkatkan fokus kita, lebih dari itu merupakan awal dari keberhasilan yang dapat mengubah hidup kita. Orang yang punya pikiran positif cenderung dapat mensyukuri segala hal-hal baik yang terjadi pada dirinya. Jika pun ada peristiwa buruk

yang menimpanya, ia akan lebih mudah untuk menerima karena beranggapan bahwa kejadian tersebut hanyalah bersifat sementara. Jadi, tidak perlu dikhawatirkan berlebih.

7. Memiliki banyak teman

Saat berpikir positif, kita akan menarik perhatian orang, dan ketika orang tersebut dekat dengan kita mereka akan merasa nyaman.

E. Tips Menerapkan *Positive Thinking*

Pikiran positif memang menawarkan banyak manfaat. Namun, membiasakan diri berpikir positif terkadang sulit untuk dilakukan, terlebih jika Anda cenderung berpikir negatif karena sedang menghadapi masalah yang terkesan tidak ada jalan keluarnya. Untuk dapat berpikir positif, berikut ini adalah beberapa cara yang dapat Anda lakukan (Mayo Clinic, 2023):

- Bicaralah kepada diri sendiri mengenai hal-hal positif yang ada di dalam diri, layaknya Anda memuji atau memberikan masukan positif kepada teman atau kerabat.
- Habiskan waktu dengan orang-orang yang juga punya pikiran positif karena lingkungan akan memengaruhi pola pikir Anda.
- Alihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif. Berhentilah menyalahkan diri sendiri terhadap situasi buruk yang tidak dapat Anda kendalikan.
- Jagalah kesehatan fisik dengan rutin berolahraga. Memiliki kesehatan fisik yang baik membuat Anda dapat berpikir jernih dan terhindar dari stres.
- Lakukanlah meditasi supaya pikiran dan tubuh menjadi lebih relaks. Kegiatan ini dapat meningkatkan suasana hati, sehingga Anda lebih mudah berpikir positif.

F. Cara Meningkatkan Berpikir Positif

Cara meningkatkan berpikir positif tidak harus dengan sesuatu yang mahal, namun dapat dilakukan dengan sederhana. Adapun cara sederhana yang dapat dilakukan dalam meningkatkan berpikir positif yaitu:

1. Meditasi

Meditasi adalah teknik relaksasi yang dikenal sebagai salah satu cara mengatasi stress (Tim Medis Siloam Hospital, 2023). Penelitian terbaru oleh Fredrickson Barbara telah mengungkapkan bahwa orang yang bermeditasi setiap hari menunjukkan emosi yang lebih positif

dari pada mereka yang tidak. Orang yang bermeditasi dapat membangun keterampilan jangka panjang yang berharga. Misalnya, saat penelitian selama tiga bulan orang yang meditasi, untuk mendapatkan dampak yang dirasa ketika meditasi ialah orang tersebut bermeditasi setiap hari menunjukkan meningkatnya rasa perhatian, tujuan hidup, dukungan sosial, dan penurunan gejala penyakit.

2. Menulis

Studi ini, yang diterbitkan dalam Journal of Research in Personality meneliti sekelompok 90 mahasiswa sarjana yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A mencatat pengalaman yang sangat positif setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Kelompok B menulis tentang topik sehari-hari. Lalu tiga bulan kemudian, siswa yang menulis tentang pengalaman positif memiliki tingkat suasana hati yang lebih baik, lebih sedikit kunjungan ke puskesmas, dan lebih sedikit mengalami penyakit. Manfaat menulis untuk kesehatan yakni meningkatkan kesehatan emosional (Ariska Puspita Anggraini.,2021; Karen A. Baikie & Kay Wilhelm, 2005; Yasir Arafat HZ, 2021).

3. Bermain

Jadwalkan waktu luang untuk bermain. Izinkan dirimu saat ini untuk tersenyum dan menikmati manfaat dari emosi positif. Jadwalkan waktu untuk bermain dan berpetualang sehingga kamu merasakan kepuasan dan kegembiraan, serta menjelajahi dan membangun keterampilan baru. Tidak usah keluar rumah untuk bermain ke tempat yang mahal, cukup jadikan tempat disekitarmu menjadi tempat yang kamu sukai, atau misalnya dengan cara bermain gitar, mendengarkan setiap petikannya.

4. Olahraga

Olah raga rutin selama 30 menit memberikan efek positif dan badan merasa lebih kuat dan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang berolahraga selama 30 menit memiliki peningkatan yang signifikan terhadap sudut pandang para wanita pada pencitraan tubuh dibandingkan dengan mereka yang tak berolahraga. Manfaat olahraga dalam kesehatan mental yaitu mengurangi stress, mengatasi cemas dan depresi, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kepercayaan diri dan fungsi otak (Robinson, Lawrence, Jeanne Segal, & Melinda Smith, 2024).

G. Kekuatan Berpikir Positif

1. Melihat positif

Berpikir positif membuat kita fokus pada hal-hal yang positif. Pelajaran yang bisa diambil di sini, jika kita berpikir positif, kita akan termotivasi untuk menemukan hal-hal yang positif dalam hidup ini. (Pakai et al., 2020).

2. Berbicara Positif

'Maaf Bu, besok saya tidak bisa ikut menghadiri evaluasi semester, karena saya sudah beli tiket pulang kampung. Apakah evaluasi semester bisa kita jadwal ulang?"

"Bu, saya bisa menyediakan waktu khusus untuk pertemuan dengan Ibu, pada hari Rabu atau Jumat. Bagaimana dengan Ibu? Apakah Ibu berkenan bertemu hari Rabu atau Jumat?"

Pada kalimat pertama, Ucapan pertama terlihat lebih fokus pada diri sendiri, dan menomorduakan orang lain. Ungkapan kedua terdengar lebih positif, karena perhatian lebih fokus pada lawan bicara, sehingga lawan bicara lebih merasa dihargai. Hasilnya, tentunya yang kedua lebih positif. Jadi, dengan berpikir positif, kita juga ter dorong untuk berbicara positif. Kita termotivasi untuk tulus mengekspresikan emosi positif kita pada orang-orang sekitar, sehingga orang disekitar merasa nyaman berada di dekat kita karena terhibur dengan kata-kata positif tersebut.

3. Mendengar Positif

Berpikir positif juga membantu kita untuk menyortir segala sesuatu yang kita dengar atau membantu kita menyimak segala sesuatu yang kita dengar dengan lebih positif. Dengan berpikir positif, kita bisa melihat kesempatan dalam kesempitan, kita bisa menyimpulkan hal positif dari apa pun yang kita dengar. Mendengarkan kritikan dan ejekan, bisa memotivasi kita untuk mengevaluasi dan memperbaiki diri. Mendengar pujian juga memotivasi kita untuk lebih meningkatkan diri. Mendengar penyampaian masalah, kita terpacu untuk melihat kesempatan emas di balik masalah tersebut. (Pakai et al., 2020)

4. Bertindak Positif

Sesuatu yang kita pikirkan itulah yang kita jalankan. Jika kita fokuskan pikiran kita untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan, kita akan mengerahkan seluruh upaya untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan pekerjaan tersebut pasti akan terselesaikan. Demikian pula jika kita

memikirkan hal-hal yang positif, kita akan terdorong untuk melakukan hal-hal yang positif, sehingga kita juga pasti akan mendapatkan hal-hal yang positif. Seorang wanita yang berasal dari keluarga yang hidup serba kekurangan, sejak remaja ingin menjadi dokter, akhirnya karena ia berpikir ia bisa, berbagai kendala dan kegagalan bukan dianggapnya sebagai kegagalan. Pikirannya melampaui kegagalan dan masalahnya, sehingga akhirnya ia pun dapat meraih cita-citanya, walaupun ia harus melewati jalan dan perjuangan panjang untuk mewujudkan cita-citanya tersebut. (Pakai et al., 2020).

H. Evidence Based Berpikir Positif

- Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dan resiliensi. Adapun sumbangan efektif berpikir positif terhadap kemampuan resiliensi sebesar 60,7 %. Semakin baik kemampuan berpikir positif pada mahasiswa semakin tinggi/baik pula resiliensinya (Muslimin & Immawan, 2021).
- Hasil penelitian menyatakan bahwa berpikir positif berpengaruh untuk meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri pada lansia yang memiliki penyakit kronis di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Dengan melakukan pelatihan berpikir positif lansia memiliki *psychological well-being* dan harga diri yang tinggi agar pemikiran-pemikiran negatif serta tindakan yang tindakan yang tidak seharusnya dan tidak diharapkan tidak terjadi atau dilakukan (Putra et al., 2019).
- Hasil penelitian menyatakan pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Berpikir positif dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur dan kepuasan hidup seseorang (Kholidah et al., 2018)
- Hasil penelitian menyatakan bahwa pemberian intervensi dengan pelatihan pada siswa tunarungu efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri Pelatihan berpikir positif efektif bagi siswa sehingga siswa lebih termotivasi untuk berprestasi, aktif bertanya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Azizah & Fatayati, 2021).
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat mengurangi stres akademik mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. Siswa sangat rentan terhadap stres akademik karena banyaknya stres yang

mereka temui. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan berpikir positif karena dapat secara efektif mengurangi tingkat stres akademik pada siswa (Suud & Na'imah (2023)

I. Kesimpulan

Berpikir positif merupakan salah satu cara untuk mengurangi pikiran pikiran yang negative ataupun pikiran yang tidak baik yang menyebabkan seseorang mengalami stress. Berpikir positif menyebabkan seseorang dapat melihat sisi positif dari suatu masalah. Manfaat berpikir positif yakni dapat mengelola stress, meningkatkan daya tahan tubuh, percaya diri, meningkatkan focus dan daya ingat, meningkatkan kualitas tidur, Latihan bersyukur dan sukses dalam hidup dan memiliki banyak teman. Ada 5 tips cara untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif. Cara meningkatkan berpikir positif yaitu dengan meditasi, menulis, bermain dan olahraga. Kekuatan berpikir positif yaitu dengan melihat positif, berbicara positif, mendengar positif dan bertindak positif. Evidence based penerapan berpikir positif yaitu mampu meningkatkan kemampuan resiliensi pada mahasiswa, meningkatkan psychological well-being dan harga diri pada lansia yang memiliki penyakit kronis, meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tunarungu dan dapat mengurangi stres akademik.

J. Referensi

- Azizah, L. F., & Fatayati, N. U. (2021). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Tunarungu SLB Negeri Saronggi. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.36379/shine.v1i2.155>
- Arwin, et.all., (2019) Analisis Stress Kerja Pada PT. Gunung Permata Valasindo Medan. Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)
- Ariska Puspita Anggraini. (2021) Para Ahli dan Periset Ungkap Berbagai Manfaat Menulis untuk Kesehatan. <https://health.kompas.com/>
- Chen, M., et al. (2022). Association of Physical Activity and Positive Thinking with Global Sleep Quality. *Scientific Reports*, 12(1), pp. 3624.
- Cherry, Khendra & Carly Snyder, 2023. (2022). Positive Thinking: Definition, Benefits, and How to Practice. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-positive-thinking-2794772>
- Fletcher, J. Psych Central (2023). The Power of Positive Thinking

- Limbert, C. (2004). Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Hittner, E., et al. (2020). Positive Affect is Associated with Less Memory Decline: Evidence from a 9-year Longitudinal Study. *Psychological Science*, doi: 10.1177/0956797620953883.
- Karen A. Baikie, Kay Wilhelm. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing, *Advances in Psychiatric Treatment*. vol. 11, 338–346
- Kholidah, E. N., Alsa, A., & Psikologi, F. (2018). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Juni*, 39(1), 67–75.
- Muslimin, & Immawan, Z. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- Mayo Clinic (2023). Positive Thinking: Stop Negative Self-talk to Reduce Stress.
- Putra, W. K., Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2019). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif dalam Meningkatkan Psychological Well-Being dan Harga Diri pada Lansia yang Memiliki Penyakit Kronis. *Psikosains*, 14(2), 1–13.
- Peale, N.V. (1996). Berpikir positif. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Robinson, B. E. *Psychology Today* (2020). Positivity and Cheer May Boost Memory.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal .*Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Scott, E. *Verywell Mind* (2022). Signs of Pessimism and How to Respond.
- Sherwood, A. *WebMD* (2024). What Is Positive Thinking?
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Shokrpour, N., et al. (2021). Effect of Positive Thinking Training on Stress, Anxiety, Depression, and Quality of Life Among Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Education and*

- Health Promotion, 10, pp. 225.
- Suud, F. M., & Na'imah, T. (2023). The Effect of Positive Thinking Training on Academic Stress of Muslim Students in Thesis Writing: a Quasi-Experimental Study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
- Taherkhani, Z., et al. (2023). The Effect of Positive Thinking on Resilience and Life Satisfaction of Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Scientific Reports*, 13(1), pp. 3478.
- Yasir Arafat HZ. (2021). Menulis Sebagai Terapi Jiwa. <https://bdkbanjarmasin.kemenag.go.id/https://hellosehat.com/mental/stres/manfaat-menulis-untuk-kesehatan>

BAB IX

MENGENAL TITIK TERENDAH

Kurniawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

A. Pendahuluan

Kehidupan di dunia ini tidak selamanya berjalan sesuai dengan seperti apa yang kita inginkan. Bagaikan roda yang berputar, ada saatnya kita berada diatas dan ada saatnya kita berada dibawah atau kondisi yang mungkin kurang menguntungkan bagi kita, misalnya berada di titik terendah dalam hidup.

Saat berada di titik terendah dalam hidup, seseorang biasanya mulai merasa putus asa dan sangat kecewa dengan apa yang menimpa dirinya. Bahkan beranggapan tidak ada lagi yang mampu dilakukan untuk merubah keadaan tersebut. Padahal tidak ada kesulitan yang tidak ada jalan keluarnya yang berarti bahwa setiap masalah pasti ada cara untuk menyelesaiannya.

Titik terendah dalam diri manusia mengacu pada kondisi psikologis atau emosional yang sangat buruk atau terpuruk yang dapat dialami oleh seseorang. Ini adalah saat di mana seseorang merasa paling lemah, putus asa, atau hilang harapan.

Titik nadir ialah di mana kita berada di kondisi terendah dalam hidup. Kondisi yang banyak orang tak menginginkannya. Tapi ajaibnya, titik nadir ini mampu mengantarkan sebagian besar manusia menuju kebahagiaan yang hakiki dan tak lekang oleh waktu.

B. Pembahasan

1. Pengertian

Apa itu nadir? merujuk pada istilah yang memiliki makna dan signifikansi tertentu. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai istilah ini, silakan merujuk pada tabel di bawah ini. Tabel tersebut menyediakan penjelasan sederhana mengenai arti, makna, dan maksud dari nadir. Artinya disusun berdasarkan subjek

Table 9.1

Subjek	Definisi
Astronomi ?	nadir: Nadir adalah titik di langit tepat di bawah kaki seorang pengamat.
Kesehatan ?	nadir: Titik yang paling rendah.
Satelit Meteorologi (idhamcholid78.blogspot.com) ?	nadir: Sudut pandang yang langsung berada di bawah satelit (viewing zenith angle = 0 derajat). Juga digunakan istilah sub-satellite point.
Dunia Farmasi ?	nadir: Titik terendah
Kamus	Definisi
Bahasa Indonesia (KBBI) ?	nadir: na.dir [a] jarang ada; jarang didapat; luar biasa, [n] titik yang paling rendah dari bulatan cakrawala (bola langit) yang terletak tepat di bawah kaki pengamat; titik kaki [n] perahu (di Malaka) [ark n] pengawas; inspektur

Titik terendah dalam konteks kehidupan manusia merujuk pada kondisi psikologis atau emosional di mana seseorang merasa sangat rendah, putus asa, atau tidak memiliki harapan. Ini bisa terjadi ketika seseorang mengalami berbagai kesulitan atau trauma yang mengarah pada perasaan terpuruk yang mendalam. Biasa juga disebut dengan titik nadir

Dalam konteks kehidupan manusia, "titik nadir" sering digunakan secara metaforis untuk merujuk pada titik terendah atau titik terburuk dalam kehidupan seseorang. Ini adalah saat di mana seseorang merasa paling rendah secara emosional, fisik, atau spiritual. Titik nadir dalam kehidupan manusia bisa menggambarkan kondisi seperti kegagalan besar, kehilangan yang mendalam, kesedihan yang tak terlupakan, atau perasaan putus asa.

Istilah ini biasa juga digunakan dalam konteks astronomi atau navigasi, yang merujuk pada titik terendah atau titik terbawah dalam sebuah lintasan atau orbit. Secara harfiah, "nadir" berasal dari bahasa Arab yang berarti "terendah" atau "paling rendah".

Secara khusus, dalam astronomi, titik nadir adalah titik langsung di bawah suatu tempat di permukaan Bumi ketika kita mengamati dari ruang angkasa. Ini merupakan titik yang berlawanan dari titik zenit, yang merupakan titik di langit tepat di atas suatu tempat. Dalam navigasi dan

penginderaan jauh, titik nadir merujuk pada lokasi terendah dari mana pengamat atau sensor melakukan pengamatan terhadap permukaan bumi atau objek tertentu. Misalnya, dalam penginderaan jauh menggunakan satelit, titik nadir adalah tempat di mana instrumen atau kamera berada langsung di atas permukaan yang diamati.

Menurut Mcleod, S. (2017) Secara umum, pengertian titik nadir dalam kehidupan manusia mencakup beberapa aspek:

- Kondisi Emosional yang Sangat Buruk: Ini bisa berupa depresi yang parah, kecemasan yang tak terkendali, atau perasaan yang dalam dari kesepian yang tak terobati.
- Kekalahan atau Kegagalan Besar: Titik terendah sering terjadi setelah mengalami kegagalan signifikan dalam kehidupan, seperti kehilangan pekerjaan, hubungan yang penting, atau impian yang dikejar.
- Krisis Spiritual atau Eksistensial: Beberapa orang menghadapi titik terendah saat mereka merasa kehilangan arah hidup, makna, atau tujuan yang jelas. Ini bisa berhubungan dengan pertanyaan tentang eksistensi dan makna hidup.
- Krisis Kesehatan atau Kehilangan Fisik: Pengalaman sakit yang serius, kehilangan kemampuan fisik, atau kehilangan orang yang dicintai dapat menyebabkan seseorang mencapai titik terendah dalam hidup mereka.
- Ketergantungan atau Masalah Penyalahgunaan: Orang-orang dengan masalah penyalahgunaan zat atau ketergantungan sering mengalami titik terendah yang parah, saat mereka merasa tidak berdaya dan terjebak dalam siklus yang sulit untuk diputuskan.

2. Manfaat Mengalami Titik Nadir

Houtman, I. L., & Bongers, P. M. (2004), titik nadir dapat menghasilkan pengalaman hidup yang sulit dan membingungkan, namun ada manfaat yang dapat diperoleh dari mengalami titik nadir:

- Mengajarkan kesabaran: Ketika seseorang mengalami titik nadir, hal itu dapat membutuhkan waktu untuk pulih dan bangkit kembali. Dalam prosesnya, seseorang belajar untuk bersabar dan menunggu waktu yang tepat.

- Meningkatkan kekuatan mental: Melalui pengalaman yang sulit, seseorang dapat memperkuat pikiran dan mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih besar di masa depan.
- Menumbuhkan ketekunan: Ketika seseorang melalui titik nadir, ia dapat belajar untuk bertahan dan terus berjuang meskipun mengalami kesulitan. Ini dapat membantu meningkatkan ketekunan seseorang di masa depan.
- Menginspirasi orang lain: Ketika seseorang melewati titik nadir, ia bisa menjadi inspirasi bagi orang lain yang mengalami masalah serupa. Pengalaman seseorang dapat membantu orang lain memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan.
- Meningkatkan rasa syukur: Pengalaman titik nadir dapat membantu seseorang menghargai kehidupan dengan lebih banyak, dan melihat dengan jelas hal-hal yang dianggap kecil namun penting seperti keluarga, teman-teman, kesehatan, dan lain-lain.
- Membuka jalan untuk transformasi diri: Saat mengalami titik nadir, seseorang dapat mencari solusi untuk keluar dari situasi sulit. Ini dapat membuka jalan untuk transformasi diri, memperkuat sisi positif seseorang dan membantu mengubah pola pikir yang buruk.

C. Hal yang Perlu diperhatikan ketika di Titik Nadir

Selain manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika seseorang mengalami titik nadir dalam kehidupan:

- Terus mencari dukungan: Jangan takut untuk meminta bantuan atau dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman-teman. Berbicaralah dengan orang yang dapat dipercaya dan berusaha untuk mencari dukungan emosional dan praktis yang dibutuhkan.
- Berbicara dengan ahli: Jika merasa kesulitan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, berbicaralah dengan ahli seperti psikolog atau terapis. Mereka dapat membantu seseorang memahami dan mengatasi perasaan negatif yang muncul.
- Fokus pada hal-hal positif: Ketika menghadapi situasi sulit, cobalah untuk memusatkan pikiran pada hal-hal positif dalam hidup. Ini bisa berupa kenangan manis atau cita-cita yang ingin dicapai di masa depan.

- Jangan menyerah: Teruslah berjuang dan berusaha mencari jalan keluar dari situasi sulit. Ingatlah bahwa setiap masalah pasti memiliki solusinya sendiri, dan seseorang hanya perlu mencari cara terbaik untuk menyelesaiakannya.
- Belajar dari pengalaman: Pengalaman titik nadir dapat menjadi pelajaran berharga dalam hidup seseorang. Berusaha untuk belajar dari pengalaman tersebut, dan mengambil pelajaran agar tidak terulang di masa depan.

Ketika mengalami titik nadir, penting untuk diingat bahwa situasi sulit ini tidak akan bertahan selamanya. Dengan dukungan yang tepat dan sikap yang positif, seseorang dapat keluar dari titik nadir dan kembali membangun hidup yang lebih baik.

D. Hal yang perlu dihindari ketika dalam Titik Nadir

Selain itu, ada beberapa hal yang perlu dihindari ketika mengalami titik nadir dalam kehidupan, antara lain:

1. Mengisolasi diri:

Meskipun mungkin terasa lebih mudah untuk mengisolasi diri dari dunia luar ketika mengalami titik nadir, namun hal ini hanya akan memperburuk situasi. Cobalah untuk tetap terhubung dengan orang-orang di sekitar dan jangan takut untuk meminta bantuan.

2. Menghindari perasaan:

Ketika menghadapi perasaan negatif seperti sedih atau kecewa, hindari kecenderungan untuk menekannya atau mengabaikannya. Cobalah untuk menerima perasaan tersebut dan mencari cara untuk mengatasinya.

3. Membandingkan diri dengan orang lain:

Mengukur diri sendiri dengan orang lain hanya akan meningkatkan rasa tidak percaya diri dan kecemasan. Cobalah untuk fokus pada diri sendiri dan menghargai pencapaian pribadi yang telah dicapai.

4. Mengambil keputusan impulsif:

Ketika merasa terjebak dalam situasi sulit, hindari kecenderungan untuk mengambil keputusan impulsif. Cobalah untuk mengambil waktu untuk memikirkan keputusan tersebut dengan hati-hati dan mencari masukan dari orang-orang yang dipercaya.

5. Menghindari bantuan profesional:

Jika merasa kesulitan untuk mengatasi titik nadir secara mandiri, jangan takut untuk mencari bantuan dari ahli. Terapis atau konselor dapat membantu seseorang memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi.

Tulisan pertama tentang Malam Gelap Jiwa berasal dari John of the Cross (2015), seorang mistikus Spanyol dan biarawan Karmelit pada abad ke-16. Dia adalah seorang pria yang suka berpikir di luar kebiasaan, sehingga gereja segera memenjarakannya selama delapan tahun karena keyakinannya.

Selama masa ini, dia menulis "Dark Night Of The Soul," menceritakan pengalamannya dengan kegelapan spiritual. Baginya, malam yang gelap adalah periode menyakitkan yang mengungkap kebenaran mendalam tentang dirinya yang baik, yang buruk, dan yang jelek.

Merupakan pukulan bagi ego kita untuk melihat diri kita sebagaimana adanya dan bukan sebagai pahlawan yang kita inginkan. Entah visi diri kita menyerupai karakter komik Marvel atau kesatria berbaju zirah, kepahlawanan sejati mengharuskan kita semua menemukan harta karun jati diri kita dan membagikan harta itu kepada orang lain dengan mengekspresikan siapa diri kita sebenarnya. Sejauh kita melakukannya, hidup kita diubah.

Kebanyakan orang mengacaukan situasi kehidupan mereka, alur peristiwa sehari-hari, dengan identitas mereka yang sebenarnya. Inilah yang pada dasarnya yang dimaksud oleh orang-orang beragama dengan "menemukan jiwa mereka." Pengalaman malam yang gelap terjadi ketika kita mencapai titik terendah dalam hidup. Ini bukan depresi, tapi bisa menghasilkan kesengsaraan yang mengharuskan kita melepaskan diri dari ilusi dan ego karena, di bawah permukaan, sedang terjadi transformasi diri. Tapi seperti setiap malam yang gelap, terangnya siang pasti akan menyusul.

Kuncinya adalah mengeksplorasi dan menerima fase yang dijalani. Inilah bagaimana menerima titik terendah dalam hidup dan dapat membantu kita tumbuh lebih kuat:

Titik terendah terjadi ketika hidup tidak selaras dengan diri sendiri. Banyak dari kita berusaha keras untuk mempertahankan citra publik. Untuk melampaui cara ini, kita harus melepaskan lapisan kepura-puraan, tujuan, dan gagasan dangkal tentang siapa diri kita sebenarnya. Hal ini terjadi karena belum benar-benar menerapkan diri dan memiliki lebih banyak hal untuk ditawarkan kepada dunia. Ada rasa tidak puas yang timbul ketika menyadari bahwa kita sedang menuju ke jalan yang salah. Ego suka memenuhi fantasi, tetapi titik terendah mewakili konfrontasi brutal dengan kenyataan, dan sering kali, kenyataan jauh berbeda dari apa yang Anda harapkan atau duga.

Tujuan yang Anda kejar mungkin sejalan dengan hasrat dan fantasi ego Anda, namun mungkin tidak selaras dengan diri sejati dan spiritual Anda. Sebaliknya, Anda mempertanyakan makna hidup Anda dan menghadapi pertanyaan mendalam seputar kematian Anda.

Kesadaran ini datang kepadaku selama kedua pengalaman dengan malam yang gelap. Saya terpaksa mengakui bahwa ada sesuatu yang tidak berfungsi lagi. Mungkin perlu waktu. Sulit untuk menentukan durasi malam yang gelap karena bergantung pada orang ke orang.

Namun inilah yang perlu di ketahui: perjalanan ini milik Anda dan akan terungkap pada waktunya sendiri. Fokusnya harus pada proses dan pertumbuhan yang dihasilkannya, bukan pada waktu yang dibutuhkan.

Dalam periode titik terendah, tentu menjadi sangat karib dengan hadirnya emosi negatif. Rasa sedih, kecewa, dan tidak berdaya kerap menghantui setiap langkah dalam kehidupan Rasanya sangat sulit untuk benar-benar bisa berpikiran positif dan bangkit kembali dari fase ini.

Berada dalam titik terendah kerap membuat kita mempertanyakan keberhargaan diri kita karena harus merasakan kehilangan, kekecewaan, dan kegagalan. Ditambah lagi, dalam situasi pandemi yang penuh ketidakpastian ini, rasa gundah akibat terombang-ambing dalam ketidakpastian tentu semakin memperkeruh suasana. Ketidakhadiran teman atau orang-orang terdekat di samping kita untuk memberikan dukungan dan kata penyemangat mungkin semakin menambah pesimisme kita untuk bangkit.

E. Solusi yang dapat dilakukan

Di saat ada keinginan kuat untuk menyerah dan berpikir telah kehilangan semuanya. Namun, jangan lupa akan salah satu harta paling berharga yang dimiliki, yaitu diri sendiri. Diri sendiri adalah elemen kunci yang membuat dapat bangkit dari keputusasaan. Memotivasi diri sendiri dapat menjadi penggerak untuk terus maju dan pantang menyerah. Namun, sebelumnya, apa sih motivasi diri itu?

Motivasi diri adalah dorongan mendasar yang dimiliki dalam diri untuk melakukan sesuatu. Ibarat bahan bakar, motivasi diri membuat teguh untuk dapat berjalan semakin dekat menuju tujuan.

Motivasi diri bersumber dari 2 hal: dalam diri maupun luar diri. Dari dalam diri yaitu menemukan motivasi intrinsik, sebuah dorongan yang bersumber dari dalam diri pribadi untuk menyelesaikan suatu hal. Keberhasilan mencapai hal itu sudah menjadi reward untuk diri sendiri. Misalnya saja ketika seseorang memiliki hobi menggambar, maka orang tersebut mempunyai motivasi intrinsik untuk terus mengasah kemampuan menggambar agar semakin baik dari hari ke hari untuk kepuasan diri sendiri. Dari luar diri, akan menemukan motivasi ekstrinsik, motivasi yang disebabkan oleh adanya reward eksternal, entah itu pengakuan dari orang lain, uang, status, maupun kekuatan dan kekuasaan. Tentu, motivasi yang bersumber dari dalam diri itu akan lebih efektif dan lebih bermakna.

Menurut, Professor Ron Siegel (2019) dari Harvard University dalam salah satu pemaparannya soal mindfulness, otak modern kita belum banyak berevolusi dan seperti halnya manusia purba., pada zaman purba, manusia harus hidup menyatu dengan alam dan hewan buas. Sebagai upaya bertahan hidup, otak manusia sangat sensitif terhadap sinyal yang menandakan bahaya. Bahkan hingga saat ini, untuk otak manusia, kebutuhan untuk bertahan hidup tetap menduduki posisi utama dibandingkan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Ketika manusia merasa berada dalam bahaya, kemungkinan besar tidak dapat berpikir soal pengalaman membahagiakan atau penghargaan yang telah didapatkan semasa hidup. Sebabnya, manusia lebih mudah mengingat kejadian-kejadian yang mengancam atau tidak menyenangkan dibandingkan dengan kejadian-kejadian membahagiakan.

Namun, meskipun memiliki tendensi demikian, nyatanya seseorang tetap dapat bangkit dari kesedihan dengan beradaptasi dengan kondisi

biologis tersebut. Kunci yang mendasar adalah untuk memiliki kesadaran terlebih dahulu soal kondisi alamiah untuk dapat tahu hal-hal yang dapat kita lakukan ke depan. Kenyataan bahwa **vulnerable** bukanlah sesuatu yang perlu disangkal, tetapi perlu diakui dan diatasi.

F. Cara Memotivasi Diri

Menurut Ackerman, C. E., M.Sc. (2020). langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memotivasi dan menguatkan diri sendiri agar dapat bangkit dari masa-masa sulit., langkah-langkah berikut!

1. Kenali diri dan perasaan

Sebelum mencoba menguatkan diri untuk kembali bersemangat mengejar tujuan, terlebih dahulu harus menyadari kondisi yang adialami. Berada dalam kondisi ingin menyerah adalah sesuatu yang lumrah, bukan sesuatu yang memalukan.

Sebaliknya, Mengekspresikan perasaan dengan cara yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, entah itu dalam bentuk tangis atau cerita kepada orang terdekat maupun tenaga profesional. Upaya ini dianggap sebagai bagian *emotional-based coping*, cara berdamai dengan persoalan dalam sisi emosi atau perasaan.

Setelah itu, mencoba *recall* dengan mengingat perasaan apa yang dirasakan. *Fun fact*, berdamai dengan emosi negatif akan lebih mudah dilakukan jika merasakan hal yang spesifik, entah itu *anxious*, *afraid*, *insecure*, *worry*, dan sebagainya.

2. Mengenal penyebab rasa ingin menyerah

Setelah melakukan emotional based coping dan mengenali perasaan yang dialami, selanjutnya move forward untuk melakukan solution based coping. Pada tahapan ini, akan mencari tahu kira-kira hal apa saja yang memicu perasaan tersebut. Tahapan-tahapan ini oleh Albert Ellis (2015), ahli cognitive behavior, dirumuskan dalam model ABC, yaitu:

a. Activating events

Mengingat kejadian yang memicu perasaan hampir menyerah. Misalnya, hasil kerja yang sudah direvisi berulang kali mendapatkan kritikan dari *supervisor*.

b. Beliefs

Mempercayai hal-hal berkaitan dengan kejadian tersebut Misalnya, percaya bahwa kritik dari supervisor adalah pertanda bahwa segala kerja keras sia-sia, ataupun isyarat bahwa kamu tidak berbakat dalam bidang itu.

c. *Consequences*

Akibat dari keyakinan itu, jadi enggan untuk kembali mencoba dan tenggelam dalam self doubt. bahkan merasa tidak lagi berharga.

d. *Dispute*

Berdiskusi dengan banyak orang, termasuk dengan supervisor sendiri. Di tahap ini, mungkin akan mendapatkan banyak insight baru. bahwa banyak orang hebat yang ternyata telah gagal puluhan, ribuan, bahkan ratusan kali seperti Thomas Alfa Edison. Kegagalan memenuhi ekspektasi supervisor adalah hal yang biasa.

e. *Exchange*

Di tahap ini, mengubah kepercayaan yang dahulu soal kritik dan kegagalan menjadi yang baru. Dimana perlahan-lahan dapat melihat segalanya secara lebih positif. Dan siap untuk mencoba kembali.

G. Kesimpulan

Dalam menjaga kesehatan mental di titik terendah, pengertian terhadap kondisi diri sendiri dan kemauan untuk mencari bantuan merupakan langkah awal yang penting. Dalam menghadapi masa sulit ini, perlu melibatkan orang-orang terdekat dan mengambil tindakan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap terjaga. Jangan ragu untuk meminta bantuan dari profesional jika diperlukan. Semoga dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan di atas, kita dapat keluar dari titik terendah dan meraih kesehatan mental yang baik.

Harapan hidup bahagia merupakan impian semua orang, tetapi bahagia itu merupakan bentuk subjektifitas yang masing-masing individu memaknai dan mempersepsikan kebahagian dengan cara pandang yang berbeda-beda.

Bahagia ataupun tidak bahagia memiliki ragam makna dan persepsi yang beragam, sebab hal itu melekat pada diri masing-masing orang yang memiliki pengalaman dan cara pandang tersendiri akan hal tersebut. Salam sehat jiwa

H. Referensi

- Ackerman, C. E., M.Sc. (2020). *Self-Motivation Explained + 100 Ways to Motivate Yourself.*
- Albrecht, K., Ph.D. (2015). *Social Intelligence, The New Science of Success*
- de Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A., Houtman, I. L., & Bongers, P. M. (2004). *The relationships between work characteristics and mental health: Examining normal, reversed and reciprocal relationships in a 4-wave study. Work & Stress, 18(2), 149-166*
- Mcleod, S. (2017.). *Cognitive Behavioral Therapy.*
- Ronald D. Siegel, PsyD (2019) *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems, coauthor of Back Sense.*
- St. John Of The Cross (2015) *The Dark Night: Stanzas Of The Soul By St. John Of The Cross*

BAB X

TEKNIK RELAKSASI FISIK

Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

A. Pendahuluan

Stres merupakan suatu hal yang normal dapat terjadi didalam kehidupan manusia sehingga tidak selalu berarti buruk. Sepanjang sejarah, stres memiliki tujuan penting dalam memotivasi manusia untuk bertahan hidup. Tapi stres kronis bisa berbahaya bagi kesehatan dan dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, depresi, dan kecanduan. Mempelajari teknik pengurangan stres dan kecemasan penting untuk kesehatan mental dan fisik. Teknik pengurangan stres seperti relaksasi otot dan visualisasi dapat meredakan ketegangan di tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dan memberi kontrol lebih besar atas emosi (Valdez, 2024).

Teknik relaksasi merupakan latihan terapeutik yang dirancang untuk membantu individu dalam menurunkan ketegangan dan kecemasan, baik secara fisik maupun psikologis. Strategi untuk membantu pasien dengan relaksasi telah lama menjadi komponen utama psikoterapi (Norelli SK, Long A, 2023), namun terapi ini dapat digunakan di seluruh lingkungan layanan kesehatan sebagai terapi pelengkap untuk menangani pasien yang mengalami berbagai jenis tekanan, namun tidak terbatas pada kecemasan, depresi, nyeri, dan stres. Teknik relaksasi adalah bagian penting dari manajemen stres dan kesehatan secara keseluruhan. Menggunakan teknik relaksasi dapat menimbulkan “respon relaksasi”, yang memperlambat detak jantung dan pernapasan, menurunkan tekanan darah, dan mengendurkan otot. Teknik relaksasi juga dapat menurunkan hormon stres, mengurangi nyeri kronis, dan meningkatkan kualitas tidur (Norelli SK, Long A, 2023).

Teknik relaksasi terdiri dari beberapa strategi atau upaya agar tercipta perasaan tenang dan menurunkan stres. Akibat dari stres dapat menimbulkan perubahan fisiologis seperti detak jantung yang meningkat, napas sesak, ketegangan otot, serta pengalaman emosional subjektif; dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala-gejala ini. Ada banyak variasi strategi

relaksasi dan dapat difasilitasi oleh berbagai profesional kesehatan dan dipelajari secara mandiri.

B. Teknik Untuk Mengurangi Stres

Terdapat berbagai cara untuk mengelola dan melawan stres yang memerlukan sedikit atau bahkan tanpa peralatan, biaya, atau pelatihan khusus. Banyak dari teknik pengurangan stres dan kecemasan ini dapat dipraktikkan di rumah, di kantor, di mobil, atau di mana pun kita bisa menemukan tempat untuk duduk dengan tenang (Valdez, 2024).

1. Latihan Fisik

Tambahkan aktivitas fisik ke dalam aktifitas harian (Valdez, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa olahraga ringan selama 30 menit saja dapat membantu melawan stres dan meningkatkan kualitas tidur. Olahraga bisa dilakukan dengan cara sederhana seperti berjalan cepat di sekitar blok atau menari di ruang tamu.

Tip untuk Mengembangkan Rutinitas Latihan, Rutinitas olahraga tidak berkembang dalam semalam. Berikut adalah beberapa tips untuk memulai:

Dapatkan pelacak aktivitas: Mencatat setidaknya 30 menit olahraga lima hari seminggu dapat membantu meningkatkan suasana hati Kita.

Mulailah dengan lambat: Kita tidak harus melakukan olahraga 30 menit sekaligus; lima hingga 10 menit setiap kali membuat perbedaan.

Pergi ke luar: Menjauh dari layar dan mencari udara segar dapat membantu mengurangi stres.

Teman: Memiliki teman untuk berolahraga dapat memotivasi dan membuat Kita bertanggung jawab dan itu lebih menyenangkan.

2. Latihan Pernapasan (Breathing Exercise)

Saat Kita merasa stres, hormon dalam tubuh menyebabkan napas dan detak jantung menjadi lebih cepat. Menarik napas perlahan dan dalam dapat membantu memperlambat detak jantung dan menstabilkan tekanan darah (Valdez, 2024). Latihan pernapasan membantu pasien dalam manajemen stres dan dapat diterapkan sebelum, selama, dan/atau setelah pengalaman stres. Pernapasan kotak menggunakan empat

langkah sederhana. Latihan ini dapat diterapkan dalam berbagai keadaan dan tidak memerlukan lingkungan yang tenang agar efektif.

- Langkah Pertama: Ambil napas lewat hidung selama 4 hitungan.
- Langkah Kedua: Tahan napas selama 4 hitungan.
- Langkah Ketiga: Buang napas selama 4 hitungan.
- Langkah Keempat: Tahan napas selama 4 hitungan.

Mengulang

Catatan: Panjang langkah dapat disesuaikan sesuai kondisi masing-masing individu (misalnya 2 detik, bukan 4 detik untuk setiap langkah) (Norelli SK, Long A, 2023).

3. Imajinasi terbimbing (Guided imagery)

Imajinasi terbimbing adalah latihan relaksasi yang dimaksudkan untuk membantu pasien memvisualisasikan lingkungan yang menenangkan (Valdez, 2024). Visualisasi suasana tenang membantu pasien mengelola stres melalui gangguan dari pikiran yang mengganggu. Teori perilaku kognitif menyatakan bahwa emosi berasal dari pikiran, oleh karena itu, jika pikiran yang mengganggu dapat dikelola, konsekuensi emosionalnya lebih dapat dikelola. Perumpamaan menggunakan kelima indera untuk menciptakan rasa relaksasi yang lebih dalam. Imajinasi terbimbing dapat dipraktikkan secara individu atau dengan dukungan narator. Definisi berikutnya dari (Snyder, M. & Lindquist, 2002) imajinasi terbimbing adalah intervensi pikiran dan tubuh dengan menggunakan kekuatan imajinasi untuk memperoleh afek fisik, emosional dan spiritual. Imajinasi terbimbing termasuk kedalam terapi *mind-body medicine* oleh (Bedford, 2012) yaitu dengan mengombinasikan bimbingan imajinasi melalui meditasi pikiran sebagai *cross-modal adaptation*. Imajinasi merupakan representasi mental individu dalam tahap relaksasi. Imajinasi dapat dilakukan dengan memakai indra tubuh manusia antara lain visual, auditor, olfaktori maupun taktil. Berikut langkah-langkah yang bisa kita lakukan:

- Langkah Pertama: Duduk atau berbaring dengan nyaman. Idealnya, ruang tersebut memiliki gangguan minimal.
- Langkah Kedua: Visualisasikan lingkungan yang menenangkan dengan mengingatnya dari ingatan atau menciptakannya melalui imajinasi (misalnya, suatu hari di pantai). Dapatkan elemen

lingkungan menggunakan masing-masing panca indera menggunakan perintah berikut:

Apa yang kamu lihat? (misalnya, warna airnya biru tua)

Apa yang kamu dengar? (misalnya, ombak yang menerjang sepanjang pantai)

Apa yang kamu cium? (misalnya aroma buah dari tabir surya)

Apa yang kamu rasakan? (misalnya, udara laut yang asin)

Apa yang kamu rasakan? (misalnya, hangatnya sinar matahari)

- Langkah Tiga: Pertahankan visualisasi selama diperlukan atau mampu, fokus pada pengambilan napas perlahan dan dalam selama latihan. Fokus pada perasaan tenang yang terkait dengan berada di lingkungan yang santai.

4. Relaksasi Otot Progresif (Progressif Muscle Relaxation)

Relaksasi Otot Progresif (PMR) adalah teknik relaksasi yang menargetkan gejala ketegangan yang berhubungan dengan kecemasan (Valdez, 2024). Latihan ini melibatkan ketegangan dan pelepasan otot, berlanjut ke seluruh tubuh, dengan fokus pada pelepasan otot sebagai fase relaksasi. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara individu atau dengan dukungan narator, yaitu dengan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu sehingga hal ini dapat menimbulkan perasaan relaksasi secara fisik (Snyder, M. & Lindquist, 2002). PMR adalah salah satu teknik relaksasi sederhana yang gampang dilakukan; sebuah tindakan untuk memperoleh relaksasi otot melalui dua tahap yaitu dengan mengkondisikan timbulnya tegangan pada suatu kelompok otot kemudian menghentikan tegangannya, dilanjutkan memfokuskan perhatian pada proses dimana otot menjadi rileks, tubuh merasakan sensasi rileks sehingga ketegangan pun lenyap (Richmond, 2007 didalam (Mashudi, 2011). Perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Latihan ini bisa menurunkan ketegangan otot, stres, tekanan darah menjadi turun, toleransi terhadap aktifitas sehari-hari dapat meningkat, begitu pula dengan imunitas juga dapat meningkat sehingga status fungsional dan kualitas hidup pun mengalami peningkatan (Smeltzer, S.C & Bare, 2002).

Berikut langkah-langkah latihan PMR: (Valdez, 2024)

- Langkah Pertama: Duduk atau berbaring dengan nyaman. Idealnya, ruang tersebut memiliki gangguan minimal.
- Langkah Kedua: Mulai dari kaki, tekuk jari-jari kaki ke bawah dan regangkan otot-otot kaki. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Ketiga: Kencangkan otot-otot di kaki bagian bawah. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Keempat: Kencangkan otot-otot di pinggul dan bokong. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Kelima: Kencangkan otot-otot perut dan dada. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Enam: Kencangkan otot-otot di bahu. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Tujuh: Kencangkan otot-otot di wajah (misalnya menutup mata). Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.
- Langkah Delapan: Kencangkan otot-otot di tangan, buat kepalan. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan perlahan selama 10 detik. Selama pelepasan, fokuskan perhatian pada pengurangan ketegangan dan pengalaman relaksasi.

Catatan: Berhati-hatilah agar tidak tegang sampai pada titik nyeri fisik, dan berhati-hatilah untuk mengambil napas perlahan dan dalam selama latihan.

5. Yoga

Yoga adalah salah satu bentuk kebugaran pikiran-tubuh yang melibatkan latihan dan perhatian, atau fokus pada diri dan napas. Penelitian menunjukkan bahwa yoga membantu meningkatkan kesejahteraan, mengelola stres dan emosi negatif, serta meningkatkan emosi positif. Ada banyak jenis latihan dan gaya yoga mulai dari pernapasan lembut dan meditasi hingga postur fisik yang menuntut, yang disebut asana.

C. Jenis-Jenis Terapi Teknik Relaksasi Fisik

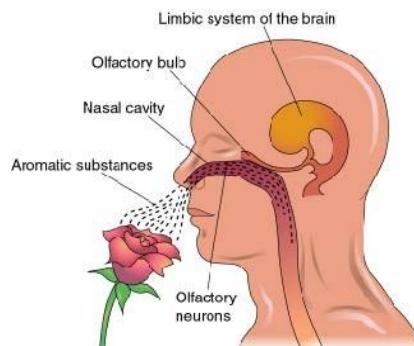
Ada banyak jenis terapi yang dapat membantu meredakan stres dan ketegangan pada tubuh kita. Cari tahu jenis terapi mana yang mungkin cocok untuk diri kita. Berikut adalah contoh langkah demi langkah teknik relaksasi yang dapat disampaikan kepada pasien oleh tenaga kesehatan. Mengetahui berbagai teknik relaksasi yang ditawarkan kepada pasien akan sangat membantu karena strategi yang berbeda akan berhasil untuk pasien yang berbeda. Teknik relaksasi telah terbukti mengurangi kadar kortisol pada pasien, yang menyebabkan penurunan pengalaman stres somatik dan subjektif (Dawson et al., 2014). Seperti semua aktivitas yang bermanfaat dan menyehatkan, setiap teknik relaksasi harus diperlakukan dari waktu ke waktu dan diterapkan secara teratur untuk mengurangi stres secara optimal.

1. Aromaterapi

Aromaterapi adalah praktik pereda stres yang melibatkan penyebaran minyak esensial, seperti lavender dan kayu cendana, untuk meningkatkan suasana hati, menghilangkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur (Valdez, 2024). Didalam kantong kecil diantara dinding sel tumbuh-tumbuhan, disitulah minyak esensial berada. Minyak esensial dilepaskan setiap saat dan beredar keseluruhan area didalam tanaman, hal ini bertujuan untuk mengirimkan pesan dan membantu tumbuh-tumbuhan dalam melaksanakan fungsinya. Hal ini seperti kerja hormon didalam tubuh manusia. Sehingga minyak esensial dapat dinamakan pula sebagai hormonnya tanaman. Styles (1997) dalam (Snyder, M. & Lindquist, 2002) mendefinisikan aromaterapi sebagai pemakaian minyak esensial yang bertujuan terapeutik meliputi mind, body and spirits. Penggunaan aromaterapi oleh perawat ditatatan klinik menjadikannya sebagai suatu pencapaian klinik dan bisa diukur sehingga definisi

aromaterapi secara klinik sangat spesifik, yaitu pemakaian minyak esensial untuk mencapai hasil yang diharapkan dan terukur (Buckle, 2000 dalam (Snyder, M. & Lindquist, 2002).

Didalam tubuh manusia aromaterapi berproses melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penghidu atau penciuman. Minyak esensial dapat diminum maupun dioleskan di kulit (akan diserap tubuh), selanjutnya akan dibawa oleh sistem sirkulasi yaitu sirkulasi darah maupun sirkulasi limfatis melalui proses pencernaan dan penyerapan kulit oleh pembuluh-pembuluh kapiler. Kemudian pembuluh-pembuluh kapiler menghantarkan ke susunan saraf pusat, oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan (Primadiati, 2002 didalam (Sulistyowati, 2017).



Gambar. 10.1 Ilustrasi Proses Penciuman

2. Terapi Seni (Art Therapy)

Terapi seni adalah proses bekerja dengan krayon, cat air, tanah liat, atau bahan lain untuk membuat karya seni. Melalui proses ini, Kita dapat merasakan ekspresi baru dari pikiran, kemanjuran diri, dan kemampuan mengatasi masalah, yang dapat membantu mencegah atau mengelola stres (Valdez, 2024). Terapi seni adalah suatu bentuk psikoterapi yang mapan, yang diberikan oleh terapis seni terlatih (juga dikenal sebagai psikoterapis seni). Metode artistik digunakan untuk mengobati gangguan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental yang diketahui sebagai terapi seni.

Sebagian besar orang telah mengandalkan seni untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, bahkan menggunakan dalam proses penyembuhan selama ribuan tahun. Namun terapi seni baru mulai menjadi program formal pada tahun 1940-an (Jones, 2020). Para dokter

menemukan bahwa seseorang yang mengalami penyakit mental sering mengekspresikan diri mereka dalam sebuah gambar dan karya seni lainnya, yang menyebabkan sebagian besar orang mengeksplorasi penggunaan seni sebagai strategi penyembuhan. Sejak itu, seni telah berperan penting dari bidang terapi dan dimanfaatkan dalam beberapa bidang dan pengobatan. Terapi seni adalah teknik yang berakar pada gagasan bahwa ekspresi kreatif dapat mendorong penyembuhan dan kesejahteraan mental (*mental wellbeing*) (Jones, 2020)

Terapi seni bukan satu-satunya jenis seni kreatif yang digunakan dalam pengobatan penyakit mental. Jenis terapi kreatif lainnya meliputi:

- Terapi tari
- Terapi drama
- Terapi ekspresif
- Terapi musik
- Terapi menulis

Terapi seni bertujuan untuk memanfaatkan proses kreatif yang dapat menolong orang untuk mengeksplorasikan ekspresi diri sehingga dapat membantu mendapatkan cara baru agar memperoleh wawasan pribadi dan mengembangkan keterampilan coping baru. Penciptaan atau apresiasi seni dipakai untuk menolong dalam mengeksplorasikan emosi, mengembangkan kesadaran diri, mengatasi stres, menaikkan harga diri dan melatih keterampilan sosial. Teknik yang digunakan dalam terapi seni meliputi:

- Kolase
- Warna
- Mencoret-coret
- Menggambar
- Lukisan jari
- Lukisan
- Fotografi
- Memahat
- Bekerja dengan tanah liat

Ketika seseorang menciptakan karya seni, mereka mungkin menganalisis apa yang telah mereka buat dan bagaimana perasaan mereka terhadap karya tersebut. Melalui eksplorasi seninya, orang dapat mencari tema dan konflik yang mungkin mempengaruhi pikiran, emosi,

dan perilakunya. Namun demikian, terapi seni tidak berlaku untuk semua orang. Meskipun kreativitas/kemampuan artistik tingkat tinggi tidak diperlukan agar terapi seni berhasil (Kaimal et al., 2016). Sebagian besar orang dewasa percaya bahwa mereka tidak kreatif atau artistik dapat menolak atau skeptis terhadap proses tersebut. Seseorang yang pernah memiliki pengalaman trauma emosional, kekerasan fisik, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya dapat merasakan manfaat dari mengekspresikan diri mereka secara kreatif.

3. Hidroterapi

Hidroterapi adalah penggunaan air, es, atau uap dengan bermacam suhu, tekanan, durasi, dan tempat untuk promosi kesehatan. Hidroterapi bisa dilakukan di rumah, misalnya dengan mandi air hangat, ruang uap, atau mandi air dingin. Berenang adalah bentuk lain dari hidroterapi yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan (Valdez, 2024). Hidroterapi adalah cara menggunakan air secara eksternal atau internal dalam bentuk air, es, uap untuk promosi kesehatan atau pengobatan berbagai penyakit dengan berbagai macam suhu, tekanan, durasi, dan lokasi. Ini adalah salah satu dari modalitas pengobatan naturopati yang dipakai secara luas di budaya kuno termasuk India, Mesir, China, dll (Fleming & Gutknecht, 2010).

Sepuluh menit perendaman didalam air akan mengakibatkan peningkatan denyut nadi dan peningkatan suhu (saat pengukuran suhu di jari) sehingga akan menimbulkan perasaan sejahtera dan dapat menurunkan kecemasan. CO₂-WI mengaktifkan aktivitas saraf parasimpatis pada manusia. Adaptasi mandi dengan air dingin mungkin memiliki efek antipsikotik yang mirip dengan terapi elektrokonvulsif karena dapat bekerja seperti sengatan listrik ringan yang diterapkan pada sensorik korteks (Robiner, 1990 didalam (Mooventhiran & Nivethitha, 2014).

4. Terapi Pijat (Massage)

Terapi pijat—teknik yang melibatkan manipulasi jaringan lunak—menawarkan pereda nyeri. Ini bisa efektif dalam membantu meredakan ketegangan di leher, punggung, dan bahu akibat stres. Banyak jenis terapi pijat yang ada, seperti Swedia, klasik, shiatsu, dan tuina (Valdez, 2024). Masase akan lebih berkhasiat jika menggunakan minyak esensial (aromaterapi) (Primadiati, 2002) dan termasuk salah satu cara dalam merangsang kulit yang sejak jaman dahulu digunakan dan kerap kali dipraktikkan adalah pemijatan atau penggosokan. Pemijatan bisa dilaksanakan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bermacam-macam terhadap berbagai titik-titik pemicu miofasisal di semua bagian badan. Ketika melakukan pijatan dapat digunakan minyak atau losion, hal ini bertujuan agar tidak terjadi iritasi akibat gesekan. Pijat dapat melemaskan otot yang tegang dan meninggikan sirkulasi lokal (Boyd et al., 2016).



Gambar 10.2: Ilustrasi Pemijatan

5. Terapi Musik

Terapi musik terdiri dari mendengarkan, menggunakan instrumen, atau bernyanyi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Bahkan hanya mendengarkan musik selama 30 menit sehari dikaitkan dengan penurunan stres dan kecemasan. Terapi musik adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan sifat musik yang secara alami, mampu meningkatkan suasana hati dan bisa membantu seseorang untuk menaikkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan Aigen, 2013 didalam (Cathy Wong et al., 2023). Berikut ini adalah intervensi yang berorientasi pada tujuan yang dapat melibatkan:

- Membuat musik
- Menulis lagu

- Nyanyian
- Tarian
- Mendengarkan musik
- Membahas musik

Terapi musik dapat membantu seseorang yang mengalami depresi dan kecemasan serta membantu menaikkan kualitas hidup bagi orang yang mengalami masalah pada kesehatan fisik (Jasemi et al., 2016). Semua orang bisa menikmati terapi musik dan tidak memerlukan latar belakang tertentu sehingga dapat muncul efek positif. Ada berbagai pendekatan dalam terapi musik, termasuk: (Cathy Wong et al., 2023)

- Analytical music therapy, dapat mendorong seseorang untuk menggunakan improvisasi, musik dialog dengan menyanyikan atau memainkan instrumen untuk mengekspresikan pikiran seseorang yang tidak sadar, yang selanjutnya dapat direfleksikan dan didiskusikan dengan terapis.
- Benazon music therapy: format ini menyatukan beberapa konsep psikoanalisis dengan proses membuat musik. Terapi musik Benazon meliputi pencarian untuk "identitas suara musik Kita," yang menggambarkan suara eksternal yang paling sesuai dengan kondisi psikologis internal Kita.
- Cognitive Behavioral Music Therapy (CBMT): pendekatan ini menggabungkan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan musik. Pada jenis ini musik dipakai untuk memperkuat beberapa perilaku dan memodifikasi perilaku yang lain. Pendekatan ini terstruktur, bukan improvisasi, dapat melalui kegiatan mendengarkan musik, menari, bernyanyi, atau memainkan alat musik.
- Community music therapy: pada format ini berfokus pada penggunaan musik sebagai cara untuk memfasilitasi perubahan di tingkat komunitas. Ini dilakukan dalam pengaturan kelompok dan membutuhkan keterlibatan yang tinggi dari setiap anggota.
- Nordoff-Robbins music therapy: disebut juga sebagai terapi musik kreatif, metode ini dengan memainkan instrumen (seringkali cymbal atau drum) sementara terapis menyertai menggunakan instrumen lain. Proses improvisasi menggunakan musik sebagai cara untuk memungkinkan ekspresi diri.

- The Bonny method of guided imagery and music (GIM): terapi ini menggunakan musik klasik sebagai cara untuk menstimulasi imajinasi. Pada metode ini Kita dapat menjelaskan perasaan, sensasi, kenangan, dan gambar yang dialami saat mendengarkan musik.
- Vocal psychotherapy: disini Kita menggunakan berbagai latihan vokal, suara alami, dan teknik pernapasan untuk terhubung dengan emosi dan impuls. Latihan ini dimaksudkan untuk menciptakan rasa koneksi yang lebih dalam dengan diri sendiri.

D. Signifikansi Klinis

Strategi relaksasi digunakan sebagai intervensi terapeutik pada pasien yang mengalami stres. Telah diterima secara luas bahwa stres yang tinggi, terutama jika terjadi secara terus-menerus, mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Stres kronis pada masa kanak-kanak dan dewasa dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan masalah kesehatan mental serta masalah kesehatan lainnya. Selain itu, stres kronis telah terbukti mempengaruhi perkembangan otak, khususnya amigdala yang penting untuk pengaturan emosi dan korteks pra-frontal yang diperlukan untuk fungsi eksekutif dan pengambilan keputusan; oleh karena itu, sangatlah berguna untuk memiliki strategi relaksasi sebagai alat mengatasi masalah yang dapat dibagikan kepada pasien untuk mengurangi stres

E. Mencegah Stres dan Kecemasan

American Psychological Association (APA) merekomendasikan cara-cara berbasis bukti berikut untuk membantu mengelola dan mencegah stres (Valdez, 2024):

Cobalah untuk menyingkirkan penyebab stres:

1. Buatlah jurnal untuk mengidentifikasi situasi yang menimbulkan stres di diri Kita. Meskipun tidak selalu memungkinkan, evaluasi apakah Kita dapat menyingkirkan atau menghindari situasi tersebut. Ini mungkin berarti meminta bantuan, melepaskan beberapa tanggung jawab, atau menurunkan ekspektasi di tempat kerja, rumah, atau sekolah.
2. Evaluasi pemicu stres kerja: Jika beban kerja berlebihan atau tidak menarik, atau merasa tidak jelas mengenai tanggung jawab, diskusikan dengan atasan untuk mengetahui apakah ada perubahan yang dapat dilakukan.

3. Jaga tubuh Kita: Ini termasuk makan makanan yang sehat dan bervariasi, tidur yang berkualitas, berolahraga secara teratur, dan menghindari alkohol, kafein, tembakau, atau zat lain secara berlebihan. Mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan fisik dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan pemicu stres dan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh stres.
4. Ciptakan rutinitas: Memiliki keteraturan dan rutinitas, seperti bangun tidur, makan, dan tidur pada waktu yang sama setiap hari, dapat membantu Kita merasakan lebih banyak stabilitas dalam hidup, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Jika hal ini tidak memungkinkan karena tanggung jawab pekerjaan atau keluarga kita, mencari cara untuk menambahkan rutinitas ke dalam hari kita, seperti rutinitas sebelum tidur, juga dapat mendukung kesejahteraan.
5. Menikmati aktivitas waktu senggang: Banyak orang merasa memiliki terlalu banyak tanggung jawab sehingga tidak bisa meluangkan waktu untuk aktivitas senggang. Namun, menghentikan aktivitas rekreasi sebenarnya bisa menjadi kontraproduktif jika menyangkut kesejahteraan diri kita. Melakukan hal-hal yang disukai, seperti berjalan-jalan, membaca buku, mendengarkan musik atau podcast, atau menonton acara TV favorit, dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan serta memungkinkan kita untuk mengatur ulang dan memulihkan tenaga.
6. Keluar rumah: Banyak penelitian menunjukkan bahwa ruang hijau, seperti taman, dapat membantu meningkatkan suasana hati dan membantu kita untuk pulih lebih cepat dari pemicu stres. Cobalah untuk berjalan-jalan dan mengamati alam di sekitar kita untuk membantu mengurangi stres.
7. Beristirahatlah dari media: Terus-menerus mengonsumsi berita buruk melalui media tradisional atau sosial dapat membuat kesal dan traumatis. Pertimbangkan untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk meng gulir dan melihat layar.
8. Tetap terhubung: Berbicara dengan teman dan keluarga dapat membantu kita merasa didukung saat kita stres. Menawarkan dukungan kepada teman dan keluarga juga bisa menjadi cara untuk meningkatkan kesejahteraan.
9. Ubah pemikiran: Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah pengobatan yang telah diteliti dengan baik untuk stres dan kecemasan. Ia bekerja dengan membantu kita memahami bahwa pikiran kita dapat memengaruhi

emosi, yang memengaruhi perilaku kita. Oleh karena itu, mengubah pikiran dapat membantu mengelola emosi dan mengurangi stres. Ketika Kita mendapati diri kita diliputi oleh pikiran negatif, berhentilah sejenak dan evaluasi apakah pikiran tersebut realistik atau ada skenario lain yang perlu dipertimbangkan.

10. Kenali kapan kita membutuhkan bantuan: Jika Kita sudah kehabisan tenaga dan teknik manajemen stres, bicarakan dengan psikolog atau ahli kesehatan mental. Mereka mungkin dapat membantu membuat rencana perawatan untuk mengelola stres.

F. Kapan Harus Menghubungi Penyedia Layanan Kesehatan

Jika Kita terus merasa terbebani oleh stres dan tidak ada satu pun strategi swadaya yang berhasil, bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan untuk merujuk ke psikolog atau ahli kesehatan mental. Mereka dapat membantu untuk mengenali, mencegah, dan mengatasi situasi stres untuk mengelola respons Kita dengan lebih baik.

G. Kesimpulan

Meskipun beberapa stres adalah hal yang normal dan bahkan bermanfaat, stres dalam jangka waktu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Mempraktikkan strategi pengurangan stres, seperti terapi musik, relaksasi otot, visualisasi, atau penjurnalan dapat membantu Kita mengelola stres sehingga tidak mengganggu hidup kita. Namun, jika Kita mulai merasa terbebani oleh stres, penting untuk mencari bantuan profesional.

H. Referensi

- Bedford, S. (2012). Formative Peer and Self Feedback as A Catalyst for Change Within Science Teaching. *Journal of Chemistry Education Research and Practice*, 9(1), 80–92.
- Boyd, C., Crawford, C., Paat, C. F., Price, A., Xenakis, L., Zhang, W., Buckenmaier, C., Buckenmaier, P., Cambron, J., Deery, C., Schwartz, J., Werner, R., & Whitridge, P. (2016). The impact of massage therapy on function in pain populations—a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials: Part II, cancer pain populations. *Pain Medicine (United States)*, 17(8), 1553–1568. <https://doi.org/10.1093/pmt/pnw100>
- Cathy Wong, B., Gans, S., & Antal, L. (2023). *What to Know About Music Therapy* Music can help improve your mood and overall mental health. <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>
- Dawson, M. A., Hamson-Utley, J. J., Hansen, R., & Olpin, M. (2014). Examining the effectiveness of psychological strategies on physiologic markers: Evidence-based suggestions for holistic care of the athlete. *Journal of Athletic Training*, 49(3), 331–337. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.1.09>
- Fleming, S. A., & Gutknecht, N. C. (2010). Naturopathy and the Primary Care Practice. *Primary Care - Clinics in Office Practice*, 37(1), 119–136. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2009.09.002>
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The effects of music therapy on anxiety and depression of cancer patients. *Indian Journal of Palliative Care*, 22(4), 455–458. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.191823>
- Jones, P. (2020). What is art therapy? *The Arts Therapies*, 28–38. <https://doi.org/10.4324/9781315536989-5>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Mashudi. (2011). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes miletus tipe 2. In *Ui, F I K*. Universitas Indoneisa.
- Mooventhiran, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(5), 199–209. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.132935>

- Norelli SK, Long A, K. J. (2023). *Relaxation Techniques*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Primadiati, R. (2002). *Aromaterapi: Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik*. Gramedia Pustaka Utama. https://books.google.co.id/books?id=up3FAQAACAAJ&dq=Primadiati,+R.+2002.+Aromaterapi+:+Perawatan+Alami+Untuk+Sehat+dan+Captionik.+PT.+Gramedia+Pustaka+Utama,+Jakarta.&hl=id&newbks=1&nbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjsjbD51Pn2AhUU73MBHda0DMEQ6AF6BAGIEAE
- Smeltzer, S.C & Bare, B. . (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* (8th ed.). EGC.
- Snyder, M. & Lindquist, R. (2002). *Complementary/alternative therapies in Nursing*. Company., Springer Publishing.
- Sulistyowati, N. R. (2017). Aromaterapi Pereda Nyeri. In *Wineka Media*. Wineka Media.
- Valdez, R. (2024). *Techniques to Reduce Stress and Anxiety*.

BAB XI

PERCAYA DIRI SALAH SATU STRATEGI MANAJEMEN STRES

Novi Herawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J.

A. Pendahuluan

Percaya diri sangat penting dalam hampir setiap aspek proses kehidupan kita, begitu banyak orang berjuang untuk menemukannya. Namun, ini bisa menjadi lingkaran tak berujung bagi orang-orang yang kurang percaya diri yang selalu menemukan kesulitan untuk meraih keberhasilan. Kebanyakan orang tidak mau mendukung suatu kegiatan yang sedang ditangani oleh seseorang yang tidak percaya diri, gugup, merabara-raha dan terlalu menyesali semua keadaan. Percaya diri menginspirasi kepercayaan terhadap orang lain. Mendapatkan kepercayaan dari orang lain adalah salah satu cara kunci dimana orang-orang yang percaya diri mencapai keberhasilan dalam kehidupannya. Percaya diri merupakan satu-satunya yang membedakan orang yang berhasil dengan seseorang yang kurang berhasil. Termasuk dalam keberhasilan menyelesaikan setiap persoalan dalam kehidupannya (Ghufron, 2011).

Beberapa ahli mendefenisikan percaya diri dengan berbagai perspektif. Menurut Hendriana, Slamat & Sumarmo (2014) percaya diri adalah suatu persepsi yang timbul terhadap obyek (bisa diri sendiri atau orang lain) yang mengarah pada motivasi yang diaktualisasikan dalam bentuk serangkaian tindakan. Pendapat lain juga disampaikan oleh Kadek Suhardita (2011) dimana percaya diri merupakan sebentuk keyakinan seseorang yang tercermin pada perilaku, emosi maupun keyakinan pada hati nuraninya. Dimana perasaan ini timbul dalam bentuk tindakan untuk memenuhi kebutuhan hidup menjadi semakin bermakna. Salirawati (2012) memandang percaya diri sebagai suatu bentuk karakter yang seharusnya diajarkan kepada anak-anak sebagai stimulus pembentukan optimistik, sehingga anak tidak mudah dipengaruhi oleh segala hal yang negatif serta membantunya dalam mengatasi berbagai persoalan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Lauster, percaya diri adalah keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan, potensi, bakat yang dimilikinya, tanpa mengkhawatirkan orang di sekitarnya. Seseorang yang mempunyai percaya diri akan memiliki kebebasan dalam keinginan dan kegiatan serta penuh tanggung jawab terhadap semua yang diperbuatnya.

Anthony (1992) dalam Ghufron (2011) berpendapat bahwa percaya diri adalah sikap yang dimiliki individu untuk selalu menerima fakta (kenyataan) yang terjadi di sekitarnya. Tidak hanya menerima segala bentuk kenyataan, tetapi orang tersebut selalu positif dalam berpikir dan mandiri dalam menjalankan semuanya, sesuai keinginannya (Ghufron, 2011). Sementara Maslow ahli psikologi yang mengeksplorasi teori kepribadian menyatakan bahwa percaya diri adalah modal yang paling mendasar dalam mengembangkan diri, dalam upaya untuk mengaktualisasikan diri. Dimana percaya diri sebagai sarana untuk pengenalan dan pemahaman terhadap diri sendiri dengan baik. Sehingga menjadi lebih tahu apa yang seharusnya dilakukan dan yang tidak seharusnya dilakukan (Alsa, 2006).

Dari beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri terlahir dari sikap dan perasaan yang yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Rasa percaya diri (self confidence) yang dimiliki oleh seseorang tidak akan membuatnya cemas dengan tindakan yang dilakukan orang lain. Sehingga orang yang memiliki self confidence akan melakukan kegiatan atau segala sesuatu hal secara bebas, sesuai dengan keinginannya.

Tingkat kepercayaan diri bisa diperlihatkan dengan banyak cara, diantaranya prilaku, gerakan tubuh, cara bicara, perkataan dan sebagainya. Dibawah ini dapat dilihat perbedaan antara prilaku seseorang yang percaya diri dengan seseorang yang percaya diri rendah.

Tabel 11.1

Self-confident	Low Self-confidence
a. Melakukan segala hal yang diyakini dengan benar, walaupun orang lain mengkritik atau mengejek hal tersebut b. Bersedia menerima resiko dan sanggup bekerja keras untuk meraih yang lebih baik c. Mau mengakui setiap kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut	a. Berprilaku berdasarkan apa yang orang lain pikirkan b. Selalu bertahan di zona aman, takut mengalami kegagalan dan menghindari resiko c. Menutupi kesalahan dan berharap dirinya dapat memperbaiki masalah

<p>d. Menunggu orang lain untuk mengucapkan sesuatu padanya atas prestasi yang diraih</p> <p>e. Menerima pujian dengan baik. Seperti: "Terimakasih ini adalah benar-benar kerja keras terhadap prospeks itu, saya senang anda menyadari usaha saya".</p>	<p>sebelum orang yang bijaksana memperbaikinya</p> <p>d. Memuji kebaikan diri sendiri sesering mungkin kepada orang yang memungkinkan</p> <p>e. Menolak pujian dengan tidak sopan. Seperti: "Oh. prospeks itu benar-benar tidak nyata, siapa saja dapat melakukannya".</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Seperti yang sering kita lihat, percaya diri yang rendah dapat menjadi destruktif-dirinya dan itu sering dimanifestasikan oleh diri sendiri secara negatif. Orang yang percaya diri biasanya lebih positif. Mereka percaya pada diri sendiri dan kemampuan diri dan mereka juga sepenuhnya percaya pada keajaiban kehidupan.

B. Tujuan membangun rasa percaya diri

- Meningkatkan pengetahuan tentang cara membangun percaya diri pada seseorang
- Mengidentifikasi cara membangun kepercayaan diri

C. Langkah-langkah membangun percaya diri

Ada 3 langkah untuk membangun kepercayaan diri, yang mana hal ini dapat menggunakan metafora dari sebuah perjalanan yang dimulai dari menyiapkan sebuah perjalanan itu sendiri, menetapkan tujuan dan mempercepat menuju tujuan kesuksesan.

1. Mempersiapkan Perjalanan

Langkah pertama melibatkan individu dalam mempersiapkan diri untuk perjalanan menuju ke kepercayaan diri. Dimulai dengan berpikir tentang kemana ingin pergi, mendapatkan diri anda dalam pola pikir yang benar untuk perjalanan anda dan komitmen dengan diri anda untuk memulai melakukan perjalanan tersebut dan menikmatinya.

Dalam mempersiapkan untuk perjalanan, lakukan hal-hal berikut:

- a. Lihatlah apa yang sudah dicapai

Pikirkan kehidupanmu sejauh ini dan list 10 prestasi terbaik yang kamu dapatkan dalam log prestasi. Letakkan ke dalam dokumen yang tersusun dengan baik, yang dapat anda lihat sesering mungkin.

Meluangkan waktu beberapa menit setiap minggu untuk menikmati keberhasilan yang sudah dicapai.

b. Pikirkan tentang kekuatan Anda

Selanjutnya, menggunakan teknik seperti Analisis SWOT (SWOT mengeksplorasi Analisis pribadi di sini) untuk melihat pada siapa dan di mana Anda berada. Melihat log pencapaian Anda, dan merenungkan kehidupan terakhir Anda, pikirkan tentang apa yang teman-teman Anda akan mempertimbangkan untuk menjadi kekuatan dan kelemahan Anda. Dari ini, berpikir tentang peluang dan ancaman yang Anda hadapi.

Pastikan bahwa Anda menikmati beberapa menit merefleksikan kekuatan Anda!

c. Pikirkan tentang apa yang penting bagi Anda, dan di mana Anda ingin pergi:

Selanjutnya, pikirkan tentang hal-hal yang benar-benar penting bagi Anda, dan apa yang ingin Anda capai dengan hidup Anda.

Menetapkan dan mencapai tujuan adalah kunci dari bagian ini dan percaya diri yang sebenarnya datang dari bagian ini. Menetapkan tujuan adalah proses yang anda gunakan untuk menyusun target diri anda dan mengukur kesuksesan anda mencapai target itu. Terangkan penetapan tujuan anda dengan analisa SWOT. Atur tujuan yang dapat mengeksploitasi kekuatan anda dan meminimalkan kelemahan anda, sadari peluang anda dan kontrol ancaman yang anda hadapi. Tetapkan tujuan utama dalam hidup anda, identifikasi langkah awal dari masing-masing tujuan.

Mulai mengatur pikiran anda

Tahap ini, anda perlu memulai mengatur pikiran anda. Pelajari untuk mengambil dan memusnahkan self-talk negatif yang dapat merusak kepercayaan diri anda. Lihat pada artikel rational positif thinking untuk menemukan bagaimana cara melakukannya. Dan pelajari bagaimana menggunakan Imagery untuk menciptakan gambaran kekuatan mental pada apa yang akan kamu rasakan dan pengalaman anda mencapai tujuan anda.

d. Komitmen pada diri anda untuk sukses

Tahap akhir persiapan perjalanan anda adalah membuat janji dengan tegas dan jelas pada diri anda bahwa anda benar-benar berkomitmen

dengan perjalanan anda dan anda akan melakukan sekuat tenaga untuk mencapai perjalanan tersebut.

2. Mengatur

Mulai bergerak perlahan ke arah tujuan dengan melakukan hal yang benar, dan mulai dengan kecil, mudah dan menempatkan diri pada jalan menuju kesuksesan dan mulai membangun kepercayaan diri.

- a. Membangun pengetahuan yang dibutuhkan untuk berhasil

Melihat tujuan, mengidentifikasi keterampilan yang diperlukan untuk mencapainya. Dan kemudian melihat bagaimana dapat memperoleh keterampilan percaya diri yang baik. Dengan melengkapi solusi yang baik, mencari solusi, program atau kursus untuk mencapai apa yang ingin diraih dan, idealnya, memberikan sebuah sertifikat atau kualifikasi yang dapat dibanggakan oleh diri.

- b. Fokus pada dasar-dasar

Ketika memulai, jangan mencoba untuk melakukan sesuatu yang rumit dan tidak mencapai kesempurnaan, tetapi melakukan hal-hal sederhana, sukses dan baik.

- c. Tetapkan tujuan kecil, dan mencapainya

Dimulai dengan tujuan yang sangat kecil yang anda identifikasi pada langkah 1, membiasakan mengelola tujuan, mencapai tujuan, dan merayakan pencapaian tersebut.

- d. Tetap mengelola pikiran anda

Mengembangkan berpikir positif, menikmati kesuksesan, dan menjaga citra mental yang kuat. Belajar untuk menangani kegagalan. Menerima kesalahan yang terjadi saat anda memulai hal baru. Bahkan, jika anda menjadikan kebiasaan memperlakukan kesalahan sebagai pengalaman belajar, anda bisa memulai melihat mereka dalam cahaya positif. Seperti kata pepatah kesalahan itu tidak membunuhmu tetapi membuatmu menjadi kuat.

3. Mempercepat Menuju Sukses

Pada tahap ini, Anda akan merasakan rasa percaya diri telah terbangun. Anda telah berhasil menyelesaikan dengan baik segalanya sehingga makin meningkatkan rasa percaya diri. Ini adalah waktu untuk membuat tujuan yang sedikit lebih besar, dan tantangan sedikit lebih keras untuk meningkatkan komitmen diri dan meningkatkan keterampilan anda kedalam hal baru yang masih berkaitan erat.

D. Cara Menilai Tingkat Percaya Diri

Meningkatkan percaya diri dapat dilakukan dengan membangun efikasi diri. Tingkat percaya diri Anda terlihat dari 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. Dengan menilai tingkat percaya diri maka anda tahu nilai percaya diri dan selalu berupaya meningkatkan percaya diri Anda.

Langkah-Langkah

- Siapkan alat tulis/pensil/ballpoint
- Siapkan ceklist penilaian self confident
- Pilih pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri
- Jumlahkan perolehan skor berdasarkan pilihan
- Lihat hasil interpretasi berdasarkan kategori

Tabel 11.2

Setiap pernyataan diberi tanda checklist (v)

Statement		Not at all	Rarely	Sometimes	Often	Very Often
1	I tend to do what I think is expected of me, rather than what I believe to be "right."	<input type="radio"/>				
2	I handle new situations with relative comfort and ease.	<input type="radio"/>				
3	I feel positive and energized about life.	<input type="radio"/>				
4	If something looks difficult, I avoid doing it.	<input type="radio"/>				
5	I keep trying, even after others have given up.	<input type="radio"/>				
6	If I work hard to solve a problem, I'll find the answer.	<input type="radio"/>				
7	I achieve the goals I set for myself.	<input type="radio"/>				
8	When I face difficulty, I feel hopeless and negative.	<input type="radio"/>				

9	I relate to people who work very hard, and still don't accomplish their goals.	<input type="radio"/>				
10	People give me positive feedback on my work and achievements.	<input type="radio"/>				
11	I need to experience success early in a process, or I won't continue.	<input type="radio"/>				
12	When I overcome an obstacle, I think about the lessons I've learned.	<input type="radio"/>				
13	I believe that if I work hard, I'll achieve my goals.	<input type="radio"/>				
14	I have contact with people of similar skills and experience who I consider successful.	<input type="radio"/>				
Total = 0						

Tabel 11.3
Interpretasi Hasil

Score	Comment
14-32	You probably wish you had more self-confidence! Take a closer look at all the things you've achieved in your life. You may tend to focus more on what you don't have, and this takes time and attention away from recognizing and using your skills and talents. Read this article for everyday tips on building your self-confidence.
33-51	You're doing an OK job of recognizing your skills, and believing in your abilities. But perhaps you're a little too hard on yourself, and this may stop you from getting the full benefit of your mastery experiences.
52-70	Excellent! You're doing a fabulous job of learning from every experience, and not allowing obstacles to affect the way you see yourself. But you need to nurture your self-confidence.

E. Proses pembentukan percaya diri

Menurut Hakim (2002) percaya diri seseorang terbentuk dari serangkaian proses dalam kehidupannya yang membentuk percaya diri. Proses pembentukan percaya diri seseorang terdiri dari 4 proses secara umum antara lain:

- Munculnya kelebihan-kelebihan membentuk kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan
- Seseorang memahami kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan meyakini bahwa dirinya mampu melakukan segala hal dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- Memahami dan mengenal dengan positif setiap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya sehingga tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- Pengalaman selama proses kehidupan dengan menggunakan segala kelebihannya.

Uraian di atas menunjukkan bahwa proses pembentukan kepercayaan diri tidak terjadi begitu saja dengan sendirinya tetapi melalui perkembangan yaitu proses perkembangan yang memunculkan kelebihan-kelebihan, paham dengan kelebihan memunculkan keyakinan kuat untuk bisa melakukan segala hal dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri yang kuat pula untuk menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Ciri-ciri kepercayaan diri positif menurut Lauster (1992) dalam Nurbaiti (2010) yaitu:

- Percaya dengan kemampuan diri sendiri. Adalah suatu keyakinan terhadap dirinya sendiri terhadap segala hal yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi serta mengevaluasi peristiwa yang terjadi
- Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Adalah dapat memutuskan sendiri tanpa melibatkan orang lain dan mampu untuk menyakini segala tindakan yang diambilnya
- Memiliki sikap positif pada diri sendiri. Adanya penilaian yang baik dalam diri sendiri meliputi pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri

- Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap yang dapat menyampaikan segala hal dalam dirinya yang diutarakan kepada orang lain tanpa keterpaksaan atau hambatan dalam pengungkapannya.

Terdapat beberapa aspek kepercayaan diri positif yang dimiliki seseorang seperti yang diungkapkan oleh Lauster (1992) sebagai berikut:

- Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- Rasional dan realistik yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Ditinjau penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri yang positif adalah memiliki rasa toleransi yang tinggi, tidak mudah terpengaruh lingkunga, keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab dalam setiap keputusan yang diambil. (Ghufron, 2011)

F. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Percaya diri sangatlah penting. Percaya diri turut serta dalam penentu masa depan individu. Individu yang percaya terhadap dirinya, berpeluang menjadi orang yang lebih sukses, kemampuan menyelesaikan masalah yang tinggi dibandingkan dengan seseorang yang rendah diri dan minder. Berikut langkah-langkah cara meningkatkan percaya diri:

1. Berpikir positif

Peningkatan rasa percaya diri salah satu caranya adalah dengan berpikir positif. Orang dengan pikiran positif mempunyai pandangan ke depan. Saat kita berpikiran positif, maka akan mengarahkan kita semua ke hal positif. Contohnya, saat kita berada di situasi yang tidak baik, dengan pikiran positif kita, situasi tersebut akan dapat menjadi peluang keberuntungan.

2. Mengenali diri sendiri

Kunci terbangunnya rasa percaya diri adalah dengan mengenal diri sendiri maka. Orang yang memgenal dirinya akan mengenal penciptanya. Ketika seorang individu mampu mengenali dirinya dengan baik, serta Tuhan, maka akan sangat mudah baginya untuk mengenal dirinya secara lahir dan batin. Kita perlu sadari bahwa hidup di dunia bukanlah masalah persaingan dan pertarungan melawan orang lain, tetapi justru perlawanan terhadap diri sendiri.

3. Berorientasi pada keberhasilan dan prosesnya

Dengan mengubah perspektif berorientasi pada keberhasilan, tanpa melupakan prosesnya ternyata merupakan salah satu cara meningkatkan percaya diri yang dapat dilakukan. Bila berhadapan dengan orang sukses reaksi kita biasanya akan "Aku ingin seperti itu", "wah... keren", namun dilakukan dengan menghalalkan segala cara. Prosesnya bagaimana hanya sedikit orang yang melihatnya. Padahal prosesnya yang akan membenahi dan menempa cara berpikir seseorang, dan akan mempengaruhi persepsi diri kita secara tidak langsung.

4. Lakukan hobi

Sangat banyak aktivitas yang dilakukan oleh orang karena terpaksa. Terpaksa oleh tuntutan, terpaksa karena lingkungan, terpaksa oleh kebutuhan hidup, dan berbagai keterpaksaan lain yang beranekaragam. Karena berfokus pada pandangan dari orang lain dan keterpaksaan, sehingga melupakan potensi diri, dan hobi. Padahal, dengan melakukan, menikmati hobi adalah cara membangun percaya diri. Mungkin hobi terlihat hanya bersenang-senang dan bermain-main, namun jika kita telusuri lebih dalam lagi, pada hobia orang akan menemukan kemerdekaan dan kebebasan mereka dalam bereksresi.

5. Jadilah berani

Bersikap berani merupakan cara meningkatkan percaya diri yang terakhir. Banyak orang yang rela menjadi "orang kebanyakan" sebab satu alasan, yaitu "takut" "tidak berani", atau tidak percaya diri. Sedangkan, untuk menjadi orang sukses dan besar yang memiliki keberanian, akan menemukan banyak masalah, risiko dan kegagalan. Namun, dari sanalah mereka menemukan insight dan pengalaman brilliant.

G. Kesimpulan

Percaya diri merupakan hal mendasar yang diperlukan dalam pengembangan diri seseorang. Percaya diri sebagai sarana pemahaman seorang individu terhadap dirinya dengan segala kemampuan yang dimilikinya membuat individu tersebut mengetahui hal yang seharusnya dilakukannya dan hal yang tidak seharusnya dilakukannya. Sehingga dengan percaya diri yang dimilikinya menjadikan individu tersebut mampu menghadapi segala bentuk tantangan dan mengendalikan setiap kecemasan/ stressor yang terjadi dalam proses kehidupannya.

H. Referensi

- Alsa, Asmadi dkk. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. Jurnal psikologi. No.1. 47-58. Hal: 48.
- Drajat zakiah. 1995. Kesehatan mental. Jakarta. Cv. Haji masagung.
- Ghufron, Nur dan risnawita, Rini (2011). Teori-Teori Psikologi. Jugjakarta: Ar Ruzz Media
- Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri (Jakarta: Puspa Swara, 2002)
- Hakim. T. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. (Jakarta: Purwa Swara, 2002)
- Inge Pudjiastuti Adywibowo. 2010. Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. Jurnal Pendidikan Penabur - No.15/Tahun ke-9/Desember 2010. Jakarta
- Keliat B, Mustikasari (2011). *Buku saku standar asuhan keperawatan Teknik Manajemen stres*. Depok
- Mind Tools Essential Skill for Excellent Carrer Stress Management Techniques
<http://www.mindtools.com>. Diperoleh tanggal 29 Oktober 2012
- Nur Baiti, Hisbi. Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VII Di MTs Miftahul Huda Muncar Banyuwangi 2009-2001. Skripsi (tidak diterbitkan). (Malang: UIN Maliki, 2010)

BAB XII

ISTIRAHAT, TIDUR DAN RELAKSASI

Ida Farida, APPd., M.Kes.

A. Pendahuluan

Manusia selalu aktif melakukan berbagai kegiatan sepanjang harinya. Kegiatan yang dilakukan memerlukan energi yang dihasilkan oleh tubuh. Tubuh yang digunakan secara terus menerus akan merasakan kelelahan. Istirahat adalah kebutuhan mendasar bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Untuk menjaga stamina tubuh tetap stabil setiap manusia memerlukan istirahat dan tidur serta rileksasi. Istirahat, baik dalam bentuk tidur yang cukup maupun waktu luang untuk relaksasi, merupakan komponen penting dari gaya hidup sehat. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah mengidentifikasi korelasi kuat antara kualitas istirahat dengan kesejahteraan fisik dan mental.

Penelitian menunjukkan bahwa istirahat yang cukup berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan sistem imun (Mello et al., 2020). Sebuah studi menemukan bahwa individu memiliki masalah istirahat dan tidur mempunyai risiko tinggi terkena penyakit jantung (Madsen et al., 2019). Selain tidur, istirahat aktif seperti olahraga ringan atau meditasi juga penting untuk pemulihan tubuh. Menurut (Charest & Grandner, 2020) melakukan aktivitas fisik ringan setelah periode kerja yang panjang dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi.

Kesehatan mental juga sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas istirahat. Tidur yang cukup membantu otak untuk memproses informasi dan memperbaiki fungsi kognitif. Studi menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Charest & Grandner, 2020). Meditasi dan praktik relaksasi lainnya juga telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan

mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Huberty et al., 2021) mengungkapkan bahwa meditasi dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Banyak macam istirahat yang dapat dilakukan untuk mengembalikan fungsi tubuh kembali optimal, salah satunya adalah tidur. Tidur membuat organ-organ tubuh kita menurun aktifitasnya, sehingga energi yang diperlukan saat istirahat menjadi sangat minim. Tidur yang berkualitas dapat membuat tubuh kita menjadi lebih segar dan bersemangat. Untuk mempercepat proses tidur dapat dilakukan berbagai teknik rileksasi, seperti distraksi, rileksasi otot progresif dan relaksasi autogenik.

Pada bab ini akan dibahas mengenai istirahat, tidur dan relaksasi yang saling mempengaruhi dan berperan penting membuat hidup kita selalu sehat dan bahagia. Akan dibahas mengenai definisi, jenis dan manfaat istirahat, tidur dan relaksasi, pentingnya istirahat, termasuk tidur dan waktu luang, serta dampaknya terhadap produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup. Berbagai masalah tidur dapat terjadi seperti mimpi buruk, insomnia dan lain sebagainya. Beberapa cara menangani masalah tidur akan dibahas pula pada bab ini seperti relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Penelitian dari lima tahun terakhir menunjukkan bahwa kurangnya istirahat dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan.

Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya istirahat dan mengapa hal ini perlu menjadi prioritas dalam kehidupan sehari-hari. Makalah ini menggunakan tinjauan pustaka dari berbagai sumber ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Sumber-sumber ini mencakup jurnal kesehatan, artikel ilmiah, dan buku yang relevan dengan topik istirahat dan tidur.

B. Istirahat

1. Definisi Istirahat

Menurut (Czeisler et al., 2022), istirahat adalah waktu di mana tubuh dan pikiran berada dalam keadaan tenang, bebas dari aktivitas fisik dan mental yang berat, sehingga memungkinkan proses pemulihan dan regenerasi. Istirahat mencakup berbagai bentuk relaksasi dan pemulihan, termasuk tidur, waktu tenang, dan kegiatan yang mengurangi stres. Istirahat yang cukup penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Rezaei & Grandner, 2021).

Istirahat adalah periode waktu yang digunakan untuk pemulihan dan pemeliharaan fungsi tubuh dan pikiran, yang dapat melibatkan tidur atau kegiatan lain yang menenangkan dan mengurangi aktivitas fisik serta mental (Charest & Grandner, 2020).

Dari berbagai sumber di atas, dapat disimpulkan bahwa istirahat tidak hanya mencakup tidur tetapi juga berbagai aktivitas yang membantu pemulihan fisik dan mental. Istirahat yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

2. Jenis-jenis Istirahat:

Istirahat adalah periode di mana tubuh dan pikiran berhenti atau mengurangi aktivitas untuk memulihkan tenaga, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan. Istirahat bisa dalam bentuk tidur, waktu luang, atau kegiatan relaksasi yang membantu tubuh dan pikiran kembali ke kondisi optimal. Menurut (Rezaei & Grandner, 2021) terdapat beberapa bentuk istirahat antara lain:

- a. **Tidur (Sleep);** Tidur adalah bentuk istirahat utama yang melibatkan penurunan aktivitas sadar, memungkinkan tubuh dan otak untuk pulih dan memperbaiki diri.
- b. **Istirahat Aktif (Active Rest);** Istirahat aktif melibatkan aktivitas fisik ringan yang membantu mengurangi kelelahan dan memperbaiki energi tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh. Contohnya termasuk berjalan kaki, peregangan, dan yoga ringan.
- c. **Istirahat Mental (Mental Rest);** Istirahat mental mencakup kegiatan yang menenangkan pikiran dan mengurangi stres mental. Ini bisa berupa meditasi, latihan pernapasan, atau hanya duduk diam tanpa gangguan.
- d. **Istirahat Sosial (Social Rest);** Istirahat sosial adalah waktu yang dihabiskan sendirian atau dengan orang-orang terdekat untuk menghindari tekanan sosial atau tuntutan interaksi sosial yang berlebihan.
- e. **Istirahat Sensorik (Sensory Rest);** Istirahat sensorik melibatkan mengurangi paparan terhadap rangsangan sensorik yang berlebihan, seperti suara keras, cahaya terang, atau layar elektronik. Ini bisa berupa waktu di ruangan gelap atau mematikan perangkat elektronik.

- f. **Istirahat Emosional (Emotional Rest);** Istirahat emosional memungkinkan seseorang untuk melepaskan diri dari tuntutan emosional dan beban psikologis. Ini bisa melibatkan curhat kepada teman, terapis, atau menulis jurnal pribadi.

Istirahat mencakup berbagai bentuk dan aktivitas, dari tidur hingga istirahat sensorik dan emosional. Setiap jenis istirahat memiliki manfaatnya sendiri dan penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Istirahat sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas dan pemulihan, sehingga tubuh dan pikiran dapat berfungsi dengan baik. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan kronis, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental. Istirahat dapat dibagi menjadi beberapa kategori, termasuk tidur malam, tidur siang, dan waktu luang untuk relaksasi. Tidur malam yang cukup, yaitu sekitar 7-9 jam per malam, dianggap sebagai standar emas untuk kesehatan optimal (Weaver et al., 2021).

3. Manfaat Istirahat bagi Kesehatan Fisik:

Penelitian menunjukkan bahwa istirahat yang cukup dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, dan mempercepat proses pemulihan dari penyakit (Gooding et al., 2020). Menurut (Tubbs et al., 2022) terdapat beberapa manfaat istirahat yaitu :

- a. **Peningkatan Kesehatan Jantung;** Istirahat yang cukup, terutama tidur, dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Tidur tujuh hingga delapan jam per malam dikaitkan dengan penurunan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular.
- b. **Pemulihan Sistem Imun;** Tidur yang cukup dapat meningkatkan fungsi sistem imun, membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Kurang tidur kronis dapat melemahkan sistem imun.
- c. **Peningkatan Kesehatan Mental;** Tidur yang cukup dan berkualitas dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Istirahat mental melalui meditasi Istirahat merupakan aspek krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan gaya hidup modern yang cenderung sibuk, seringkali orang

mengabaikan kebutuhan tubuh untuk beristirahat. Istirahat yang cukup tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan mental seseorang. juga dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Tidur yang cukup penting untuk fungsi kognitif, termasuk memori, pembelajaran, dan pengambilan keputusan

- d. **Peningkatan Kinerja Kognitif;** Meditasi dan tidur yang cukup dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah. Istirahat yang memadai juga penting untuk konsolidasi memori.
- e. **Penurunan Risiko Obesitas;** Kurang tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas. Istirahat yang cukup membantu mengatur hormon yang mengontrol nafsu makan, seperti ghrelin dan leptin.
- f. **Peningkatan Produktivitas dan Energi;** Istirahat yang cukup, terutama tidur, dapat meningkatkan produktivitas dan tingkat energi harian. Istirahat aktif seperti peregangan atau berjalan singkat selama hari kerja juga dapat membantu meningkatkan fokus dan efisiensi kerja. Istirahat yang adekuat berhubungan dengan peningkatan produktivitas dan kinerja di tempat kerja. Waktu istirahat yang cukup juga dikaitkan dengan kreativitas dan kemampuan problem-solving yang lebih baik.

Manfaat istirahat sangat luas dan mencakup berbagai aspek kesehatan fisik dan mental. Istirahat yang cukup dapat meningkatkan kesehatan jantung, sistem imun, dan kesehatan mental. Selain itu, istirahat juga berkontribusi pada peningkatan kinerja kognitif, penurunan risiko obesitas, dan peningkatan produktivitas serta energi.

4. Masalah Terkait Istirahat

Berbagai masalah dapat terjadi berkaitan dengan gangguan istirahat. Berikut kami uraikan beberapa masalah yang terkait dengan istirahat dan tidur:

- a. **Gangguan Tidur (Sleep Disorders);** Gangguan tidur seperti insomnia, sleep apnea, dan sindrom kaki gelisah dapat mempengaruhi kualitas dan durasi tidur. Gangguan tidur ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kinerja kognitif, dan masalah kesehatan lainnya. Kurangnya tidur dikaitkan dengan

peningkatan risiko obesitas, diabetes, dan hipertensi (Tubbs et al., 2022).

- b. **Kelelahan Kronis (Chronic Fatigue);** Kelelahan kronis dapat terjadi akibat kurang tidur atau istirahat yang tidak memadai. Ini berpotensi mengurangi kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.
- c. **Stres dan Kesehatan Mental (Stress and Mental Health);** Kurangnya istirahat mental dan tidur dapat meningkatkan tingkat stres dan berkontribusi pada perkembangan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Stres kronis juga dapat mengganggu pola tidur, menciptakan siklus yang sulit dipecahkan. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan suasana hati, kecemasan, dan depresi.
- d. **Gangguan Metabolisme (Metabolic Disorders);** Kurang tidur dapat mempengaruhi metabolisme tubuh, meningkatkan risiko gangguan metabolismik seperti obesitas dan diabetes tipe 2. Tidur yang tidak cukup dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme.
- e. **Penurunan Kualitas Hidup (Decline in Quality of Life);** Kurangnya istirahat yang memadai dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, mengurangi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini juga dapat mengurangi kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional.
- f. **Risiko Kesehatan Jangka Panjang (Long-term Health Risks);** Kualitas tidur yang buruk atau kurangnya istirahat dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan jangka panjang, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gangguan neurologis. Ini juga dapat mempercepat penuaan dan menurunkan harapan hidup.
Masalah-masalah terkait istirahat dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Gangguan tidur, kelelahan kronis, stres, gangguan metabolisme, penurunan kualitas hidup, dan risiko kesehatan jangka panjang semuanya dapat dipengaruhi oleh kualitas dan durasi istirahat. Mengatasi masalah ini sering memerlukan pendekatan multidisipliner, termasuk perubahan gaya hidup, terapi, dan intervensi medis jika diperlukan.

5. Penanganan Masalah Istirahat

Mengingat pentingnya istirahat untuk seluruh aspek kehidupan manusia, berikut akan diuraikan beberapa penanganan yang dapat dijadikan Solusi untuk mengatasi masalah istirahat, sebagai berikut:

a. Mengelola Gangguan Tidur

Menurut (Hertenstein et al., 2022) Terapi Kognitif Perilaku untuk Insomnia (CBT-I) dapat membantu mengatasi pola pikir dan perilaku yang mengganggu tidur, seperti sleep apnea, penggunaan CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) dapat direkomendasikan. CBT-I terbukti dapat meningkatkan Kebiasaan Tidur dengan cara Menerapkan rutinitas tidur yang konsisten dan lingkungan tidur yang nyaman.

b. Mengatasi Kelelahan Kronis

Untuk mengatasi kelelahan kronis banyak hal yang dapat dilakukan. Menurut (Berry et al., 2022) penerapan teknik manajemen stress seperti latihan pernapasan dan meditasi dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan mental. Menerapkan pola hidup sehat termasuk olahraga teratur dan diet seimbang juga dapat berguna untuk meningkatkan energi. Menetapkan jadwal istirahat yang teratur seperti mengatur waktu istirahat yang cukup di antara aktivitas dipercaya dapat membantu mengatasi kelelahan kronis.

c. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesehatan Mental

Bagi yang mengalami gangguan istirahat (Han et al., 2023) merekomendasikan melakukan meditasi dan teknik relaksasi menggunakan meditasi mindfulness, yoga, atau latihan pernapasan untuk mengurangi stres. Konseling juga dapat membantu mengatasi masalah gangguan istirahat karena berbicara dengan seorang profesional kesehatan mental diyakini dapat mengatasi kecemasan dan depresi yang salah satu gejalanya adalah gangguan istirahat dan tidur. Rutinitas tidur yang baik merupakan salah satu solusi mengatasi masalah gangguan istirahat karena dengan memastikan tidur yang cukup dan berkualitas maka Kesehatan fisik dan mental akan menjadi lebih baik.

d. Mengatasi Gangguan Metabolisme

Menurut (Durak et al., 2024) klien yang mengalami gangguan metabolic seperti tidak adekuat hormon insulin yang terjadi pada klien Diabetes Mellitus (DM) dapat mengalami gangguan istirahat

dan tidur. Oleh karena itu klien DM dianjurkan untuk melakukan penyesuaian pola makan dengan cara mengurangi asupan makanan tinggi gula dan lemak, serta meningkatkan konsumsi serat dan melakukan aktivitas fisik regular. Aktifitas yang dimaksud adalah melakukan olahraga teratur untuk membantu mengatur berat badan dan metabolisme. Diharapkan klien DM dapat mencapai keseimbangan metabolic sehingga masalah istirahat dan tidur dapat teratasi. Menjaga pola tidur yang konsisten dengan cara mengatur jam tidur dan bangun yang teratur dapat membantu mengatasi masalah istirahat dan tidur (Tubbs et al., 2022).

e. Meningkatkan Kualitas Hidup

Masalah istirahat dan tidur dapat diatasi melalui peningkatan kualitas hidup dengan cara memperbanyak aktifitas (Charest & Grandner, 2020). Menyisihkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan dan relaksasi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Menjaga hubungan sosial dengan cara berinteraksi dengan teman dan keluarga merupakan dukungan sosial yang sangat berarti bagi orang yang mengalami masalah istirahat dan tidur. Manajemen waktu yang baik juga direkomendasikan untuk mengatasi masalah istirahat dan tidur. Mengatur waktu untuk istirahat dan rekreasi di tengah jadwal sibuk sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga tercapai keseimbangan aktifitas dan istirahat.

Penanganan masalah istirahat melibatkan berbagai pendekatan, mulai dari perubahan kebiasaan tidur dan pola hidup sehat hingga intervensi medis dan psikologis. Mengelola gangguan tidur, kelelahan kronis, stres, gangguan metabolisme, dan meningkatkan kualitas hidup memerlukan strategi yang terintegrasi untuk mencapai kesehatan yang optimal. Istirahat yang cukup merupakan komponen esensial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan meningkatnya tekanan hidup modern, penting untuk memahami dan memprioritaskan istirahat sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penelitian terbaru menegaskan bahwa tidur yang berkualitas dan waktu luang untuk relaksasi dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan individu.

C. Tidur

1. Definisi Tidur

Menurut (Howell et al., 2023) tidur adalah suatu keadaan istirahat alami yang ditandai dengan penurunan kesadaran dan respons terhadap lingkungan. Selama tidur, tubuh mengalami berbagai fase yang penting untuk pemulihan fisik dan mental, termasuk fase REM (Rapid Eye Movement) yang krusial untuk pemrosesan memori dan fungsi kognitif.

Tidur adalah keadaan biologis yang dicirikan oleh penurunan aktivitas motorik, penurunan kesadaran, dan perubahan aktivitas listrik di otak. Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses pemulihan, seperti perbaikan sel dan pengaturan hormon, yang mendukung kesehatan fisik dan mental (Morin et al., 2023).

Tidur adalah keadaan istirahat yang terjadi secara otomatis di mana individu mengalami penurunan tingkat kesadaran dan aktivitas motorik. Tidur terdiri dari beberapa tahap dengan fungsi yang berbeda, termasuk restorasi fisik dan mental, serta konsolidasi informasi (Weaver et al., 2021).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tidur didefinisikan sebagai keadaan istirahat alami yang penting untuk pemulihan fisik dan mental, ditandai dengan penurunan kesadaran dan aktivitas motorik. Selama tidur, tubuh mengalami berbagai fase seperti non-REM dan REM yang masing-masing memiliki peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

2. Jenis-jenis Tidur

Jenis tidur meliputi fase tidur non-REM, REM, serta berbagai pola tidur seperti polifasik, biphasic, dan monofasik. Masing-masing jenis tidur memiliki karakteristik dan manfaat yang berbeda, mempengaruhi pemulihan fisik, mental, dan emosional. Pengetahuan tentang berbagai jenis tidur dapat membantu dalam mengelola kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Di bawah ini kami uraikan beberapa jenis tidur, sebagai berikut:

a. Tidur Non-REM (Non-Rapid Eye Movement)

Menurut (Howell et al., 2023) Tidur non-REM adalah fase tidur yang terdiri dari tiga tahap (N1, N2, dan N3) yang merupakan bagian dari siklus tidur yang tidak melibatkan gerakan mata yang cepat.

Selama fase ini, tubuh mengalami pemulihan fisik yang mendalam. Tahapan tidur Non-REM sebagai berikut:

- **N1 (Stage 1):** Fase transisi dari terjaga ke tidur, di mana aktivitas otak mulai melambat.
- **N2 (Stage 2):** Tidur ringan dengan penurunan lebih lanjut dalam aktivitas otak, ditandai dengan gelombang tidur spesifik dan penurunan suhu tubuh.
- **N3 (Stage 3):** Tidur dalam yang mendalam atau slow-wave sleep, penting untuk pemulihan fisik dan penguatan sistem kekebalan tubuh.

b. Tidur REM (Rapid Eye Movement)

Tidur REM adalah fase tidur di mana gerakan mata cepat terjadi di bawah kelopak mata tertutup, dan aktivitas otak meningkat mirip dengan saat bangun. Fase ini penting untuk pemrosesan memori, kreativitas, dan regulasi emosional. Karakteristik tidur REM ditandai dengan aktivitas otak yang tinggi, mimpi yang intens, dan otot tubuh hampir sepenuhnya tidak aktif untuk mencegah gerakan fisik selama mimpi (Berry et al., 2022).

c. Tidur Polifasik (Polyphasic Sleep)

Menurut (Weaver et al., 2021) tidur polifasik melibatkan pembagian waktu tidur menjadi beberapa sesi pendek sepanjang hari, bukan satu periode tidur malam yang panjang. Ini termasuk berbagai jadwal seperti tidur setiap 4-6 jam atau tidur singkat (nap) di siang hari. Contohnya adalah tidur biphasic (dua kali tidur sehari) atau sleep cycles seperti Uberman sleep schedule.

d. Tidur Biphasik (Biphasic Sleep)

Tidur biphasik adalah jenis tidur di mana seseorang tidur dalam dua periode terpisah sepanjang hari, seperti tidur malam dan tidur siang. Ini sering terlihat pada budaya tradisional atau dalam pola tidur yang disesuaikan dengan kebutuhan individu (Prigent et al., 2023).

e. Tidur Monofasik (Monophasic Sleep)

Tidur monofasik adalah pola tidur di mana seseorang tidur dalam satu periode panjang per hari, biasanya malam hari. Ini adalah pola tidur yang paling umum di banyak budaya modern (Weaver et al., 2021)

3. Manfaat Tidur

Tidur memiliki manfaat yang sangat luas, termasuk pemulihan fisik, kesehatan mental dan emosional, peningkatan kinerja kognitif, regulasi metabolisme, kesehatan jantung, dan sistem imun. Tidur yang berkualitas penting untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan secara keseluruhan. Berikut beberapa manfaat tidur:

a. Pemulihan Fisik

Tidur yang cukup memungkinkan tubuh untuk melakukan proses pemulihan dan perbaikan sel, mengatur hormon, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ini penting untuk pemulihan setelah aktivitas fisik dan menjaga kesehatan tubuh secara umum (Berry et al., 2022).

b. Kesehatan Mental dan Emosional

Menurut (Czeisler et al., 2022) tidur yang berkualitas dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Fase tidur REM, khususnya, berperan dalam pengaturan emosional dan pemrosesan memori, membantu individu untuk mengelola stres dan emosi dengan lebih baik.

c. Peningkatan Kinerja Kognitif

Penelitian membuktikan bahwa tidur yang baik berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif seperti memori, konsentrasi, dan pemecahan masalah. Tidur yang cukup memungkinkan konsolidasi memori dan pemrosesan informasi yang lebih baik (Mummaneni et al., 2023).

d. Regulasi Metabolisme dan Berat Badan

Tidur yang cukup membantu dalam pengaturan hormon yang mengontrol nafsu makan dan metabolisme. Ini dapat membantu mencegah gangguan metabolisme seperti obesitas dan diabetes tipe 2 dengan mendukung regulasi berat badan yang sehat (Durak et al., 2024).

e. Peningkatan Kesehatan Jantung

Manfaat tidur yang berkualitas berkontribusi pada kesehatan jantung dengan mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Tidur yang cukup dapat membantu menjaga tekanan darah dan kesehatan vascular (Gooding et al., 2020).

f. Peningkatan Sistem Imun

Menurut (Mello et al., 2020) tidur yang baik memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan produksi sitokin dan sel-sel imun yang melawan infeksi. Tidur yang tidak cukup dapat melemahkan sistem imun, meningkatkan risiko infeksi dan penyakit.

4. Masalah Tidur

Masalah tidur dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan dan kualitas hidup. Insomnia, sleep apnea, sindrom kaki gelisah, parasomnia, narcolepsy, dan gangguan ritme sirkadian adalah beberapa masalah tidur yang sering diidentifikasi dalam penelitian terbaru. Mengidentifikasi dan menangani masalah tidur secara tepat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Di bawah ini akan diuraikan beberapa masalah tidur, antara lain:

a. Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak nyenyak. Ini dapat menyebabkan kelelahan di siang hari dan memengaruhi kualitas hidup (Verhoog et al., 2020).

b. Sleep Apnea

Sleep apnea adalah gangguan tidur yang ditandai dengan berhentinya pernapasan sementara saat tidur. Kondisi ini dapat menyebabkan tidur yang tidak nyenyak, kelelahan ekstrem di siang hari, dan risiko kesehatan jangka panjang seperti hipertensi dan penyakit jantung (Madsen et al., 2019).

c. Sindrom Kaki Gelisah (Restless Legs Syndrome)

Sindrom kaki gelisah menyebabkan sensasi tidak nyaman di kaki dan dorongan untuk bergerak, yang sering mengganggu tidur. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan (Cederberg et al., 2020).

d. Parasomnia

Parasomnia mencakup gangguan tidur seperti tidur berjalan (somnambulisme), mimpi buruk, dan teror tidur (night terrors). Gangguan ini dapat menyebabkan perilaku tidur yang tidak biasa dan mengganggu tidur serta kesehatan mental (Bruni et al., 2024).

e. Narcolepsy

Narcolepsy adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kantuk ekstrem dan serangan tidur mendadak pada siang hari. Ini dapat mengganggu aktivitas harian dan fungsi kognitif (Bassetti et al., 2021).

f. Gangguan Ritme Sirkadian (Circadian Rhythm Disorders)

Tidur diatur secara ketat oleh ritme sirkadian, sedangkan ketidakselarasan antara ritme sirkadian dan eksternal lingkungan dapat menyebabkan gangguan tidur ritme sirkadian (CRSD). CRSD mencakup empat jenis gangguan utama: gangguan fase tidur-bangun lanjut (ASPD), tertunda gangguan fase tidur-bangun (DSPD), gangguan ritme tidur-bangun yang tidak teratur dan non- Gangguan ritme tidur-bangun 24 jam. Gangguan ritme sirkadian terjadi ketika jadwal tidur seseorang tidak sesuai dengan ritme biologis alami tubuh. Ini termasuk gangguan seperti sindrom fase tidur terlambat dan jet lag, yang dapat mengganggu pola tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan (Liu et al., 2022).

.

5. Penanganan Masalah Tidur

Penanganan masalah tidur melibatkan berbagai pendekatan, termasuk terapi kognitif perilaku, penggunaan perangkat medis seperti CPAP (Continuous Positive Airway Pressure, pengobatan farmakologis, strategi manajemen non-farmakologis, dan penyesuaian gaya hidup. Mengidentifikasi penyebab spesifik dari gangguan tidur dan menerapkan pendekatan yang sesuai dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa pendekatan penanganan untuk mengatasi masalah tidur menurut sumber-sumber terbaru dari lima tahun terakhir:

a. Insomnia

Untuk mengatasi masalah Insomnias, beberapa ahli merekomendasikan terapi kognitif perilaku untuk insomnia (Cognitive Behavior Therapi-Insomnia = CBT-I). CBT-I adalah pendekatan terapeutik yang membantu mengatasi pola pikir dan perilaku yang mengganggu tidur. Ini termasuk teknik seperti manajemen waktu tidur, pengaturan lingkungan tidur, dan perubahan perilaku terkait tidur (Hertenstein et al., 2022).

Penggunaan obat tidur yang diterapkan untuk jangka pendek atau panjang dengan tujuan membantu mengatasi insomnia, sebaiknya digunakan dengan hati-hati dan dibawah pengawasan medis.

b. Sleep Apnea

Penggunaan CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) sangat dianjurkan untuk klien yang mengalami Sleep Apnea. CPAP adalah perangkat yang memberikan tekanan udara konstan untuk menjaga saluran pernapasan tetap terbuka selama tidur, membantu mencegah gangguan pernapasan (Prigent et al., 2023).

Perubahan Gaya Hidup seperti mengurangi berat badan, menghindari konsumsi alkohol, dan tidur dalam posisi miring dapat membantu mengurangi gejala sleep apnea (Charest & Grandner, 2020).

c. Sindrom Kaki Gelisah (Restless Legs Syndrome)

Untuk mengatasi masalah sindrom kaki gelisah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologis. Terapi Farmakologis berupa Obat-obatan seperti agonis dopamin atau antikonvulsan dapat digunakan untuk mengurangi gejala sindrom kaki gelisah. Strategi Manajemen Non-Farmakologis berupa teknik relaksasi seperti peregangan kaki, kompres hangat, dan rutinitas tidur yang konsisten dapat membantu mengurangi gejala (Cederberg et al., 2020).

d. Parasomnia

Terapi perilaku kognitif dapat membantu mengatasi gangguan tidur seperti tidur berjalan dan mimpi buruk dengan mengubah pola pikir dan respons terhadap mimpi buruk atau perilaku tidur. Pengaturan lingkungan tidur seperti menyediakan lingkungan tidur yang aman dan mengurangi potensi pemicu seperti stres atau konsumsi kafein dapat membantu mengurangi frekuensi parasomnia (Bruni et al., 2024).

e. Narcolepsy

Pengobatan Farmakologis berupa obat-obatan seperti stimulan dan obat-obatan untuk mengatasi gejala cataplexy (kehilangan kontrol otot mendadak) dapat membantu mengelola narcolepsy. Selain itu, melakukan manajemen gaya hidup yang lebih

baik, seperti mengatur jadwal tidur yang konsisten, mengambil nap singkat, dan menghindari pemicu seperti stres dapat membantu mengelola narcolepsy.

f. Gangguan Ritme Sirkadian (Circadian Rhythm Disorders)

Untuk klien yang mengalami gangguan ritme sirkadian dianjurkan melakukan Terapi cahaya, atau eksposur ke cahaya terang pada waktu tertentu dalam sehari. Terapi Cahaya ini dipercaya dapat membantu mengatur ritme sirkadian, khususnya untuk gangguan seperti sindrom fase tidur terlambat (Liu et al., 2022). Penyesuaian jadwal tidur seperti mengatur jadwal tidur dengan konsisten dan menghindari gangguan ritme sirkadian seperti perubahan zona waktu atau jam kerja malam hari sangat dianjurkan untuk klien yang mengalami gangguan tidur, khususnya gangguan ritme sirkadian (Meyer et al., 2020).

D. Relaksasi

1. Definisi Relaksasi

Relaksasi adalah teknik dan strategi yang digunakan untuk mengurangi ketegangan dan stres, dengan tujuan memulihkan keseimbangan emosional dan fisik. Ini mencakup berbagai metode, seperti meditasi, latihan pernapasan, dan yoga, yang dirancang untuk mengatasi respons stres dan meningkatkan kesejahteraan umum (Lim & Hyun, 2021).

Relaksasi merujuk pada proses psikofisiologis yang melibatkan pengurangan ketegangan otot dan penurunan aktivitas fisiologis terkait stres. Metode relaksasi membantu individu untuk mencapai keadaan tenang dan mengurangi gejala stres melalui teknik seperti biofeedback, autogenik, dan latihan relaksasi (Breznoscakova et al., 2023).

Relaksasi adalah proses yang memungkinkan individu untuk mencapai keadaan tenang dan santai dengan mengurangi kecemasan dan ketegangan. Teknik relaksasi sering digunakan sebelum tidur untuk memfasilitasi transisi ke tidur yang berkualitas dan mengurangi gangguan tidur (Hamdani et al., 2022).

Relaksasi adalah keadaan mental dan tubuh yang dicapai melalui berbagai teknik yang mengurangi ketegangan dan stres, seperti meditasi mindfulness, latihan pernapasan, dan yoga. Tujuannya adalah untuk

meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik serta mengelola stres dengan lebih efektif (Schonfeld et al., 2022).

Dari beberapa pendapat di atas Relaksasi didefinisikan sebagai proses yang melibatkan pengurangan ketegangan dan stres melalui berbagai teknik dan strategi. Proses ini bertujuan untuk mencapai keadaan tenang, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Teknik relaksasi termasuk meditasi, latihan pernapasan, yoga, dan biofeedback, yang semua berkontribusi pada pengelolaan stres dan peningkatan kualitas hidup.

2. Jenis-Jenis Relaksasi

Jenis-jenis relaksasi meliputi meditasi, latihan pernapasan, yoga, biofeedback, autogenik training, dan pijat terapeutik. Masing-masing teknik memiliki pendekatan unik untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, serta mempromosikan relaksasi. Menggunakan berbagai teknik ini dapat membantu dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Di bawah ini akan diuraikan jenis-jenis relaksasi, sebagai berikut:

a. Meditasi

Meditasi adalah teknik relaksasi yang melibatkan fokus perhatian untuk mencapai keadaan mental yang tenang dan sadar. Ini dapat melibatkan penggunaan mantra, perhatian pada pernapasan, atau visualisasi. Manfaat dari meditasi adalah mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki kesehatan mental (Huberty et al., 2021).

b. Latihan Pernapasan

Latihan pernapasan adalah teknik yang melibatkan kontrol dan kesadaran pernapasan untuk merangsang relaksasi dan menurunkan tingkat stres. Teknik ini bisa meliputi pernapasan dalam, pernapasan diafragma, dan pernapasan lambat. Latihan pernapasan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur (Fadl Abd El Khalik et al., 2020).

c. Yoga

Yoga adalah praktik yang menggabungkan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Yoga sering digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan fleksibilitas serta kekuatan. Seseorang yang rajin melakukan yoga akan merasakan manfaatnya, yaitu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan keseimbangan emosional, dan meningkatkan fleksibilitas (Turmel et al., 2022).

d. Biofeedback

Biofeedback adalah teknik yang melibatkan penggunaan alat untuk memberikan umpan balik tentang fungsi fisiologis tubuh, seperti detak jantung atau ketegangan otot, untuk membantu individu mengontrol respon tubuh terhadap stres. Biofeedback dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol atas respons stres, serta mengurangi gejala stres dan kecemasan (Schlatter et al., 2022).

e. Autogenik Training

Autogenik training adalah teknik relaksasi yang melibatkan latihan autosugesti untuk menginduksi relaksasi. Teknik ini mencakup latihan mental untuk menciptakan sensasi berat dan hangat di tubuh. Manfaat Autogenik training antara lain mengurangi stres dan ketegangan, serta meningkatkan relaksasi tubuh dan mental (Breznoscakova et al., 2023).

f. Pijat Terapeutik

Pijat terapeutik adalah teknik relaksasi yang melibatkan manipulasi otot dan jaringan lunak tubuh untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan aliran darah, dan mempromosikan relaksasi. Pijat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan rasa relaksasi umum (Samuel et al., 2021).

3. Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Istirahat dan Tidur

Teknik relaksasi seperti meditasi mindfulness, latihan pernapasan dalam, yoga, autogenik training, biofeedback, dan pijat terapeutik dapat membantu mengatasi masalah istirahat dan tidur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerapan teknik-teknik ini dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan, dan mengatasi gangguan tidur

seperti insomnia. Dibawah ini akan diuraikan beberapa teknik relaksasi untuk mengatasi masalah istirahat dan tidur, sebagai berikut:

a. Meditasi Mindfulness

Meditasi mindfulness melibatkan fokus pada saat ini dengan cara non-judgmental. Teknik ini membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) telah terbukti meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insomnia (Huberty et al., 2021).

1) Prosedur Pelaksanaan Meditasi Mindfulness:

- a) **Persiapan Lingkungan;** Pilih tempat yang tenang dan nyaman untuk meditasi, dengan gangguan minimal. Pastikan area tersebut bersih dan bebas dari kebisingan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif.
- b) **Posisi Tubuh;** Duduk dalam posisi yang nyaman dengan punggung tegak. Anda dapat duduk di kursi, bantal meditasi, atau di lantai dengan kaki bersilang. Pastikan posisi tubuh stabil dan nyaman.
- c) **Fokus pada Pernapasan;** Fokuskan perhatian pada pernapasan Anda. Amati setiap napas yang masuk dan keluar, rasakan sensasi udara di hidung atau perut yang mengembang dan menyusut. Jangan mencoba untuk mengubah pola napas, cukup amati.
- d) **Perhatikan Pikiran dan Perasaan;** Ketika pikiran muncul, jangan menilai atau terjebak di dalamnya. Cukup amati pikiran dan perasaan tersebut dengan sikap yang tidak menghakimi, lalu kembalikan perhatian Anda ke pernapasan.
- e) **Gunakan Teknik Pengarahan;** Jika Anda merasa kesulitan untuk tetap fokus, gunakan teknik pengarahan seperti memusatkan perhatian pada area tubuh tertentu atau menggunakan mantra sederhana untuk membantu menjaga fokus.
- f) **Durasi Meditasi;** Mulailah dengan sesi meditasi singkat, sekitar 5-10 menit, dan secara bertahap tingkatkan durasinya sesuai dengan kenyamanan Anda. Sesi meditasi dapat berlangsung selama 20-30 menit.

- g) **Penutupan Meditasi;** Setelah meditasi, luangkan beberapa detik untuk perlahan-lahan menyadari kembali lingkungan sekitar Anda. Buka mata secara perlahan, gerakkan tubuh Anda jika perlu, dan bawa perasaan tenang dari meditasi ke aktivitas selanjutnya.

Meditasi mindfulness melibatkan persiapan lingkungan, posisi tubuh yang nyaman, fokus pada pernapasan, pengamatan pikiran dan perasaan tanpa penilaian, penggunaan teknik pengarahan jika diperlukan, serta penutupan meditasi dengan perlahan. Prosedur ini dirancang untuk membantu Anda mencapai keadaan mental yang tenang dan sadar, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan.

b. Latihan Pernapasan dalam

Latihan pernapasan dalam melibatkan pernapasan lambat dan dalam untuk merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu menenangkan tubuh dan pikiran sebelum tidur. Teknik seperti pernapasan diafragma dan pernapasan 4-7-8 menunjukkan peningkatan dalam tidur yang lebih cepat dan tidur yang lebih nyenyak (Fadl Abd El Khalik et al., 2020).

1) Prosedur Latihan Pernapasan Dalam dapat diuraikan seperti dibawah ini:

- a) **Persiapan Lingkungan;** Pilih tempat yang tenang dan nyaman dengan sedikit gangguan. Usahakan ruangan memiliki sirkulasi udara yang baik dan pencahayaan lembut untuk menciptakan suasana yang relaksasi.
- b) **Posisi Tubuh;** Duduk dengan punggung tegak dan kaki rata di lantai, atau berbaring dengan nyaman di tempat yang datar. Pastikan posisi tubuh stabil dan tidak menyebabkan ketidaknyamanan.
- c) **Teknik Pernapasan; ada beberapa Langkah, anatar lain :**
 - o **Langkah 1:** Tutup mata dan fokuskan perhatian pada pernapasan Anda.
 - o **Langkah 2:** Tarik napas dalam-dalam melalui hidung selama 4 hitungan, rasakan udara mengisi perut dan dada Anda.

- **Langkah 3:** Tahan napas selama 4 hitungan.
 - **Langkah 4:** Buang napas perlahan-lahan melalui mulut selama 6-8 hitungan, rasakan ketegangan keluar dari tubuh Anda.
 - **Langkah 5:** Ulangi siklus ini selama 5-10 menit, atau sesuai dengan kenyamanan Anda.
- d) **Fokus dan Pengamatan;** Selama latihan, fokuskan perhatian pada sensasi pernapasan. Amati perasaan udara yang masuk dan keluar, dan setiap perubahan dalam ketegangan tubuh. Jika pikiran Anda mengembawa, perlahan-lahan bawa kembali fokus pada pernapasan.
- e) **Penyesuaian Teknik;** Sesuaikan panjang dan intensitas pernapasan sesuai kebutuhan dan kenyamanan Anda. Jika Anda merasa pusing atau tidak nyaman, kurangi durasi atau intensitas latihan.
- f) **Penutupan Latihan;** Setelah sesi pernapasan selesai, buka mata perlahan dan ambil beberapa detik untuk menyadari kembali lingkungan sekitar Anda. Gerakkan tubuh Anda perlahan jika perlu dan ambil momen untuk merasa tenang sebelum melanjutkan aktivitas.
- g) **Frekuensi Latihan;** Latihan pernapasan dalam dapat dilakukan 1-2 kali sehari, atau lebih sering jika diperlukan untuk mengatasi stres atau ketegangan. Disarankan untuk melakukannya secara konsisten untuk hasil yang optimal. Latihan pernapasan dalam melibatkan persiapan lingkungan, posisi tubuh yang nyaman, teknik pernapasan yang terstruktur, fokus pada sensasi pernapasan, penyesuaian teknik sesuai kebutuhan, penutupan latihan yang perlahan, dan frekuensi latihan yang konsisten. SOP ini dirancang untuk membantu individu mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan.

c. Yoga

Yoga melibatkan latihan postur tubuh yang lembut dan teknik pernapasan yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, serta mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih baik.

Praktik yoga secara teratur terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia (Lim & Hyun, 2021).

1) Prosedur Pelaksanaan Yoga, sebagai berikut:

- a) **Persiapan Lingkungan;** Pilih tempat yang tenang dan nyaman dengan permukaan yang cukup untuk gerakan yoga. Gunakan matras yoga untuk memberikan dukungan dan menghindari cedera. Pastikan ruangan memiliki ventilasi yang baik dan pencahayaan lembut.
- b) **Pemanasan;** Mulailah dengan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh dan mengurangi risiko cedera. Latihan pemanasan bisa meliputi gerakan sederhana seperti putaran leher, bahu, dan pinggul, serta peregangan ringan.
- c) **Posisi Tubuh dan Asana;** Lakukan serangkaian asana (posisi tubuh) sesuai dengan tingkat kemampuan dan tujuan latihan. Berikut adalah beberapa asana dasar yang umum dilakukan:
 - o **Pose Anak (Balasana):** Duduk di tumit dengan lutut sedikit terpisah, dan tarik tubuh ke depan dengan dahi menyentuh matras.
 - o **Pose Kucing-Sapi (Marjaryasana-Bitilasana):** Dalam posisi merangkak, lengkungkan punggung ke atas (pose kucing) dan kemudian lengkungkan ke bawah (pose sapi).
 - o **Pose Kupu-Kupu (Baddha Konasana):** Duduk dengan kaki saling bersentuhan dan tekan lutut ke bawah, jaga punggung tetap tegak.
- d) **Fokus Pernapasan;** Selama melakukan asana, perhatikan teknik pernapasan yang benar. Fokuskan pada pernapasan dalam dan teratur, dan sesuaikan pernapasan dengan gerakan tubuh. Misalnya, tarik napas saat membuka dada dan buang napas saat menundukkan tubuh.
- e) **Teknik Relaksasi;** Akhiri sesi yoga dengan teknik relaksasi untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Teknik ini sering mencakup posisi akhir seperti Shavasana (Pose Korps), di mana Anda berbaring dengan tubuh rata di matras, dan fokus pada relaksasi penuh.

- f) **Durasi Latihan:** Sesi yoga biasanya berlangsung antara 30 hingga 60 menit. Mulailah dengan durasi yang lebih singkat dan tingkatkan secara bertahap sesuai dengan kenyamanan dan kemampuan Anda.
- g) **Frekuensi Latihan:** Latihan yoga dapat dilakukan 2-3 kali per minggu untuk pemula. Untuk manfaat yang lebih besar, latihan bisa dilakukan setiap hari atau sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Prosedur pelaksanaan yoga melibatkan persiapan lingkungan yang sesuai, pemanasan tubuh, pelaksanaan asana dengan perhatian pada teknik pernapasan, teknik relaksasi di akhir sesi, dan penetapan durasi dan frekuensi latihan yang sesuai. Prosedur ini dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan kesejahteraan secara keseluruhan, serta mengurangi stres dan ketegangan.

d. Autogenik Training

Autogenik training adalah teknik relaksasi yang menggunakan autosugesti untuk menciptakan perasaan berat dan hangat di tubuh, mengurangi ketegangan dan mempromosikan tidur yang lebih baik. Teknik ini efektif dalam mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur (Litwic-Kaminska et al., 2022).

- 1) **Prosedur Relaksasi Autogenik**, sebagai berikut:
 - a) **Persiapan Lingkungan:** Pilih tempat yang tenang dan nyaman di mana Anda tidak akan terganggu. Usahakan ruangan tersebut memiliki pencahayaan lembut dan ventilasi yang baik. Gunakan kursi yang nyaman atau berbaring di tempat tidur jika lebih nyaman.
 - b) **Posisi Tubuh:** Duduk atau berbaring dengan punggung tegak dan tubuh dalam posisi yang nyaman. Pastikan posisi tubuh Anda stabil dan bebas dari ketegangan untuk memfasilitasi relaksasi.
 - c) **Fokus pada Sensasi Tubuh:** Mulai dengan memfokuskan perhatian pada sensasi tubuh, seperti berat dan hangat di area tertentu. Anda bisa memulai dengan membayangkan sensasi berat di tangan atau kaki, kemudian secara bertahap pindah ke bagian tubuh lainnya.

d) **Teknik Autosugesti;** dengan beberapa Langkah seperti di bawah ini:

- **Langkah 1:** Tutup mata dan ambil napas dalam-dalam beberapa kali untuk menenangkan pikiran dan tubuh.
- **Langkah 2:** Ucapkan secara mental frasa autosugesti seperti "Tangan saya terasa berat" atau "Kaki saya terasa hangat" berulang kali. Fokuskan perhatian pada sensasi tersebut.
- **Langkah 3:** Pindahkan autosugesti ke bagian tubuh lainnya, seperti perut, dada, atau kepala, dengan frasa seperti "Perut saya terasa hangat" atau "Kepala saya terasa ringan."
- **Langkah 4:** Ulangi proses ini untuk semua bagian tubuh, bertujuan untuk menciptakan sensasi relaksasi menyeluruh.

e) **Durasi Latihan;** Latihan autogenik biasanya berlangsung antara 10 hingga 20 menit. Mulailah dengan sesi yang lebih singkat dan tingkatkan durasinya secara bertahap sesuai kenyamanan dan kebutuhan Anda.

f) **Penutupan Latihan;** Setelah latihan selesai, perlakanlah buka mata dan ambil beberapa detik untuk menyadari kembali lingkungan sekitar Anda. Gerakkan tubuh Anda secara perlahan jika perlu, dan ambil waktu sejenak untuk merasakan efek relaksasi sebelum melanjutkan aktivitas.

g) **Frekuensi Latihan;** Latihan autogenik dapat dilakukan 1-2 kali sehari untuk hasil yang optimal. Konsistensi dalam latihan sangat penting untuk mengembangkan keterampilan relaksasi dan memanage stres secara efektif.

Prosedur untuk relaksasi autogenik melibatkan persiapan lingkungan yang nyaman, posisi tubuh yang stabil, fokus pada sensasi tubuh dan teknik autosugesti, durasi latihan yang sesuai, penutupan latihan dengan perlahan, dan frekuensi latihan yang konsisten. Prosedur ini dirancang untuk membantu menenangkan tubuh dan pikiran, serta mengelola stres dengan lebih efektif.

e. Biofeedback

Biofeedback melibatkan penggunaan alat untuk memberikan umpan balik tentang fungsi fisiologis tubuh, seperti detak jantung atau ketegangan otot, untuk membantu mengontrol respons tubuh dan mempromosikan tidur yang lebih baik. Penggunaan biofeedback dapat meningkatkan kesadaran dan kontrol atas stres, yang membantu memperbaiki kualitas tidur (Nori et al., 2022).

1) **Prosedur Biofeedback**, sebagai berikut:

- a) **Persiapan Lingkungan;** Pilih tempat yang tenang dan nyaman dengan sedikit gangguan. Ruangan harus memiliki pencahayaan yang baik dan ventilasi yang memadai. Pastikan peralatan biofeedback siap digunakan dan berfungsi dengan baik.
- b) **Pemasangan Peralatan;** Pasang sensor biofeedback pada area tubuh yang relevan sesuai dengan jenis biofeedback yang digunakan. Misalnya, untuk biofeedback otot, sensor akan ditempatkan pada otot-otot yang relevan; untuk biofeedback galvanik kulit, sensor akan dipasang pada kulit. Pastikan sensor terpasang dengan benar untuk mendapatkan data yang akurat.
- c) **Pengenalan Teknik Biofeedback;** Mulai dengan pengenalan tentang teknik biofeedback kepada peserta, termasuk cara membaca dan menafsirkan umpan balik yang diberikan oleh perangkat. Jelaskan bagaimana biofeedback dapat membantu mereka dalam mengelola stres atau memantau respon fisiologis mereka.
- d) **Latihan Biofeedback,** melalui beberapa Langkah, sebagai berikut:
 - o **Langkah 1:** Arahkan peserta untuk rileks dan fokus pada teknik pernapasan atau relaksasi yang sesuai.
 - o **Langkah 2:** Gunakan umpan balik dari perangkat untuk memberikan informasi tentang aktivitas fisiologis seperti detak jantung, ketegangan otot, atau aktivitas kulit.
 - o **Langkah 3:** Minta peserta untuk menerapkan teknik relaksasi atau perubahan perilaku yang dapat mempengaruhi umpan balik fisiologis yang mereka terima.

- **Langkah 4:** Pantau dan catat perubahan dalam data fisiologis selama sesi latihan untuk menilai efek dari teknik relaksasi yang diterapkan.
- e) **Analisis dan Evaluasi;** Setelah sesi biofeedback selesai, analisis data yang diperoleh untuk mengevaluasi perubahan dalam respons fisiologis. Diskusikan dengan peserta tentang hasil yang mereka alami dan bagaimana mereka dapat menerapkan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- f) **Penutupan Sesi;** Akhiri sesi dengan menjelaskan langkah-langkah berikutnya kepada peserta, termasuk bagaimana mereka dapat melanjutkan latihan biofeedback secara mandiri atau jadwal sesi berikutnya. Pastikan peserta merasa nyaman dan memiliki pemahaman yang jelas tentang penggunaan teknik biofeedback.
- g) **Frekuensi dan Durasi Latihan;** Latihan biofeedback dapat dilakukan secara reguler, biasanya dalam sesi 20-45 menit, 2-3 kali per minggu, tergantung pada tujuan terapi dan kebutuhan individu. Konsistensi sangat penting untuk hasil yang optimal.

Prosedur untuk biofeedback melibatkan persiapan lingkungan, pemasangan peralatan, pengenalan teknik, latihan dengan umpan balik, analisis dan evaluasi hasil, penutupan sesi, serta penetapan frekuensi dan durasi latihan. Prosedur ini dirancang untuk membantu peserta memantau dan mengontrol respon fisiologis mereka, serta meningkatkan manajemen stres dan kesejahteraan secara keseluruhan.

f. Pijat Terapeutik

Pijat terapeutik melibatkan manipulasi otot dan jaringan lunak untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi. Ini dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih baik. Pijat terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, serta mengatasi gangguan tidur (Malekshahi et al., 2018).

1) **Prosedur Pijat Terapeutik**, sebagai berikut:

- a) **Persiapan Lingkungan;** Pilih ruangan yang tenang dan nyaman, dengan suhu yang sesuai dan pencahayaan lembut.

Pastikan area pijat bersih dan dilengkapi dengan matras atau meja pijat yang nyaman. Siapkan perlengkapan tambahan seperti bantal dukungan, selimut, dan minyak pijat.

- b) **Persiapan Klien;** Mintalah klien untuk mengisi formulir kesehatan untuk memastikan tidak ada kontraindikasi terhadap pijat. Diskusikan kebutuhan dan preferensi klien, serta area yang perlu diperhatikan atau dihindari. Minta klien untuk mengganti pakaian dengan pakaian yang nyaman atau pakaian khusus pijat jika diperlukan.
- c) **Posisi Tubuh Klien;** Bantu klien untuk berada dalam posisi yang nyaman di meja pijat atau permukaan lain yang sesuai. Posisi dapat bervariasi tergantung pada jenis pijat yang dilakukan (misalnya, telentang, tengkurap, atau miring). Pastikan klien merasa relaks dan memiliki dukungan yang cukup.
- d) **Teknik Pijat;** mengikuti langkah-langkah di bawah ini :
- **Langkah 1:** Mulailah dengan teknik pemanasan seperti effleurage (gerakan lembut dan memanjang) untuk meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi.
 - **Langkah 2:** Terapkan teknik pijat yang sesuai dengan kebutuhan klien, seperti petrissage (teknik memijat dengan mencengkram) untuk meredakan ketegangan otot, atau tapotement (teknik mengetuk) untuk merangsang sirkulasi.
 - **Langkah 3:** Gunakan teknik stretching atau mobilisasi jika diperlukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak.
 - **Langkah 4:** Akhiri sesi dengan teknik pijat ringan untuk membantu klien merasa tenang dan rileks.
- e) **Komunikasi Selama Sesi;** Selalu komunikasikan dengan klien tentang tekanan yang diterapkan, kenyamanan mereka, dan respons terhadap teknik pijat. Tanyakan secara berkala apakah mereka merasa nyaman dan apakah ada area yang perlu dihindari atau lebih diperhatikan (Demirci et al., 2022).
- f) **Penutupan Sesi;** Setelah sesi pijat selesai, beri klien waktu untuk bangkit perlahan dan minum air putih untuk membantu menghilangkan racun yang dilepaskan selama pijat.

Diskusikan dengan klien tentang pengalaman mereka dan berikan rekomendasi untuk perawatan lanjutan jika diperlukan (Juchli, 2021).

- g) **Frekuensi dan Durasi:** Durasi sesi pijat terapeutik biasanya berkisar antara 30 hingga 90 menit, tergantung pada kebutuhan klien dan tujuan terapi. Frekuensi pijat dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, mulai dari sesi mingguan hingga bulanan (Kowalchuk & Bailey, 2023).

Prosedur untuk pijat terapeutik mencakup persiapan lingkungan, persiapan klien, posisi tubuh klien, teknik pijat yang sesuai, komunikasi selama sesi, penutupan sesi, serta penetapan frekuensi dan durasi. Prosedur ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas terapi, mengurangi ketegangan otot, dan mempromosikan kesejahteraan klien secara keseluruhan.

E. Kesimpulan

Istirahat adalah jeda atau waktu untuk berhenti sejenak dari aktivitas fisik atau mental. Istirahat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran, membantu pemulihan energi, serta meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Istirahat dapat dilakukan dalam bentuk tidur, relaksasi, atau melakukan kegiatan yang menyegarkan. Jenis-jenis istirahat antara lain: tidur, istirahat aktif, istirahat mental, istirahat sosial, istirahat sensorik, istirahat emosional. Masalah terkait istirahat tidur misalnya: gangguan tidur, kelelahan kronis, stress dan kesehatan mental, gangguan metabolisme, penurunan kualitas hidup, resiko kesehatan jangka panjang.

Tidur adalah proses alami yang penting untuk pemuliharaan fisik dan mental. Tidur berperan vital dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan fungsi otak, memperbaiki sel-sel tubuh, dan mengatur emosi. Kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan kinerja, serta meningkatkan risiko penyakit. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat diperlukan untuk mendukung keseimbangan hidup dan produktivitas sehari-hari. Jenis-jenis tidur, sebagai berikut: tidur non-REM, tidur REM, tidur Polifasik, tidur bifasik, tidur monofasik. Masalah-masalah tidur antara lain: insomnia, sleep Apnea, sindrom kaki gelisah, Parasomnia, Narcolepsy, gangguan ritme sirkadian.

Relaksasi adalah proses mengurangi ketegangan fisik dan mental untuk mencapai kondisi tenang dan nyaman. Kesimpulannya, relaksasi penting untuk mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan menjaga keseimbangan emosi. Teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan peregangan otot dapat membantu menenangkan pikiran, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yang rutin dapat mendukung kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan secara keseluruhan. Tehnik relaksasi untuk mengatasi masalah istirahat dan tidur yaitu: meditasi Mindfulness, Latihan pernapasan dalam, Yoga, Autogenik training, Biofeedback, Pijat Terapeutik.

F. Referensi

- Bassetti, C. L. A., Kallweit, U., Vignatelli, L., Plazzi, G., Lecendreux, M., Baldin, E., Dolenc-Groselj, L., Jennum, P., Khatami, R., Manconi, M., Mayer, G., Partinen, M., Pollmächer, T., Reading, P., Santamaria, J., Sonka, K., Dauvilliers, Y., & Lammers, G. J. (2021). European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. *European Journal of Neurology*, 28(9), 2815–2830. <https://doi.org/10.1111/ene.14888>
- Berry, R. B., Abreu, A. R., Krishnan, V., Quan, S. F., Strollo, P. J., & Malhotra, R. K. (2022). A transition to the American Academy of Sleep Medicine-recommended hypopnea definition in adults: initiatives of the Hypopnea Scoring Rule Task Force. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(5), 1419–1425. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9952>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Bruni, O., DelRosso, L. M., Melegari, M. G., & Ferri, R. (2024). The Parasomnias. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(1), 135–146. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2023.06.009>
- Cederberg, K. L. J., Jeng, B., Sasaki, J. E., Braley, T. J., Walters, A. S., & Motl, R. W. (2020). Restless legs syndrome and health-related quality of life in adults with multiple sclerosis. *Journal of Sleep Research*, 29(3), 1–9. <https://doi.org/10.1111/jsr.12880>
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep and Athletic Performance: Impacts on Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk and Recovery, and Mental Health. *Sleep Medicine Clinics*, 15(1), 41–57.

<https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005>

Czeisler, M., Capodilupo, E. R., Weaver, M. D., Czeisler, C. A., Howard, M. E., & Rajaratnam, S. M. W. (2022). Prior sleep-wake behaviors are associated with mental health outcomes during the COVID-19 pandemic among adult users of a wearable device in the United States. *Sleep Health*, 8(3), 311–321. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.03.001>

Demirci, P. Y., Taşçı, S., & Öztunç, G. (2022). Effect of foot massage on upper extremity pain level and quality of life in women who had a mastectomy operation: A mixed-method study. *European Journal of Integrative Medicine*, 54, 102160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102160>

Durak, B., Gunduz Gurkan, C., Özol, D., & Saraç, S. (2024). The Effect of Type-2 Diabetes Mellitus on Sleep Architecture and Sleep Apnea Severity in Patients With Obstructive Sleep Apnea Syndrome. *Cureus*, 16(Dm). <https://doi.org/10.7759/cureus.61215>

Fadl Abd El Khalik, E., Mohammad Abd Elbaky, M., Ahmed Ahmed, N., & Hamza Taha Moursy, S. (2020). The Effectiveness of Using Breathing Exercise on Sleep Quality Among Hospitalized Patients. *American Journal of Nursing Science*, 9(4), 272. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20200904.28>

Gooding, H. C., Gidding, S. S., Moran, A. E., Redmond, N., Allen, N. B., Bacha, F., Burns, T. L., Catov, J. M., Grandner, M. A., Harris, K. M., Johnson, H. M., Kiernan, M., Lewis, T. T., Matthews, K. A., Monaghan, M., Robinson, J. G., Tate, D., Bibbins-Domingo, K., & Spring, B. (2020). Challenges and opportunities for the prevention and treatment of cardiovascular disease among young adults: Report from a national heart, lung, and blood institute working group. *Journal of the American Heart Association*, 9(19), 1–20. <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.016115>

Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>

Han, J., Cheng, H. L., Bi, L. N., & Molasiotis, A. (2023). Mind-body therapies for sleep disturbance among patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 75(December 2022), 102954. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102954>

Hertenstein, E., Trinca, E., Wunderlin, M., Schneider, C. L., Züst, M. A., Fehér, K.

- D., Su, T., Straten, A. v., Berger, T., Baglioni, C., Johann, A., Spiegelhalder, K., Riemann, D., Feige, B., & Nissen, C. (2022). Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101597>
- Howell, M., Avidan, A. Y., Foldvary-Schaefer, N., Malkani, R. G., During, E. H., Roland, J. P., McCarter, S. J., Zak, R. S., Carandang, G., Kazmi, U., & Ramar, K. (2023). Management of REM sleep behavior disorder: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(4), 759–768. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10424>
- Huberty, J., Puzia, M. E., Green, J., Vlisides-Henry, R. D., Larkey, L., Irwin, M. R., & Vranceanu, A. M. (2021). A mindfulness meditation mobile app improves depression and anxiety in adults with sleep disturbance: Analysis from a randomized controlled trial. *General Hospital Psychiatry*, 73, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2021.09.004>
- Juchli, L. (2021). Effectiveness of massage including proximal trigger point release for plantar fasciitis: A case report. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 14(2), 22–29. <https://doi.org/10.3822/IJTMB.V14I2.635>
- Kowalchuk, G. A., & Bailey, M. J. (2023). Celebrating 15 years of The ISME Journal. *ISME Journal*, 17(7), 950–951. <https://doi.org/10.1038/s41396-023-01413-0>
- Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The impacts of pilates and yoga on health-promoting behaviors and subjective health status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
- Litwic-Kaminska, K., Kotyśko, M., Pracki, T., Wiłkoś-Dębczyńska, M., & Stankiewicz, B. (2022). The Effect of Autogenic Training in a Form of Audio Recording on Sleep Quality and Physiological Stress Reactions of University Athletes—Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192316043>
- Liu, C., Tang, X., Gong, Z., Zeng, W., Hou, Q., & Lu, R. (2022). Circadian Rhythm Sleep Disorders: Genetics, Mechanisms, and Adverse Effects on Health. *Frontiers in Genetics*, 13(April), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fgene.2022.875342>
- Madsen, M. T., Huang, C., Zanger, G., Zwisler, A. D. O., & Gögenur, I. (2019). Sleep disturbances in patients with coronary heart disease: A systematic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(3), 489–504.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.7684>

- Malekshahi, F., Aryamanesh, F., & Fallahi, S. (2018). The effects of massage therapy on sleep quality of patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. *Sleep and Hypnosis*, 20(2), 91–95. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2017.19.0138>
- Mello, M. T. De, Silva, A., Guerreiro, R. D. C., Da-Silva, F. R., Esteves, A. M. U., Poyares, D., Piovezan, R., Treptow, E., Starling, M., Rosa, D. S., Pires, G. N., Andersen, M. L., & Tufik, S. (2020). Sleep and COVID-19: Considerations about immunity, pathophysiology, and treatment. *Sleep Science*, 13(3), 199–209. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200062>
- Meyer, N., Faulkner, S. M., McCutcheon, R. A., Pillinger, T., Dijk, D. J., & MacCabe, J. H. (2020). Sleep and circadian rhythm disturbance in remitted schizophrenia and bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Bulletin*, 46(5), 1126–1143. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa024>
- Morin, C. M., Bei, B., Bjorvatn, B., Poyares, D., Spiegelhalder, K., & Wing, Y. K. (2023). World sleep society international sleep medicine guidelines position statement endorsement of "behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: An American Academy of sleep medicine clinical practice guidelines." *Sleep Medicine*, 109, 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.07.001>
- Mummaneni, A., Kardan, O., Stier, A. J., Chamberlain, T. A., Chao, A. F., Berman, M. G., & Rosenberg, M. D. (2023). Functional brain connectivity predicts sleep duration in youth and adults. *Human Brain Mapping*, 44(18), 6293–6307. <https://doi.org/10.1002/hbm.26488>
- Nori, L., Saedi, S., & Sadeghi, M. (2022). *The Comparison of Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy , Biofeedback Therapy and Integrating Therapy on Sleep Quality in Women with Generalized Anxiety Disorder.* 9(6).
- Prigent, A., Blanloeil, C., Serandour, A. L., Barlet, F., Gagnadoux, P. F., & Jaffuel, D. (2023). A biphasic effect of age on CPAP adherence: a cross-sectional study of 26,343 patients. *Respiratory Research*, 24(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12931-023-02543-x>
- Rezaei, N., & Grandner, M. A. (2021). Changes in sleep duration, timing, and variability during the COVID-19 pandemic: Large-scale Fitbit data from 6 major US cities. *Sleep Health*, 7(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.slehd.2021.02.008>
- Samuel, S. R., Gururaj, R., Kumar, K. V., Vira, P., Saxena, P. U. P., & Keogh, J. W.

- L. (2021). Randomized control trial evidence for the benefits of massage and relaxation therapy on sleep in cancer survivors—a systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*, 15(5), 799–810. <https://doi.org/10.1007/s11764-020-00972-x>
- Schlatter, S. T., Thérond, C. C., Guillot, A., Louisy, S. P., Duclos, A., Lehôt, J. J., Rimmelé, T., Debarnot, U. S., & Lilot, M. E. (2022). Effects of relaxing breathing paired with cardiac biofeedback on performance and relaxation during critical simulated situations: a prospective randomized controlled trial. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03420-9>
- Schonfeld, S., Rathmer, I., Michaelsen, M. M., Hoetger, C., Onescheit, M., Lange, S., Werdecker, L., & Esch, T. (2022). Effects of a Mindfulness Intervention Comprising an App, Web-Based Workshops, and a Workbook on Perceived Stress Among Nurses and Nursing Trainees: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 11(8). <https://doi.org/10.2196/37195>
- Tubbs, A. S., Ghani, S. B., Valencia, D., Jean-Louis, G., Killgore, W. D. S., Fernandez, F. X., & Grandner, M. A. (2022). Racial/ethnic minorities have greater declines in sleep duration with higher risk of cardiometabolic disease: An analysis of the U.S. National Health Interview Survey. *Sleep Epidemiology*, 2(January), 100022. <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2022.100022>
- Turmel, D., Carlier, S., Bruyneel, A. V., & Bruyneel, M. (2022). Tailored individual Yoga practice improves sleep quality, fatigue, anxiety, and depression in chronic insomnia disorder. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03936-w>
- Verhoog, S., Braun, K. V. E., Bano, A., van Rooij, F. J. A., Franco, O. H., Koolhaas, C. M., & Voortman, T. (2020). Associations of Activity and Sleep With Quality of Life: A Compositional Data Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(3), 412–419. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.029>
- Weaver, M. D., Sletten, T. L., Foster, R. G., Gozal, D., Klerman, E. B., Rajaratnam, S. M. W., Roenneberg, T., Takahashi, J. S., Turek, F. W., Vitiello, M. V., Young, M. W., & Czeisler, C. A. (2021). Adverse impact of polyphasic sleep patterns in humans: Report of the National Sleep Foundation sleep timing and variability consensus panel. *Sleep Health*, 7(3), 293–302. <https://doi.org/10.1016/j.slehd.2021.02.009>

PROFIL PENULIS



Ns. Rosa Fitri Amalia, S.Kep., M.Kep. Lahir di Kinari Kabupaten Solok Kecamatan Bukit Sundi Kota Solok Sumatra Barat pada tanggal 02 Juni 1986. Telah menyelesaikan Pendidikan dasar di SD N 11 Tanah Lapang Kinari pada tahun 1998, Pendidikan menengah pertama di SMP N 2 Bukit Sundi tahun 2001, Pendidikan Menengah Atas di SMA N1 Bukit Sundi Muara Panas tahun 2004. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke S1-PSIK Stikes Fort De Kock Bukittinggi lulus tahun 2008. Di tempat yang sama penulis melanjutkan tahap Profesi lulus pada tahun 2009. Selanjutnya menyelesaikan Pascasarjana S2 Keperawatan kepeminatan jiwa di Universitas Andalas pada tahun 2016. Penulis bekerja sebagai tenaga pengajar di Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang dari tahun 2010 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampu adalah Keperawatan Jiwa, Keperawatan Anak, Keperawatan Maternitas, Komunikasi Terapeutik, Metodologi Keperawatan, etika keperawatan dan psikologi.



Titik Nuryanti, S.Kep., Ns., M.Kep. Titik adalah lulusan dari Univeristas Airlangga pada tahun 2014 pada program studi pendidikan dan profesi ners. Pada tahun 2019 pada program magister keperawatan. Wanita berusia 34 tahun ini adalah seorang ibu sekaligus sebagai tenaga pendidik di STIKES Rajekwesi Bojonegoro. Mata Kuliah yang diampu adalah Keperawatan Jiwa.

PROFIL PENULIS



Julyanti, S.Kep., Ners., M.Si. lahir di Bandung pada 31 Juli 1985. Lulus dari Fakultas Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan Immanuel dan Psikologi Sains Universitas Kristen Maranatha. Sejak tahun 2009 sampai sekarang aktif sebagai dosen tetap di Institut Kesehatan Immanuel. Berperan dalam program Sahabat Lansia Kota Bandung, aktif menulis di berbagai jurnal ilmiah, buku dan menjadi narasumber Menjadi pengurus PPNI Komisariat Institut Kesehatan Immanuel dan anggota PPNI Kota Bandung. Email: july31ds@gmail.com



Habsyah Saparidah Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep

Lahir di Bandung, 12 Agustus 1991. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh yaitu jenjang S1 pada Program Studi Keperawatan, Universitas Padjadjaran tahun lulus 2013. Kemudian melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di Universitas Padjadjaran tahun lulus 2014 dan melanjutkan pendidikan S2 dengan Konsentrasi Keperawatan Jiwa di Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2018. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2015 – 2022, sebagai dosen tutor, dosen luar biasa (DLB) dan asisten peneliti. Selain itu, pada tahun 2021 penulis juga sempat bekerja sebagai dosen di STIKes Dharma Husada Bandung. Selanjutnya, pertengahan 2022 – sekarang bekerja sebagai dosen PNS di Politeknik Negeri Subang dengan Prodi D3 Keperawatan. Saat ini penulis bekerja di Politeknik Negeri Subang mengampu mata kuliah Keperawatan Jiwa, Praktik Klinik Keperawatan jiwa, Komunikasi, Psikologi, Metodologi Keperawatan, dan Etika Keperawatan dan Hukum Kesehatan, dan Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku dan artikel serta publikasi ilmiah baik pada tingkat Nasional dan Internasional dan presenter seminar Nasional dan Internasional. Riwayat publikasi dapat diakses melalui: Sinta ID: 6783064; Google Scholar: <https://bit.ly/GScholarID-HabsyahSAgustina>; dan Scopus: <https://bit.ly/ScopusID-Habsyah>. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: habsyah.s.a@gmail.com dan habsyah.saparidah@polsub.ac.id. Motto: "Bersinarlah dan Bermanfaatlah".

PROFIL PENULIS



Dr. Ns. Elysabeth Sinulingga, M.Kep., Sp.Kep.MB., lahir di Kabanjahe, 14 Maret 1973. Lulus Akademi Keperawatan DepKes RI Jakarta tahun 1994. Tahun 2003 menyelesaikan Sarjana & Ners Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK) Universitas Indonesia. Tahun 2013 menyelesaikan Master Keperawatan dan tahun 2014 menyelesaikan Spesialis Keperawatan Medikal Bedah di FIK UI. Penulis mengikuti Pendidikan Doktoral Keperawatan

FIK UI mulai tahun 2019 sampai 2022. Penulis berdomisili di Karawaci, Kabupaten Tangerang, Banten. Sejak tahun 1994 hingga tahun 1995 penulis adalah staf Keperawatan di RS Ongko Mulyo Jakarta dan tahun 1995 sampai 2019 di Siloam Hospital Lippo Karawaci International sebagai perawat pelaksana, incharge dan berkarir sebagai pembimbing klinik dan terakhir asisten Manager 2022 adalah pengajar tidak tetap UPH dan pengajar Fulltime di FIK Universitas Pelita Harapan Tangerang sejak tahun 2022 sampai sekarang. Penulis membimbing mahasiswa profesi dengan mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatana Gawat Darurat, dan Managemen Keperawatan untuk program Ners di FIK Universitas Pelita Harapan. Penulis mengikuti Tenaga Pelatih Program Kesehatan (TPPK), Pekerti, Pelatihan Edukator Diabetes dan Pelatihan Perawatan Luka Dasar dan juga sebagai narasumber Preseptor di Rumah Sakit dan Pendidikan Perawat. Penulis juga ikut sebagai anggota Pengurus Pusat Himpunan Perawat Medikal Bedah Indonesia (HIPMEBI) Periode 2022-2027 dan sebagai anggota pengurus InWocna Wilayah Banten Periode 2019-2024, serta anggota pengurus PPNI Wilayah Kabupaten Tangerang 2023-2028. Email: Elysabeth.sinulingga2021@gmail.com.

PROFIL PENULIS



Mujito, lahir di Blitar pada tanggal 7 Juli 1964, menyelesaikan pendidikan SPK Depkes Blitar 1985, Sekolah Guru Perawat Kesehatan Masyarakat Surabaya 1987, PAM Keperawatan (Program Keguruan) Soetopo Surabaya tahun 1995, Program DIV Perawat Pendidik FK Unair Surabaya 1999, Program Magister Promkes FKM Universitas Diponegoro Semarang 2016. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pengurus aktif pada organisasi keperawatan, yakni dipercaya sebagai ketua dewan pertimbangan PPNI Kota Blitar dan Pengurus aktif pada organisasi Perkumpulan PPKMI Cabang Malang Raya.



Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J. Lahir di Medan, 09 Januari 1989 didaerah Sumatera Utara. Riwayat pendidikan Sarjana Keperawatan dari Universitas Indonesia pada tahun 2010, dilanjutkan dengan program pendidikan profesi ners pada tahun 2011. Pada Tahun 2014 kembali melanjutkan pendidikan pada program Magister keperawatan peminatan keperawatan Jiwa di Universitas Indonesia lulus pada tahun 2016, kemudian lanjut ke program Spesialis Keperawatan Jiwa lulus pada tahun 2017. Penulis merupakan staff pengajar tetap di Akademi Keperawatan Mitra Keluarga pada tahun 2011 – 2014 pada Departemen Keperawatan Jiwa. Kemudian pada tahun 2014 pertengahan kemudian menjadi dosen tetap di STIKes Mitra Keluarga sampai dengan saat ini pada program studi S1 Keperawatan – Ners. Penulis aktif menulis publikasi ilmiah, penelitian, conference nasional maupun internasional serta menulis buku. Penulis pernah meraih 2 kali penghargaan sebagai dosen berprestasi tingkat nasional dari lembaga Optimal.

PROFIL PENULIS



Reny Sulistyowati, S.Kep., Ns., M.Kep. lahir di Banjarmasin tanggal 07 September 1976. Mengawali pendidikan di Akademi Keperawatan Suaka Insan tahun 1998, lanjut ke PSIK FK Unair tahun 1999 dan lulus tahun 2002. Kemudian pada tahun 2006 melanjutkan pendidikan magister keperawatan di Universitas Indonesia dan lulus pada tahun 2008. Penulis bekerja di Politeknik Kesehatan Palangka Raya sejak tahun 2002. Penulis hingga sekarang sebagai dosen tetap di Prodi Sarjana Terapan Keperawatan. Pengalaman mengajar antara lain dibidang keperawatan medikal bedah, bahasa inggris dalam keperawatan, keperawatan gawat darurat, patofisiologi, praktik keperawatan (PK) 2 dan 3 DM. Pengalaman yang pernah diikuti Penulis antara lain pernah menjadi Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) pada tahun 2014, menjadi tenaga vaksinator covid 19 pada tahun 2021, mengikuti update pelatihan preceptor ners tahun 2021, mengikuti pelatihan pengembangan video pembelajaran bagi tenaga pelatih kesehatan dengan metode *blended learning* di Balai Besar Pelatihan Kesehatan (BBPK) Jakarta tahun 2023, mengikuti pelatihan pengujian OSCE nasional yang diselenggarakan oleh AIPVIKI Regional 10 Kalimantan tahun 2024. Sebelumnya juga pernah menulis buku dengan judul Aromaterapi Pereda Nyeri (2018), Asuhan Keperawatan Pada Klien Gagal Ginjal (2023). Email penulis: reny_sulis@polkesraya.ac.id.

PROFIL PENULIS



Novi Herawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.J. lahir di Padang, 13 Oktober 1981. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh yaitu jenjang S1 dan Ners pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Andalas Angkatan I tahun 2000-2005. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 dengan Peminatan Keperawatan Jiwa di Universitas Indonesia Angkatan 7 tahun 2011-2013. Selanjutnya mengikuti Pendidikan Spesialis Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia .Angkatan 8 tahun sebagai dosen PNS sejak April 2006 – sekarang di Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Kampus Solok. Saat ini penulis mengampu mata kuliah Keperawatan Jiwa, Praktik Klinik Keperawatan jiwa, Komunikasi, Psikologi, Farmakologi, dan Etika Keperawatan dan Hukum Kesehatan. Riwayat publikasi penulis dapat diakses melalui Sinta ID: 6671126; Url Google Cendikia: https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=_WOxIUUAAAAJ. Youtube channel <https://www.youtube.com/@noviherawati2911>. Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan Organisasi Profesi diantaranya Wakil Ketua Bidang Penelitian Sistem Informasi dan Komunikasi DPD PPNI Kota Solok 2022-2027, Anggota Bidang Pelayanan Keperawatan DPW IPKJI Sumatera Barat 2019-2024, Sekretaris DPK Pendidikan Kota Solok 2023-2026. ID Orcid 0000-0002-3184-2417. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ophie_cut@gmail.com dan ophiecut@yahoo.com. Motto: "Berusaha dan Berdoa".

PROFIL PENULIS



Ida Farida, APPd., M.Kes. Lahir di Kuningan, 05 Januari 1969. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Keperawatan (DIV), Universitas Gajah Mada tahun 1999. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Indonesia dan lulus tahun pada tahun 2003. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 1991 s.d 1995 pada Akper Depkes Malang, kemudian 1995 s.d sekarang di Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan (Kampus Bogor). Saat ini penulis bekerja di Prodi D III Keperawatan (Kampus Bogor) Poltekkes Kemenkes Bandung mengampu mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Gadar dan Bencana, Riset Keperawatan. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, penulis jurnal nasional dan internasional, narasumber berbagai seminar, peneliti. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: idafmlm@gmail.com

Motto: "Be Strong Be Happy"



Kurniawati lahir di Sungguminasa 18 januari 1978, menyelesaikan pendidikan SPK Depkes Ujung Pandang 1996, Akademi keperawatan Tidung Makassar 2005, S1 keperawatan dan Ners Stikes nani hasanuddin Makassar 2011, Program Magister Keperawatan Universitas Hasanuddin 2015 Saat ini sebagai ketua program studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners di Stikes Amanah Makassar. Pengurus aktif pada organisasi DPD PPNI Kab Gowa sebagai bendahara dan sebagai sekertaris BAPENA PPNI kabupaten Gowa.

SINOPSIS

Ketika nenek moyang seorang evolusioner kita melihat kucing bertaring tajam dan lari darinya, maka stres lah yang menyelamatkan hidup mereka. Stres tetap menjadi bagian dari dorongan evolusioner karena kegunaannya untuk bertahan hidup. Saat ditempatkan pada waktu dan situasi yang tepat, stres ini justru dapat meningkatkan kesadaran seseorang dan dapat meningkatkan bentuk kinerja fisik dalam waktu yang singkat. Stres merupakan respons psikologis, fisiologis, dan perilaku oleh seorang individu ketika mereka merasakan kurangnya keseimbangan antara tuntutan yang diberikan kepada mereka dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut, yang selama periode waktu tertentu dapat menyebabkan kesehatan yang buruk. Berbagai pendekatan yang berbeda setiap orang lakukan untuk memastikan bahwa ada sesuatu yang mengancam dalam hidupnya. Secara historis, stres merupakan teman kita. Sebuah mekanisme pelindung yang memperingatkan kita akan bahaya dan merupakan reaksi alami yang memberitahu kita kapan harus berlari. Respons ini sekarang disebut sebagai "respons stres." Setiap orang dalam menghadapi stres dikehidupan sehari-hari memerlukan keterampilan dalam manajemen stres. Sehingga praktik berbasis bukti, terkini, dan valid akan membantu dalam pengambilan keputusan klinis dalam bertindak. Paparan berulang dari respons stres pada tubuh kita terbukti menyebabkan masalah kesehatan psikologis dan fisik yang bertahan lama. Ini termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, kecemasan, dan depresi. Ketika kita sampai pada titik tidak mampu lagi mengatasinya, di sinilah manajemen stres dapat menawarkan sebuah solusi dan membantu orang menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Buku Bunga rampai Manajemen Stres ini menggambarkan pemahaman ilmiah apa sebenarnya stres itu dan teknik panduan untuk mengurangi stres, namun bila pembaca ada yang sudah merasakan bahwa stres telah menjadi gangguan hidup dan dirasakan sebagai penyakit, dianjurkan melakukan konsultasi lebih lanjut pada ahli kesehatan yang tepat, baik psikolog, psikiater, maupun ke perawat spesialis keperawatan jiwa dalam rangka hidup dengan optimalisasi dalam penanganan stress agar tidak berlanjut dan tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika nenek moyang seorang evolusioner kita melihat kucing bertaring tajam dan lari darinya, maka stres lah yang menyelamatkan hidup mereka. Stres tetap menjadi bagian dari dorongan evolusioner karena kegunaannya untuk bertahan hidup. Saat ditempatkan pada waktu dan situasi yang tepat, stres ini justru dapat meningkatkan kesadaran seseorang dan dapat meningkatkan bentuk kinerja fisik dalam waktu yang singkat. Stres merupakan respons psikologis, fisiologis, dan perilaku oleh seorang individu ketika mereka merasakan kurangnya keseimbangan antara tuntutan yang diberikan kepada mereka dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut, yang selama periode waktu tertentu dapat menyebabkan kesehatan yang buruk. Berbagai pendekatan yang berbeda setiap orang lakukan untuk memastikan bahwa ada sesuatu yang mengancam dalam hidupnya. Secara historis, stres merupakan teman kita. Sebuah mekanisme pelindung yang memperingatkan kita akan bahaya dan merupakan reaksi alami yang memberitahu kita kapan harus berlari. Respons ini sekarang disebut sebagai "respons stres." Setiap orang dalam menghadapi stres dikehidupan sehari-hari memerlukan keterampilan dalam manajemen stres. Sehingga praktik berbasis bukti, terkini, dan valid akan membantu dalam pengambilan keputusan klinis dalam bertindak. Paparan berulang dari respons stres pada tubuh kita terbukti menyebabkan masalah kesehatan psikologis dan fisik yang bertahan lama. Ini termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, kecemasan, dan depresi. Ketika kita sampai pada titik tidak mampu lagi mengatasinya, di sinilah manajemen stres dapat menawarkan sebuah solusi dan membantu orang menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Buku Bunga rampai Manajemen Stres ini menggambarkan pemahaman ilmiah apa sebenarnya stres itu dan teknik panduan untuk mengurangi stres, namun bila pembaca ada yang sudah merasakan bahwa stres telah menjadi gangguan hidup dan dirasakan sebagai penyakit, dianjurkan melakukan konsultasi lebih lanjut pada ahli kesehatan yang tepat, baik psikolog, psikiater, maupun ke perawat spesialis keperawatan jiwa dalam rangka hidup dengan optimalisasi dalam penanganan stress agar tidak berlanjut dan tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

ISBN 978-623-8549-77-1

9 78623 549771

Penerbit :

PT Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F

Jalan S. Parman Kav. 22-24

Kel. Palmerah, Kec. Palmerah

Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480

Telp: (021) 29866919

