SELF LEARNING

**Effective Stress Management**

Learning Objectivees

* Know about stress
* Aware with personal stress level
* How to coping stress

Stresss adalah pengalaman respon emosi dan fisik Ketika menghadapi ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan mengatasi tuntutan itu. Konteksnya adalah Ketika teman teman dengan berbagai peran hidup banyak sekali tuntutan, Ketika tuntutan itu dating ke kita secara bersamaan dan merasa sulit untuk memenuhi semuannya maka secara emosi dan fisisk akan merespon. Misalnya teeman teman sedang belajar dihacktiv8 itukan bukan berarti tugas dan tanggung jawab yang lain berhenti. Misalnya tugas dan tanggung jawab sebagai suami, istri, atau pacar, tangggung jawab sebagai kaka atau abang, adek sebagai anak dari orang tua dan sebagai bagian dari masyarakat.

Tuntutan semakin bertubi tubi dating Ketika kita tidak mampu untuk mengatasui semua tuntutan itu maka saat itulah kita merespon secara emosi, fisik maka setress nya semakin tinggi. semakin kita mampu menghadapi semua tuntutan yang dating maka setressnya semkin rendah. Jadi setress adalah Ketika kita merasa dituntutan ini banyak banget dan merasa ngga mampu untuk menghadapinya.

Type of Stress

|  |  |
| --- | --- |
| **Eustress** | **Distress** |
| * Positive * Energises * Generally short-term * Can improve performance * Believed within coping mechanisms   (i.e. something we can handle) | * Generally feels unpleasanst * Often depletes energy * Short-term of long-term * Decreases overall performance * Perceived outside coping mechanisms (i.e. something we cannot handle) * Can lead to physical illness/mental fatigue/emotional depletion |

* Eustress bersifat positif dan Distress bersifat negative jadi setress ngga semua bersifat negative. Ada stress yang positif yang menolong kita untuk refer energi kemudian semangat untuk hidup biasanya bersifat sementara waktu, meningkatkan performa kita
* Nah, ini adalah biasanya sumber stress yang kita rasa masih bis akita hendel contohnya: Ketika kita memutuskan untuk masuk kehacktiv8 ( yang dirasa stress banget) tapi mungkin walaupun pembelajarannya itu terasa sulit itu memberikan energi baru karena apa yang dipelajari itu menarik, bermanfaat, baru memang sulit memang bikin stress tapi ntah kenapa bikin kitab isa mengkatkan performa denga napa misalnya punya skill baru, teman baru, ilmu baru nah contoh lain dalam kehidupan kita eustress ini adalah Ketika teeman teman mengikuti lomba, mengikuti lomba adalah sumber stress yang juga berat tetapi itu juga meningkatkan energi positive dalam diri kita dan kita measa tertantang untuk melakukan yang terbaik jadi mempunyai dua sisi yang pertama bikin stress dan yang kedua meeningkatkan kemampuan kita, prestasi kita, dan performa kita.

Sedangkan distress ini biasanya performa yang tidak menyenangkan bisanya bikin energi kita menurun drastic, melempem dan menurunkan performa diri kita dan kita kesulitan untuk menghendel masalah yang ada dan menyebabkan fisik serta sikis kita terganggu

Contohnya : Ketika temen temen belajar berhutang ini sumber setress yang ngga bisa dikontrol

Setress itu bisa bersifat Eustress dan Distress tergantung dari sudut pandang kita.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pertanyaan | Tidak  Pernah | Hampir tidak pernah | Kadang  Kadang | Agak  Sering |  |
| 1 | Seberapa sering anda merasa akesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan? |  |  |  |  |  |
| 2 | Seberapa sering anda merasa bahawa anda tidak dapat mengontrol hal hal penting dalam hidup anda ? |  |  |  |  |  |
| 3 | Seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan |  |  |  |  |  |
| 4 | Seberapa sering anda merasa yakin dengan keemampuan anda untuk menghadapi masalah personal anda ? |  |  |  |  |  |
| 5 | Seberapa sering anda merasa hal-hal terjadi sesuai rencana anda? |  |  |  |  |  |
| 6 | Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi hal hal yang harus anda lakukan? |  |  |  |  |  |
| 7 | Seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup anda ? |  |  |  |  |  |
| 8 | Seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala haal dengan sangat baik? |  |  |  |  |  |
| 9 | Seberapa sering anda merasa marah karena hal hal yang terjadi diluar control anda? |  |  |  |  |  |
| 10 | Seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya? |  |  |  |  |  |

Menjawab pertanyaan diatas sesuai dengan sebulan ini