



FORMULIR – REKAPITULASI HARIAN BERITA

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F05-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	1 dari 1

No: / /

Media: ~~online~~

Tanggal: 5/10/2012

Halaman: 22

Rubrik: ~~ada~~

Kolom: ~~online~~

Program Studi/Unit: ~~TKOM~~

KAMPUS

Banyak Jurus Mengatasi Stres

Ketika ujian mendekat, stres pun menguat. Tugas-tugas terus diberikan oleh dosen dengan *deadline* pengerjaan yang mepet. Di luar itu, kegiatan UKM yang mesti diikuti juga banyak. Belum lagi ada urusan keluarga dan urusan dengan pacar yang mesti diperhatikan. Pusiiiiiiiiing!

Stres bisa melanda siapa saja, bukan hanya mahasiswa. Penyebab stres juga banyak ragamnya. Pemicu stres yang paling klasik buat mahasiswa, antara lain, tugas kuliah yang menumpuk, tidak lulus-lulus, masalah pacar, biaya kuliah, dan kehilangan orang yang disayang.

Menurut Gilberth Haumahu, mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, sumber stres yang paling besar buat anak muda adalah ditinggalkan yang kita cintai. "Itu merupakan momen paling traumatis dalam hidup," ujar Gilberth.

Dalam menyikapi tekanan hidup yang membuat stres, Gilberth memilih pergi keluar dan curhat dengan teman dekatnya. "Kalau sendiri bikin saya *over thinking*, nanti muncul niat seperti bunuh diri karena yang pergi tidak mungkin kembali lagi. Hal itu membuat saya terpuak. Itu sebabnya saya butuh teman curhat," ujar Gilberth.

Priska Kalew, mahasiswa Ilmu Kedokteran Universitas Tarumanegara, Jakarta, menuturkan, hal yang paling sering membuatnya stres adalah kehidupan perkuliahan dibandingkan masalah sosial. "Kalau saya sering stres kuliah, terutama belajar mendekati ujian dan materi ujian yang banyak."

Priska merasa takut tidak lulus. Tentu, kalau enggak lulus, mahasiswa harus mengulang tahun depan. Artinya, harus belajar lagi dari awal. Priska memilih *nonton* film dan main gawai sebagai pelariannya. "Sebenarnya kedua cara ini enggak efektif. Pasti masih kepikiran mau ujian, tetapi setidaknya bisa mengalihkan pikiran sebentar," ujar Priska.

Farren Sahertian, mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Kristen Petra, Surabaya, merasa stres karena sulitnya membagi waktu yang tepat. "Karena sampai saat ini saya masih sulit dalam membagi waktu, alhasil semakin banyak tugas yang menumpuk," ujarnya.

Dalam menyikapi masalah yang dihadapi, Farren menonton video yang bisa mengurangi stres seperti *aesthetic video*. "Saya orangnya suka visual. Jadi, kalau lihat video-video yang *aesthetic*, bisa *please my eyes I got chills*. Apalagi, kalau video dengan *backsound* kayak genre *lofi-hiphop*," ujarnya.

Insan Kernil, mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, mengatakan, "Salah satu yang bikin stres adalah memikirkan *passion* saya. Persisnya, masa depan saya yang kurang didukung ayah saya."

Insan menyukai dunia masak-memasak dan bermimpi ingin menjadi *chef*. Namun, sang ayah agaknya kurang setuju. Lebih suka



FORMULIR – REKAPITULASI HARIAN BERITA

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F05-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	1 dari 1

No: / /

Media: Tanggal: Halaman:
Rubrik: Kolom:
Program Studi/Unit:

jika anak lelakinya itu menjadi pengacara atau notaris.

Sekarang, stres lainnya yang dialami Insan adalah tugas kuliah yang banyak. "Pusing, deh, kepala. Belum lagi pas lagi berantem sama pacar. Kepala rasanya penuh," kata Insan sambil tertawa.

Ia memilih menghadapi stres dengan berdiam diri seharian atau mengurung diri. Pernah juga, kata Insan, saking enggak tahan, dirinya menangis. "Enakan, sih, habis itu jadi terasa agak lega."

Indikasi stres

Psikolog Ika Surya, lulusan Universitas Indonesia (UI), di Jakarta, Senin (1/10/2018), menjelaskan, pemicu stres pada mahasiswa umumnya sama dengan orang lain, seperti masalah studi, penyesuaian diri dengan gaya hidup sebagai pelajar lalu berubah menjadi mahasiswa yang menuntut sikap mandiri, masalah percintaan, dan tata kelola keuangan.

Menurut Ika, tidak selalu mahasiswa bisa cukup terbuka menyangkut stresnya walaupun mereka mempunyai akses untuk mendapatkan bantuan. Umumnya, mereka tidak menyadari bahwa apa yang dialami adalah stres. Mereka kemudian menceritakan persoalannya kepada orang yang tidak bisa menjaga rahasia pribadi.

"Salah-salah, malah bikin makin stres karena satu kampus akhirnya tahu masalah

yang dihadapi," kata Ika.

Sebagian mahasiswa memiliki berbagai jurus untuk mengatasi stres. Ada memilih main gim *online* atau keluyuran seharian. Namun, belakangan banyak anak muda yang memilih olahraga untuk mengatasi stres. Stres hilang, badan pun sehat.

Ika mengatakan, untuk mengenali terjadinya stres di kalangan mahasiswa, sebetulnya bisa dilihat dari perilakunya. Kalau perilaku atau kebiasaan sehari-harinya mulai berubah, waspadai saja sebagai bentuk stres. Namun, cara mengantisipasinya adalah anak muda bisa mengenali hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya sendiri, lalu melakukannya asalkan masih dalam bentuk yang positif.

"Lakukan hal-hal positif. Usahakan bergaul dengan teman-teman yang perilakunya positif. Jangan terlampaui bergaul dengan teman-teman yang memiliki kecenderungan negatif, minimal menjaga jarak terhadap mereka," kata Ika.

Ika menyebutkan, ibadah yang teratur juga menjadi jalan mengantisipasi stres. Tidak usah ekstrem, cukup keteraturan saja. Antisipasi paling efektif adalah menyelesaikan tugas pada waktunya. Jangan menunda-nunda.

Liburan juga bisa digunakan sebagai cara untuk menghadapi stres. Tidak perlu liburan yang jauh-jauh dan mahal. Cukup mencari suasana baru supaya otak tidak merasa jenuh.

Nah, ternyata banyak jalan untuk mengatasi stres. (OSA/*/**)



FORMULIR – REKAPITULASI HARIAN BERITA

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F05-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	1 dari 1

No: / /

Media:

Tanggal:

Halaman:

Rubrik:

Kolom:

Program Studi/Unit:

