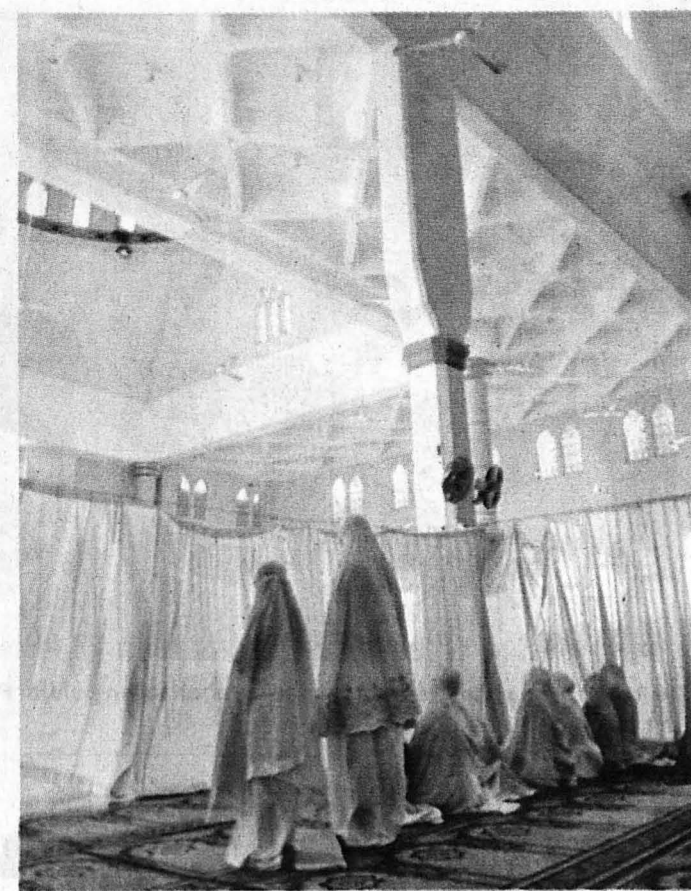




**KEHIJAUAN** alam yang memberikan rasa tenang boleh menjadi terapi kepada individu yang mengalami stres.



**BOLA SEPAK** bukan sahaja aktiviti sukan yang boleh menyihatkan badan malah salah satu daripada cara untuk menghilangkan stres.



**SOLAT** dan berzikir adalah cara terbaik untuk orang Islam menangani stres selain memperbanyakkan ibadah lain.

# Selamat tinggal, stres!

Stres bukan perkara luarbiasa dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Stres sebenarnya boleh dikendalikan tetapi masih ramai yang memilih untuk 'tunduk' kepada stres. Wartawan NIK JASNI CHE JAAFAR berkongsi tentang stres, punca dan cara mengatasinya hasil temuramah dengan Pegawai Psikologi Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, Universiti Malaysia Sabah (UMS), Zaiton Mohamad.

**STRES** adalah salah satu cara manusia memberikan tindak balas kepada persekitaran dan perkara yang berlaku dalam hidup mereka. Stres secara umumnya adalah reaksi fizikal, emosi dan mental terhadap perubahan.

Stres merangkumi tekanan, bebanan, konflik, kedinginan, tekanan, panik, kebimbangan, kerisauan, kemurungan (depresi) dan kehilangan 'vitality' yang biasanya berlaku apabila terjadinya perubahan kepada badan dan minda. Seiring dengan perubahan semasa, golongan muda dilihat sebagai 'mangsa' utama kepada stres yang dibuktikan dengan pelbagai masalah sosial yang berlaku ketika ini, kononnya menjadi cara untuk mereka mengurangkan stres.

"Stres berlaku apabila keperluan seseorang itu melebihi keupayaan mereka," kata Pegawai Psikologi Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, Universiti Malaysia Sabah (UMS), Zaiton Mohamad.

Beliau berkata keinginan yang tidak terbatas tetapi keupayaan diri yang tidak memungkinkan seorang mencapai sesuatu yang stres kepada individu terbabit.

Puncanya pula, katanya, secara umumnya boleh dilihat dari aspek kerjaya, rumah tangga dan kewangan serta aspek hal-hal peribadi.

Ber cerita lebih lanjut, katanya, masalah peribadi adalah salah satu daripada punca berlakunya stres. Kekecewaan terhadap pencapaian diri, percintaan atau aktiviti seharian menyebabkan stres.

Keadaan ini biasanya disebabkan oleh ekspektasi terlalu tinggi terhadap keupayaan diri atau

mungkin juga kerana terlalu berharap untuk mendapat hasil daripada perkara yang dilakukan. "Masalah keluarga juga boleh menyumbang kepada berlakunya stres," katanya yang berpengalaman kira-kira sembilan tahun dalam bidang ini. Selain itu, bagi seorang pekerja, tiadanya minat terhadap pekerjaan



**"Stres berlaku apabila keperluan seseorang itu melebihi keupayaan mereka."**

**ZAITON MOHAMAD**  
Pegawai Psikologi Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, Universiti Malaysia Sabah (UMS).

sudah tentu memberikan stres yang bukan sedikit. Apatah lagi perlu melakukannya setiap hari.

Justeru, tidak dapat 'menjiwai' kerjaya, tidak dapat menunjukkan keupayaan diri sehingga menyekat perkembangan potensi mampu membuatkan seseorang individu mengalami stres.

Selain itu, keadaan trafik, persekitaran yang tidak selesa, tragedi dan terpaksa menunggu lama juga boleh



**BERBASIKAL** mampu mengurangkan stres dan meningkatkan kekuatan stamina badan serta ketahanan mental seseorang.

menyebabkan stres.

## JADI, APAKAH TANDA-TANDA STRES?

"Selain menggeletar, berpeluh, degupan jantung yang meningkat adalah salah satu petanda mengalami stres selain marah-marah, putus asa dan hilang selera makan," katanya dalam pertemuan santai kelmarin. Selain itu, hilangnya

minat pada kerja, kurang tidur malah kecenderungan meninggikan suara juga adalah salah satu petanda stres.

Dalam pada itu, katanya, marah dan stres juga berkaitan dan hubungannya wujud dalam keadaan timbal-balik-marah adalah kesan daripada stres dan marah juga boleh menjadi penyebab stres.

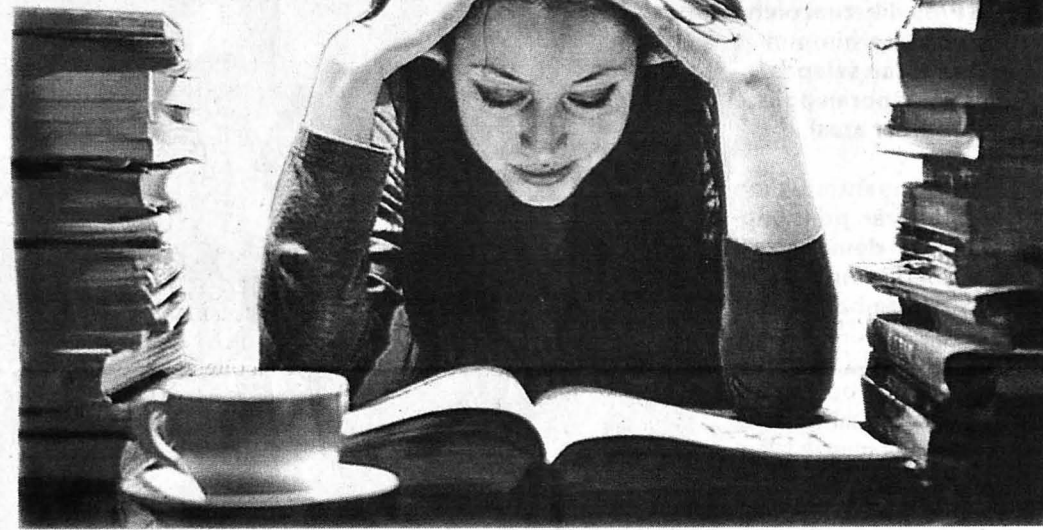
"Salah satu cara terpuantas mengendalikan marah adalah dengan

bertenang, tarik nafas dan menghembuskannya perlahan-lahan bagi membolehkan seseorang mengambil masa untuk menenangkan diri.

"Carilah punca kepada kemarahan itu dan berfikir secara rasional mengenainya, dapatkan nasihat daripada rakan atau teman sekerja supaya keadaan tidak terus melarat," katanya.

Di samping itu, tambahnya, bercuti membolehkan dirinya mengawal kemarahan atau stres.

"Perbincangan dengan ahli keluarga juga boleh meredakan



**BEBANAN** kerja atau belajar juga boleh menyebabkan stres.

kemarahan," katanya menambah teman rapat juga boleh memainkan peranan yang sama sekiranya individu terbabit berjauhan dengan keluarga atau berlaku keterbatasan komunikasi.

"Tapi mesti cari orang yang betul untuk bercerita. Jangan sampai perkara yang dikongsikan itu tersebar kepada orang lain pula jika ia sebenarnya patut

dirahsiakan," katanya yang berkhidmat di UMS sejak 2003.

## BAGAIMANA UNTUK MENANGANI STRES?

"Bertenang adalah cara terbaik untuk berhadapan stres. Terburu-buru bertindak hanya akan menjadikan keadaan lebih buruk. Tarik nafas dalam-dalam dan ingatkan diri untuk bertenang," katanya. Katanya, individu yang

"Buat sesuatu yang digemari, rekreasi, senaman dan berfikir positif juga adalah salah satu cara untuk menghilangkan stres. Bagaimanapun, faktor paling penting adalah kekuatan emosi individu itu sendiri," katanya merujuk kepada cara menghadapi stres.

Walaupun stres berpunca daripada faktor yang sangat kecil, namun kesannya boleh menyebabkan gila atau perbuatan membunuh diri sekiranya

setiap ujian yang datang itu adalah dugaan daripada Allah SWT. Berdoa, berzikir kepadaNya dan rajin-rajinlah membaca al-Quran," katanya.

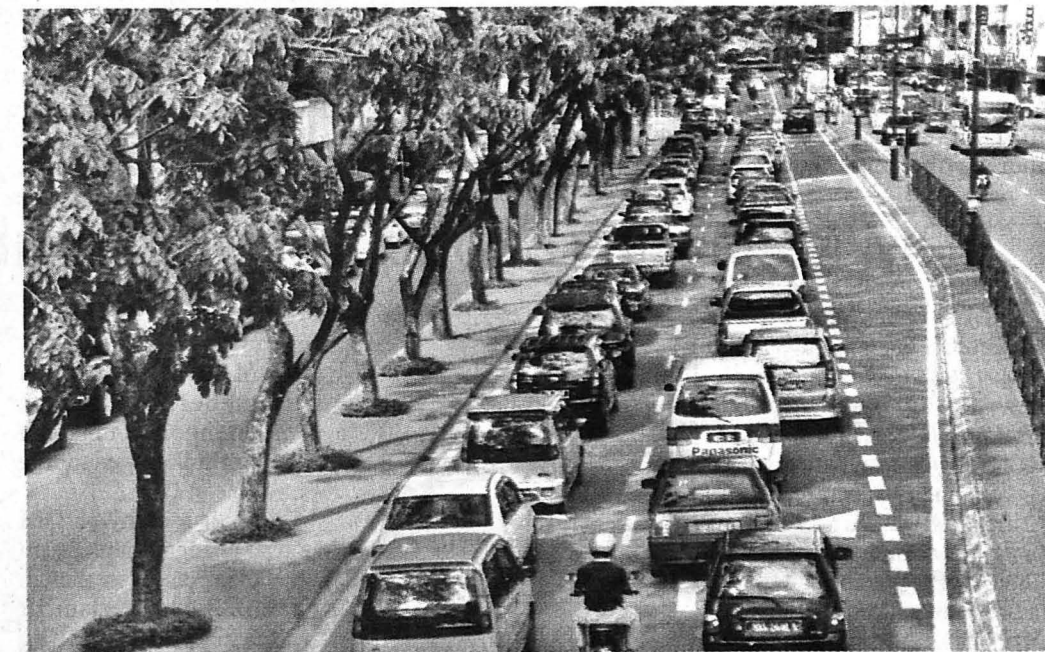
Katanya, sekiranya individu perlu menjalani sesi kaunseling, mereka boleh mendapatkan khidmat itu di Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), hospital atau kaunselor di sekolah dan universiti.

"Jika dahulu tiada kemudahan seperti ini, tetapi sekarang sudah banyak tempat yang menawarkan khidmat kaunseling. Jadi, tidak menjadi masalah lagi bagi individu yang stres untuk mendapatkan khidmat kaunseling.

"Paling penting, ingatlah tiada masalah yang tiada penyelesaian. Bertenang, sabar dan rasional...itu tindakan penting jika anda mengalami stres," katanya.

Stres sebenarnya bersifat dwi-muka, kerana jika ia dapat diurus dengan baik, maka akan dapat bertukar menjadi pendorong untuk seseorang individu mencuba dengan lebih baik tetapi akan memberi padah sekiranya tidak dikendalikan dengan cara yang sepatutnya.

Bertenang dan fikirkan secara rasional supaya tidak tunduk kepada stres yang bukan sahaja menguji keupayaan emosi manusia, tetapi juga keupayaan mental untuk terus rasional dalam pelbagai situasi.



**KESESAKAN** jalan raya adalah antara penyumbang kepada berlakunya stres.