



Dr Mohd Yahya
Mohamed Arifin

mohdyma@gmail.com

TIP KERJAYA

MASALAH stres sering dihadapi pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) disebabkan begitu banyak tugas akademik, terlampau aktif dalam aktiviti kokurikulum, masalah dalam hubungan dengan rakan sebilik atau sekuliah selain masalah kewangan.

Dalam kalangan pelajar baru tentu-lah anda sedang cuba menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di kampus. Bermakna anda sedang berhadapan dengan persekitaran, rakan dan jadual pembelajaran baru. Faktor ini mungkin menyumbangkan kepada stres yang menjadi lumrah kepada kehidupan manusia. Pendek kata, stres ialah hakikat kehidupan yang tidak boleh dielakkan.

Stres ialah tindak balas fizikal (badan), emosi (perasaan) dan mental kepada perubahan yang berlaku. Stres berlaku apabila anda berasa risau atau rasa tidak selesa. Stres boleh berpunca daripada dalam diri anda sendiri atau faktor sosial atau psikologi. Contoh faktor dalam diri ialah perwatakan atau personaliti seperti sukar untuk bergaul dengan rakan sekuliah menyebabkan berlakunya stres.

Faktor sosial seperti hubungan in-

Menangani stres belajar melalui 10B

terpersonal dengan rakan di kampus yang sering berselisih faham atau anda mempunyai masalah kewangan berpunca daripada lambat mendapat bantuan kewangan penaja yang juga menyumbangkan kepada stres, manakala contoh faktor psikologi ialah takut untuk gagal dalam pengajian kerana jika gagal anda akan berasa malu dengan rakan atau bimbang dimarahi ibu bapa.

Stres ialah respons fizikal, emosi dan mental yang berlaku apabila tuntutan anda itu tidak dapat anda penuhi. Oleh itu, anda harus melakukan sesuatu yang positif untuk menangani stres seperti yang dicadangkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia di bawah.

Bertenang

Bertenang boleh membantu anda mengurangkan stres dengan menghentikan kitaran stres pada peringkat permulaan. Cuba bertenang sebelum memulakan sesuatu tugas yang diberi oleh pensyarah seperti menulis kertas projek.

Tarik nafas

Pernafasan melalui abdomen ialah cara terbaik, kita bernafas dengan lebih perlahan, panjang dan lebih dalam. Cara ini dapat meredakan stres yang sedang anda hadapi.

Berkata: 'relakslah...'

Kata-kata ini sedikit sebanyak dapat membantu mententeramkan perasaan dan mengurangkan stres anda apabila berhadapan dengan sesuatu keadaan.

Beribadat

Lakukanlah pelbagai jenis ibadat kepada Allah termasuk sembahyang, berzikir, membaca al-Quran dan berdoa. Ini sangat mujarab dalam memberi sokongan emosi di samping melegakan perasaan apabila mengalami stres.

Berkongsi perasaan atau masalah dengan seseorang

Perasaan/masalah ialah sesuatu yang tidak sepatutnya dipendamkan, sebaliknya harus dikongsi dengan orang yang dipercayai seperti bercakap dengan ahli keluarga atau sahabat anda. Berkongsi perasaan atau masalah akan melega dan mengurangkan stres dalam diri.

Berurut

Dalam keadaan stres, tanpa disedari anda akan berasa ketegangan otot-otot di leher, kepala dan bahu. Berurut pada bahagian itu boleh melegakan otot dan melancarkan perjalanan darah. Hal ini kerana anggota fizikal kita perlu dibelai dan dijaga dari semasa ke semasa.

Berehat sambil mendengar muzik

Jika anda berasa stres gunakan waktu lapang untuk berehat sambil mendengar alunan muzik yang lembut. Langkah ini mampu menenangkan fikiran anda yang sedang kusut itu yang menyumbang kepada stres.

Beriadah

Aktiviti riadah seperti mendaki bukit/gunung, berkhemah, melakukan hobi atau aktiviti yang disukai boleh menenangkan fikiran dan mengurangkan stres. Melakukan bersama-sama rakan yang mempunyai minat yang sama akan meningkatkan keseronokan dan menghilangkan stres.

Bersenam dan bersukan

Bersenam dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorfin dan akan mengurangkan ketegangan otot dan stres. Bersenamlah sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama 30 minit setiap kali. Selain bersenam, anda boleh terlibat secara aktif dalam mana-mana permainan atau acara sukan yang terbuka luas di universiti bersama-sama rakan.

Berfikiran positif

Berfikiran positif ialah melihat kebaikan dalam mana-mana situasi bersifat negatif. Tumpukan kepada

perkara yang baik dan apa yang boleh dilakukan dalam situasi itu. Contoh: Anda ditegur oleh pensyarah kerana tidak dapat menjawab soalan yang dikemukakan. Fikir secara positif bahawa pensyarah mengambil berat akan diri anda. Beliau bukan marah sebaliknya mahu melihat anda berjaya.

Hal ini menyebabkan anda akan belajar bersungguh-sungguh supaya tidak menghampakan harapan pensyarah itu. Hasilnya, mungkin anda bakal mendapat keputusan peperiksaan yang baik. Anda tidak lagi berasa stres.

Pengalaman dalam menangani stres ketika belajar di kampus mampu membantu anda menghadapi dan mengurus stres dengan baik apabila bekerja akibat tekanan kerja di pejabat. Ketika bekerja, anda akan berhadapan dengan pelbagai perkara negatif membabitkan kerenah ketua, sikap dan tingkah laku staf sokongan selain gelagat pelanggan yang berurusan dengan anda. Semua ini bakal menjadikan anda stres.

■ Penulis ialah Profesor Madya, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia