# TUJUH PRINSIP HIDUP BEBAS STRES

**Jennie Maria Xue**
Penulis buku-buku bisnis, populer, pengajar di California dan Jakarta.

Membebaskan diri dari stres bisa dicoba, walaupun kemungkinan kita tidak bisa 100 persen bebas darinya. Setidaknya, dengan menggunakan prinsip-prinsip ini, kita bisa menurunkan kemungkinan untuk terkena stres dan bisa lebih cepat pulih ketika stres.

Ketika stres memuncak, maka hormon stres bernama kortisol akan "menyerang" tubuh dengan berbagai gejala: tekanan darah tinggi, imunitas menurun, melemahnya otot, dan densitas tulang yang memburuk. Bahkan



Kat 3 Jan 2015.indd 42 12/20/2014 3:35:35 AM

juga membunuh sel-sel di otak bagian hipokampus yang memproses memori dan emosi.

Memiliki sedikit stres di tubuh kita memacu kerja dengan adrenalin, sehingga sesungguhnya kita berfungsi lebih baik dalam keadaan sedikit "agak stres." Berlebihan, hormon ini mempercepat pembentukan penumpukan lemak di dalam arteri dan memuncak sebagai aterosklerosis, alias pengerasan arteri. Dalam keadaan kronis, serangan jantung dan kematian bisa terjadi.

Lantas bagaimana cara "mengkontrol" stres sehingga masih berada di dalam ambang yang "baik"?

**Pertama**, jalankan hidup dengan lebih rileks hari ini daripada kemarin. Kenali tubuh Anda. Apa saja aktivitas yang membuat badan terasa pegal-pegal dan penat? Ini merupakan gejala stres. Kurangi dan ganti kegiatan dengan sesuatu yang memberikan perasaan rileks, seperti berjalan kaki di sekitar rumah dan menonton video komedi.

**Kedua**, pahami bahwa Anda punya "jeda" di antara suatu peristiwa dengan reaksi Anda. Tidak perlu langsung bereaksi dengan serta-merta. Gunakan beberapa detik, menit, jam, hari, minggu, atau bahkan bulan sebelum mengambil suatu keputusan, apalagi hal-hal yang penting dan menyangkut kepentingan orang banyak, masa depan Anda atau orang lain, dan nilai nominal tertentu.

Mengambil keputusan atau menjawab sesuatu tergesa-gesa hanya mempercepat momen terjadi kesalahan. Dengan "menunda" sebentar, Anda punya lebih banyak waktu untuk memikirkan akibat dari reaksi Anda. Hasilnya bisa jauh lebih baik karena sudah "matang." Ini sudah menurunkan kemungkinan terjadinya "stres" karena kurang persiapan maupun kurang pertimbangan.

**Ketiga**, memilih di dalam "jeda" antara stimulus dengan reaksi dilakukan dengan "mindfulness" alias perhatian mendalam. Dengan kata lain, suatu pengambilan keputusan untuk bereaksi mempunyai nilai tersendiri, bukan hanya celotehan tanpa dipikir panjang.

Dengan *mindfulness*, hanya satu kegiatan yang dilakukan pada saat yang sama. *Unitasking,* bukan *multitasking*. Ini mempertinggi kualitas dan ketajaman. Menurut Ilmu Psikologi, dalam tipologi kepribadian *introvert-ekstrovert*, bagi mereka yang berkepribadian *ekstrovert*, suatu reaksi biasanya spontan dan tanpa dipikir masak-masak dulu.

Jadi ada baiknya untuk melatih diri hening beberapa detik sebelum memberi komentar akan sesuatu. Prosesnya disebut "being mindful," sedangkan waktu beberapa detik tersebut disebut "jeda." Dan pikiran yang diproses di dalam tempurung kepala Anda mempunyai daya kerja linear. Satu demi satu. Lebih baik.

**Keempat**, kenali bahwa stres bukan disebabkan oleh realitas namun oleh persepsi alias pikiran kita tentang realitas tersebut. Bisa dimengerti mengapa mereka yang bisa berenang, biasanya tidak takut dengan banjir sedalam apa pun. Namun mereka yang tidak berenang, biasanya takut tenggelam ketika banjir semakin dalam.

Ini disebabkan oleh persepsi berbeda. Dua contoh lagi. Harga satu miliar IDR dipandang kecil oleh para miliarder, sedangkan harga yang sama dipandang sangat tinggi oleh mereka yang berkantong pas-pasan saja.

Apakah anjing adalah sahabat manusia atau penjaga rumah yang mengerikan? Tergantung persepsi Anda. Anjing yang sama bisa dipandang sebagai sahabat setia oleh A, namun menyeramkan bagi B.

**Kelima**, kenali "tombol stres" Anda. Jika Anda sering merasa gelisah ketika memikirkan sesuatu, itulah salah satu tombol stres Anda. Catatlah apa saja tombol stres Anda, sehingga ketika pikiran itu muncul, Anda bisa segera mengalihkannya ke hal lain.

**Keenam**, menghargai dan mengundang perbedaan, daripada mempermasalahkannya. Setiap kali Anda menemukan hal-hal berbeda dan baru, misalnya pendapat-pendapat berbeda maupun orang-orang baru, nikmati perbedaan tersebut dan hargai sebagai bagian dari kehidupan yang kaya. Perbedaan apa pun bukanlah alasan tepat untuk merasa iri maupun stres.

**Ketujuh**, kenali "tombol hening" Anda. Jika Anda punya lagu favorit yang pasti membuat Anda tenang dan positif kembali, dengarkan. Juga kenali aktivitas tombol hening Anda. Niscaya hidup lebih tenang dan rendah stres. *LB*



Kat 3 Jan 2015.indd 43 12/20/2014 3:35:35 AM