

Mengenal teknik managemen stres

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi

- Seseorang seharusnya memiliki coping skill.
- Namun terkadang coping skill nya tidak cukup karena stresor sangat tinggi
- Sehingga di beberapa kasus untuk mengurangi stres orang akan lari ke alkohol atau “drug”., walaupun hal ini bukan coping yg adaptif dan justru bisa meningkatkan stresnya di kemudian hari



Masalah tersebut mungkin muncul karena kurangnya social support, personal control, dst dan coping yg rendah

Jika coping tidak cukup efektif untuk mengatasi stresnya maka seseorang membutuhkan cara baru untuk manajemen stres

- Beberapa teknik yg mungkin dapat membantu untuk manajemen stres, terutama secara psikologis. Walaupun secara farmakologi masih diperlukan untuk kasus2 tertentu

- Obat/farmakologis → ex: benzodiazepines,
- Relaksasi → ex:relaksasi otot progresif, relaksasi pernafasan,
- Sistematis desentisasi → ex: kecemasan thd objek tertentu (pobia)
- Modelling → “ observasi”, atau social learning. Ex: dengan nonton film, atau observasi figur/tokoh ttt
- Cognitive restructuring
- Meditasi
- Hipnosis
- Mindfulness → relaksasi, dan melihat kesadaran pada diri sendiri