



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA



Buku Saku

KELOS

(Kelola Stres dan Tetap
Produktif Untuk Mental Yang
be happy Sehat)



be happy

Sehat)



Buat Hidupmu Lebih Bijaksana, Lebih
Bahagia, dan Lebih Produktif dengan
Kelola Stres

Tim Penyusun

Penasihat :

Rektor Universitas Sriwijaya

Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni

Iwan Stia Budi, S.KM., M.Kes

Ketua Kampus Sehat

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Editor :

Najmah, S.K.M., M.P.H, Ph.D.

Kontributor:

- Bella Safhira (10011182126007)
- Junisa Anggraini (10011282126073)
- Lian Tarina (10011282126062)
- Sasmita Apriani (10011182126039)

Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang diberikan sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Saku Kelola Stres dan Tetap Produktif Untuk Mental Yang Sehat ini yang bertujuan untuk mengkampanyekan kepada mahasiswa atau masyarakat secara umum untuk dapat mengelola stres di aktivitas yang dijalani sehari-hari. Stres banyak pada umumnya menyerang mahasiswa karena ada beberapa tekanan yang dialami, yang paling sering yaitu tekanan karena beban tugas kuliah, namun penyebab stres sebenarnya multifaktoral, karena dari banyak faktor inilah stres yang biasanya terjadi di mahasiswa adalah stres di tingkat ringan dapat berubah menjadi stres tingkat berat bahkan depresi yang tidak hanya akan berdampak pada produktivitas tetapi akan membahayakan kesehatan mental, untuk itu stres perlu dikenali lebih dalam dan perlu diatasi.

Buku saku ini kami susun mengacu pada program Kementerian Kesehatan untuk mengoptimalisasi pencegahan dan pengendalian penyakit pada kelompok usia produktif di lingkungan kampus, yaitu dengan mengupayakan para generasi muda memiliki mental yang sehat.

Semoga buku saku ini bermanfaat dan turut serta sebagai bagian edukasi yang dapat menjadi sarana dalam mencapai tujuan program kampus sehat.

Penyusun

Daftar Isi

Sampul Buku	i
Tim Penyusun	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pendahuluan	1
Penyebab Stres	3
Cara Mengatasi Stres	4
Gejala Stres	6
Cara Menghadapi Stres	6
Pengaruh Stres Terhadap Produktivitas	8
Manfaat Mengelola Stres Dengan Baik	10
Faktor Penghambat Produktivitas	12
Cara Mengelola Waktu Agar Produktif	14
Cara Agar Fokus Di Tiap Kegiatan	16
Jenis Kegiatan yang Membuat Mental Sehat	17
Daftar Pustaka	18

Masih ingat dengan beberapa kasus mahasiswa yang bunuh diri?...



Sumber Gambar: JawaPos.com
Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Inisial
CS (22) semester akhir
Universitas Sriwijaya gantung diri dikamar
mandi pada tahun 2018



Sumber Gambar: SIN Po.id
Mahasiswi Universitas Sriwijaya
Inisial NDR (21) ditemukan tewas
dengan seutas kain terikat di leher
pada tahun 2022



Dari beberapa kasus kasus diatas terduga mahasiswa-mahasiswi yang melakukan bunuh diri karena mengalami stres dan depresi dengan hidupnya...

Wah ternyata stres ini serem banget yaa bisa ganggu produktivitas kita bahkan sampe bikin stres berat yang nimbulin perasaan ingin mengakhiri hidup.

Untuk itu kita kenalan yuk sama stres yang banyak mengganggu produktivitas kita, baca beberapa tulisan selanjutnya yaa.. siapa tahu bisa bantu kamu untuk bahagia dan produktif lagi :)



Penyebab Stres dan Cara Mengatasi Stres



Cari Tahu Dulu Yuk Apa Aja yang Jadi Penyebab Stres!

Kamu lagi ngadepin keadaan yang jadi penyebab stres dibawah ini ga?



Tugas numpuk banyak banget dengan deadline mepet secara bersamaan bikin kamu pusing tujuh keliling adalah hal yang bisa bikin kamu stres.

Nilai UTS/UAS ga sesuai ekspektasi, padahal kamu sudah berusaha dengan semaksimal mungkin belajar agar mendapatkan nilai UTS/UAS yang memuaskan tapi setelah pembagian hasilnya, nilai yang kamu dapat ga sesuai harapan ini bisa jadi penyebab kamu ngalamin stres.



Kantong kering alias keuangan menipis, biaya kehidupan kuliah yang ga sejalan dengan jumlah keuangan yang ada bisa buat kita jadi tertekan dan menyebabkan stres



Sumber Gambar: Atmosferku.com

Punya masalah keluarga atau masalah dengan teman, jika masalah yang kita hadapi lumayan komplikatif dan berlangsung lama hal ini bisa menjadi penyebab stres

Suka sama orang lain tapi ga disukai balik, terkadang pada sebagian orang hal ini akan membuatnya kecewa dan menimbulkan perasaan sedih, nahh ini bisa jadi penyebab stres.



Gimana Sih Solusi Mengatasi Stres?

Menurut Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes untuk mengelola stres dan mencapai jiwa yang sehat kita bisa lakukan beberapa cara berikut :

1. Membagi Cerita Kita Dengan Orang Yang Dipercaya

Berbagi cerita terkait keluhan atau keseharian kita akan membantu stres kita berkurang, karena dengan kegiatan ini kita jadi merasa bahwa diri kita ga sendiri mengalami kesulitan atau masalah.



POSITIVE
VIBES

2. Berusaha Untuk Positif Thinking

Dengan berpikir positif kita dapat melawan pikiran negatif dan membantu kita untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.

3. Mendekatkan diri kepada Tuhan dan Meningkatkan Ibadah

Geys, percaya deh dengan kita berdoa dan meningkatkan ibadah perasaan kita akan lebih tenang, karena di proses kita berdoa kita lagi menghadap pada Sang Pencipta yang akan memberikan pertolongan.



4. Melakukan kegiatan yang disukai

Kamu suka masak? suka lari? suka yoga? suka baca buku? atau suka beres-beres? Semua kegiatan yang kamu suka bisa bikin stres jadi berkurang loh.

5. Menjaga kesehatan

Dengan berolahraga atau beraktivitas secara teratur, tidur yang cukup, makan makanan dengan gizi seimbang, serta menerapkan perilaku bersih dan sehat.



Gejala Stres dan Cara Mengelolanya



Apa aja sih gejala yang timbul kalo stress kita numpuk?

Kalo stres nya udah numpuk bisa buat diri kita ngalamin berbagai gangguan kesehatan fisik maupun jiwa kita. Dikutip dari P2PTM Kemenkes kalo Stres kita biarin menumpuk, kita bisa ngalamin beberapa gejala berikut :



Gelisah, pucat,
jantung berdebar



Sulit tidur atau
tidur ga nyenyak



Sulit konsentrasi



Keluhan seperti sakit
kepala, sakit perut, sakit
maag, keringat berlebih



Mudah
tersinggung



Nafsu makan
berkurang
atauberlebih

Terus, gimana cara mengelola emosi jika kita sedang stres?

Kita tuh sebenarnya punya kendali terhadap emosi negatif ,rasa cemas, dan kekhawatiran lainnya jika kita bisa secara aktif mengendalikan diri kita dengan nalar yang baik.

Metode *Stop, Think & Assess, Respond* (STAR) yang dikutip dari buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring bisa kita terapkan di kehidupan sehari-hari kita agar dapat mengelola stres yang sedang kita hadapi, yaitu:

Contoh penerapan metode STAR

Masalah : Hari ini kita dihadapkan oleh 2 mata kuliah yang semuanya 3 sks. Ketika mata kuliah pertama, dosen meminta mahasiswa untuk review 5 jurnal internasional dengan tenggat waktu 2 hari, sedangkan dosen mata kuliah kedua meminta mahasiswa untuk membuat PPT terkait suatu materi dengan tenggat waktu 2 hari juga.

Stop

Secara sadar kita harus berhenti dan tidak terlalu larut dalam perasaan negatif seperti kesal dan marah.

Think & assess

Kita dapat berpikir secara rasional bahwa kita bisa menghadapi tugas tersebut dengan baik.

Respond

Kita bisa mengerjakan tugas dengan tidak merasa tertekan dan tidak malas untuk mengerjakannya.

Pengaruh Stres Terhadap Produktivitas



Seberapa besar sih stress bisa mempengaruhi produktivitas?

Stress memiliki berbagai macam jenis, salah stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik diantaranya sebagai berikut:



**Beban Tugas
Yang
Menumpuk**



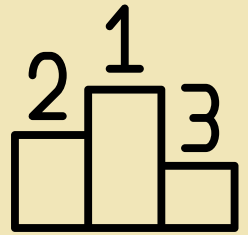
**Sulit
Beradaptasi**



**Situasi
Tertekan**



**Hubungan buruk
dengan mahasiswa
atau dosen**



**Persaingan
Pencapaian
Akademik**

Wujud dari stress akademik ini bisa memengaruhi kita secara keseluruhan yaitu



**Menurunnya
fungsi kognitif
(susah fokus dan
pelupa**



**Mudah
merasa mood
swing**



**Gampang
pusing dan
gampang
sekali**



**Ansos (Anti
Sosial)**

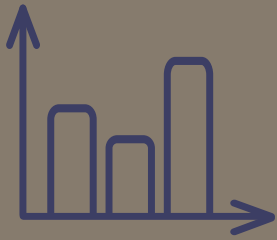
Aduh Nanti
dulu
deh!

**Suka nunda
menyelesaiin
tugas**

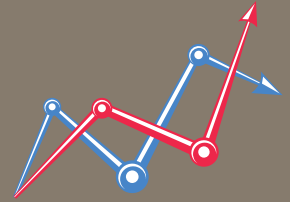
Nah, hal-hal tersebut yang dapat menyebabkan produktivitas kita sebagai mahasiswa menjadi kurang optimal.

Manfaat Mengelola⁺ Stress Dengan Baik





Apa sih benefit yang kita dapetin kalau bisa mengelola stress dengan baik?



Berikut beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan jika bisa mengelola stress dengan baik.

1. Menjaga suasana hati menjadi lebih baik.



2. Kualitas tidur menjadi lebih baik dan teratur.



Sumber: Yoursay.id

3. Membantu dalam meningkatkan kreativitas.



4. Meningkatkan produktivitas diri.



5. Membantu meningkatkan imun tubuh.



Sumber: realfood.co.id

6. Hubungan sosial terjalin lebih baik.



Dampak jika tidak bisa mengelola stress dengan baik:

1. Membuat Perasaan seringkali tidak tenang.
2. Tubuh akan sulit untuk rileks, yang akan berdampak pada kualitas tidur.
3. Pikirannya cenderung buntu, dan kesulitan memunculkan ide-ide.
4. Kesulitan untuk berkonsentrasi yang akan berpengaruh pada produktivitas diri.
5. Meningkatkan hormon kortisol yang akan mencegah pembentukan antibodi dalam tubuh.
6. Mudah emosi, susah berinteraksi dengan baik.

Faktor Penghambat produktivitas





Apa aja sih faktor penghambat produktivitas?



"Teman-teman merasa gak kalau semenjak jadi mahasiswa kita dituntut harus bisa semuanya dengan waktu yang seefisien mungkin, tetapi ada kalanya kita nemuin hambatan-hambatan untuk melakukan hal tersebut."

Disini kita akan bahas apa aja sih faktor penghambat produktivitas khususnya bagi mahasiswa?

1. Malas



2. Tidak adanya motivasi.



3. Tidak bisa manajemen waktu dengan baik.



4. Terlalu sering rebahan dan tidur.



5. Terlalu sering bersenang-senang untuk hal yang tidak bermanfaat.

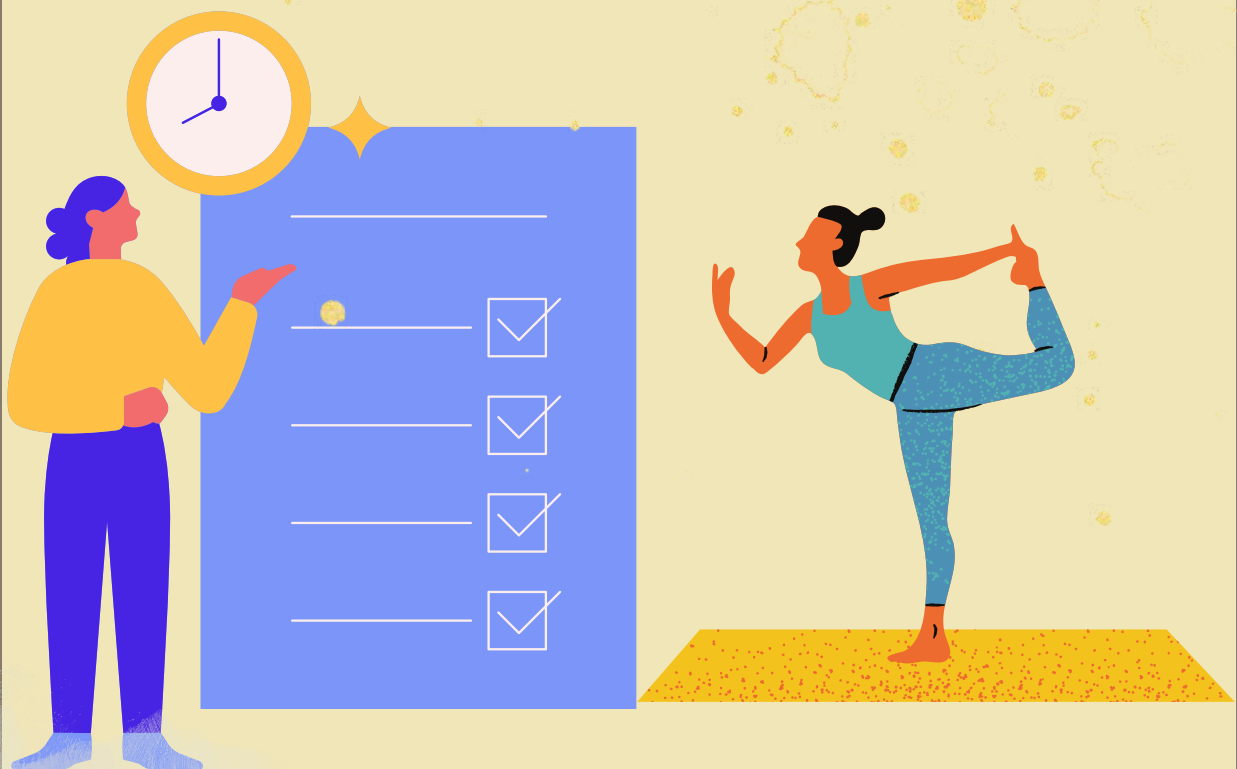


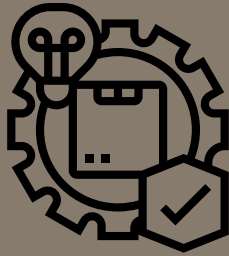
6. Membiarkan orang lain mengatur waktu anda.



Jika teman-teman sedang berada di salah satu fase diatas atau berada pada semua fase tersebut, sebaiknya teman-teman sesegera mungkin untuk menghilangkan kebiasaan tersebut, agar tidak menyesal dikemudian hari.

Cara mengelola waktu agar dapat produktif.





Ada gak sih cara mengelola waktu supaya bisa produktif?



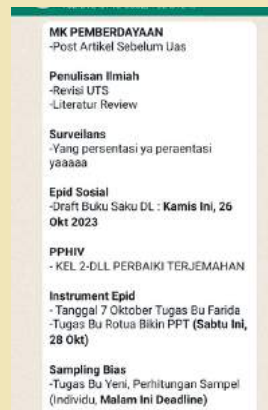
Berikut ini cara mengelola waktu agar dapat produktif:

Sebagai mahasiswa tentunya kita harus bisa semaksimal mungkin produktif setiap harinya, namun dengan waktu yang terbatas antara membagi waktu kuliah, organisasi dan mengerjakan tugas tentunya kita harus bisa mengelola waktu dengan baik.

1. Buat jadwal harian.



2. Prioritaskan Mengerjakan tugas-tugas yang mendesak.



3. Batasi waktu main dan scroll sosmed.



4. Sempatkan untuk berolahraga meskipun sebentar.



5. Cari atau lakukan kegiatan yang menarik di sela-sela waktu senggang.



6. Istirahat yang cukup.



Sumber: Yoursay.id

Pengen Hidup Tetep Produktif??





Gimana sih cara biar bisa fokus di tiap kegiatan??



• Bikin Tujuan

Bikin tujuan jangka panjang dan jangka pendek dengan *SMART*, S (Spesifik), M (*Measurable* atau Terukur), A (*Achievable* atau dapat dicapai), R (Relevan) dan T (*Time-Bound* atau Berbatas waktu).

• Membuat Not To Do List

Kamu juga perlu membuat *not-to-do list* alias kegiatan yang tidak boleh kamu lakukan selama waktu produktif kamu. Selama 24 jam kamu gaboleh ngapain aja sih?

Not To- Do-List

1. Tidak boleh buka sosmed
2. Tidak boleh jajan berlebihan
3. Tidak boleh rebahan lama
4. Tidak boleh ngemil malam hari
5. Tidak boleh pacaran



• Evaluasi Diri

Kira-kira kegiatan keseharian kamu dari dulu sampe sekarang udah sesuai belum sih sama tujuan yang pengen kamu capai. Kalo belum? kamu perlu evaluasi nih.



***Apa aja sih kegiatan yang bisa
buat mental kita sehat??***



• Membaca



• Menulis



• Melukis/Menggambar



• Berolahraga



• Memasak



***• Bergaul Dengan
Sekitar***



***• Mendengarkan
Musik/Bernyanyi***

Daftar Pustaka

- Asyari, Yusuf. (2018). Pintu Didobrak, Mahasiswa Unsri Tewas Gantung Diri. JawaPos.com
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Cara Mengelola Stres. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tanda-tanda atau Gejala Stres. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM).
- Manampiring, Henry. 2021. Filosofi Teras. Cetakan ke-25. Gramedia, Jakarta
- Manajemen Stress: Pengertian, Manfaat, Dan Cara Melakukannya. 2023. Great Nusa. <https://greatnusa.com/artikel/manajemen-stress-adalah/>
- Halim,Billy.2017."7 Tips Manajemen Waktu Untuk Mahasiswa". Sumatera Utara.
- Tips Menjadi Mahasiswa Produktif. 2023. STMIK LIKMI. <https://likmi.ac.id/>
- Samsudin. (2022). Tewas Gantung Diri, Jenazah Mahasiswi Unsri Ditemukan Sudah Membusuk. SiN PO.id