

Segelas Kopi

Minggu lalu ada seorang teman yang mengajak saya untuk ngopi bersama. Sebetulnya jadwal saya padat sekali tetapi teman yang satu ini tetap ngotot minta ketemu. Apalagi dia mengatakan bahwa bulan puasa akan segera tiba dan dia tidak bisa ngopi dengan saya karenanya. Diantara jadwal yang padat akhirnya bisa juga saya ngopi. Seperti dugaan saya semula teman yang bergerak di industri property ini memang punya masalah dengan bisnis yang digelutinya.

Pasar lesu karena pertumbuhan ekonomi melambat, dolar makin mahal sehingga biaya pembangunan meningkat, peraturan untuk memperoleh kredit rumah bertambah, peraturan tentang barang inden diberlakukan, pajak barang mewah dikenakan, persaingan semakin ketat, dan banyak hal-hal lain yang menimbulkan masalah dalam bisnisnya yang ujung-ujungnya membuat dirinya mengalami stres.

Saya hanya tersenyum karena bukan hanya dia yang mengalami situasi serupa. Sejumlah klien mengundang kami untuk membantu situasi yang sedang mereka hadapi. Ada sejumlah materi yang favorit antara lain "Memaksimalkan Produktivitas Salespeople di Saat Sulit" yang membahas bagaimana melakukan perubahan yang bersifat internal dalam situasi eksternal yang kurang menguntungkan dan tidak bisa dirubah.

Materi lain yang juga pas dalam situasi ini adalah "Managing Pressures for Success" yang membahas bahwa ada demikian banyak pressures atau tekanan-tekanan dalam hidup yang tidak bisa dihindari. Kalau seseorang bisa mengelola tekanan-tekanan tadi dengan baik maka dia akan sukses. Apabila seseorang tidak bisa mengelola tekanan-tekanan tadi maka yang akan terjadi pada orang tadi adalah stres atau lebih buruk dari itu.

Saya menduga bahwa apa yang terjadi kepada teman saya tadi adalah kurang mampunya dia untuk mengelola tekanan-tekanan yang ada sehingga dia stres. Saya langsung teringat sebuah experiential game yang saya pergunakan dalam materi "Managing Pressures for Success" dan saya akan uji coba ke teman saya itu. Saya angkat segelas kopi yang dia pesan dan menanyakannya apakah ringan atau berat. Dia menjawab bahwa untuk dia gelas itu tidak berat.

"Berat atau ringannya tidak menjadi masalah, tergantung seberapa lama kamu akan memegangnya. Jika kamu memegangnya hanya selama satu menit maka itu tidak akan menjadi masalah. Tetapi apabila kamu memegangnya selama satu jam terus-menerus maka tangan kamu akan sakit. Apalagi apabila kamu memegangnya selama satu hari penuh maka jangan-jangan kamu harus memanggil ambulance untuk dibawa ke Rumah Sakit".

Dalam setiap kasus meskipun dengan berat yang sama tetapi apabila kita lebih lama memegangnya maka akan lebih berat. Sama saja apabila kita membawa beban yang kita hadapi setiap saat setiap waktu, cepat atau lambat beban tadi akan menjadi berat dan kita tidak akan mampu memikulnya. Itulah yang menjadi dasar pemikiran dalam manajemen stres.

Ketika kita melakukan tindakan-tindakan untuk penyegaran maka kita akan mampu untuk menghadapi beban-beban yang ada seperti juga dalam kasus segelas kopi tadi dimana kita harus meletakkannya untuk sesaat dan beristirahat sebelum kita memegangnya kembali.

Tantangan-tantangan bisa menjadi sesuatu yang baik agar seseorang bisa menjadi lebih efektif dan lebih produktif. Tetapi pada sisi lain tantangan-tantangan bisa menjerumuskan seseorang kepada kegagalan, ketidakpuasan, keragu-raguan, dan bahkan stres yang berat.

Kita harus membiarkan hal-hal yang tidak bisa dikendalikan dan melakukan usaha-usaha yang dibawah kendali kita. Dalam situasi tertentu bahkan kita tidak boleh mengkhawatirkan hal-hal yang kita sendiri tidak bisa mengendalikan. Jangan kuatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang kita karena biasanya mereka-mereka ini terlalu sibuk membayangkan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka.

“Selalu tanya pada dirimu sendiri seberapa lama kamu dapat terus menerus memegang gelas tadi. Selalu tanya kepada diri sendiri bagaimana caranya agar supaya gelas tadi bisa diletakkan sejenak”, dengan sok bijak saya memberikan nasehat kepada teman saya tadi. Dan teman saya tadi entah mengapa hanya mengangguk-angguk setuju. Saya melanjutkan dengan bercerita tentang beberapa alternatif untuk menghilangkan stres ala Mayo Clinic, ada sembilan:

Lakukan Sesuatu. Kegiatan fisik secara nyata dapat menjadi penghilang stres. Meskipun kita bukan atlet dan bahkan kalau bentuk badan kita kacau, melakukan latihan adalah penghilang stres yang baik. Kegiatan berjalan, berkebun, membersihkan rumah, bersepeda, berenang, pergi ke fitness center adalah beberapa contoh yang lain. Saya sendiri bila merasa stres sering melakukan: belanja, memasak, karaoke, berenang dan nyetir mobil.

Tertawa Lebih. Mempunyai selera humor yang baik tidak akan menyembuhkan segala penyakit, tetapi akan membuat kita merasa lebih baik. Menurut Mayo Clinic ketika kita tertawa, tidak hanya meringankan beban mental, tetapi juga menyebabkan perubahan fisik yang positif dalam tubuh kita. Pada saat saya merasa stres saya sering kali mengajak teman-teman sekolah atau seprofesi untuk berkumpul karena disitulah akan muncul tawa yang lepas yang kadang tidak ada akhirnya.

Mencari Teman. Pada saat kita stres kita cenderung untuk mengurung diri padahal kontak sosial obat stres yang baik karena menawarkan pengalihan, menyediakan dukungan, dan membantu kita untuk menghadapi pasang dan surutnya hidup. Saya punya tiga teman yang pada saat-saat sulit merupakan tempat curhat yang melegakan. Kepada ketiga teman tersebut saya percaya bahwa apa yang saya ceritakan tidak akan tersebar, dan saya tidak perlu jaim terhadap mereka atas masalah yang saya hadapi.

Tegaskan Diri. Kita ingin melakukan segala sesuatunya, tetapi tidak bisa. Apabila kita tetap mengatakan ya, maka yang akan terjadi adalah stres. Apabila kita mampu mengatakan tidak terhadap apa yang kita hadapi, atau mampu untuk mendelegasikan, itu dapat membantu kita untuk bisa mengelola hal-hal yang harus kita lakukan dan juga stres itu sendiri. Meskipun kadang-kadang mendapat tantangan dari lingkungan tetapi seringkali saya memberanikan diri untuk bilang tidak.

Coba Yoga. Yoga menyatukan disiplin fisik dan mental untuk mencapai kedamaian tubuh dan pikiran, membantu kita rileks, dan mengelola stres serta kecemasan. Itu kata buku dan instruktur yoga juga teman-teman saya yang sudah mempraktekannya. Sayang sekali sampai hari ini meskipun percaya bahwa yoga mungkin bisa membantu tetapi saya belum pernah sekalipun mencobanya sebagai upaya mengurangi stres.

Cukup Tidur. Pada saat kita terlalu banyak hal yang harus dikerjakan atau dipikirkan maka kita biasanya kurang tidur. Padahal tidur adalah waktu untuk mengisi ulang otak dan tubuh kita. Menurut Mayo Clinic kualitas dan jumlah tidur yang kita dapatkan mempengaruhi suasana hati, tingkat energi, konsentrasi dan fungsi secara keseluruhan. Saya bersyukur dalam kondisi stres pun saya tidak pernah kekurangan tidur.

Membuat Jurnal. Menuliskan pikiran dan perasaan dapat menghilangkan stres. Biarkan pikiran Anda mengalir di atas kertas atau layar komputer. Setelah selesai, kita bisa membuang apa yang kita tulis atau menyimpannya untuk merenungkan kemudian. Demikian nasehat dari Mayo Clinic. Saya sendiri mempraktekannya dalam bentuk yang agak lain yaitu membuat tulisan dan mempostingkannya di facebook untuk kemudian menikmati dan berinteraksi dengan teman-teman yang berkomentar.

Musik Kreatif. Menurut nasehat Mayo Clinic mendengarkan atau bermain musik adalah mengobati stres yang baik. Mendengarkan musik saya setuju tetapi bila saya bermain musik tidak hanya membuat saya makin stres melainkan orang-orang di sekitar saya menjadi stres. Nasehat lain yaitu melakukan hal yang kreatif yang butuh fokus sehingga kita tidak berfokus pada masalah yang sedang dihadapi adalah anjuran yang sangat saya setuju.

Mencari Konseling. Bila stres tidak bisa ditanggulangi lagi secara pribadi mungkin perlu mencari bala bantuan dalam bentuk terapi atau konseling. Konselor profesional atau terapis dapat membantu mengidentifikasi sumber stres kita dan kita bisa belajar cara yang baru. Untunglah karena saya mempraktekan tujuh diantara delapan dari anjuran Mayo Clinic di atas maka sampai hari ini saya tidak perlu sampai harus mencari konseling.

Teman saya terus mengangguk-angguk sambil sesekali menyeruput kopi. Waktu saya terdiam karena kehabisan bahan omongan dia berkata, “setidaknya dengan ketemu kamu hari ini stres saya sudah berkurang karena saya sudah: melakukan sesuatu, tertawa lebih, dan mencari teman.” Saya senang karena teman saya tadi telah berkurang stresnya dan karena waktu yang saya luangkan untuk dia bermanfaat. Menjadi bermanfaat buat orang lain bisa menghilangkan stres juga.

Handoko Wignjowargo
Consultant-Coach-Communicator on People and Business Development
Managing Partner MAESTRO Consulting-Coaching-Communicating
Properti Indonesia, Juli 2015