

TOXIC PRESSURE: MENGENAL TANDA TUBUH DAN PIKIRAN SUDAH KELEBIHAN TEKANAN

Oleh: Fidiya Azzahra, S.Pd

PENDAHULUAN

Setiap manusia pernah merasakan tekanan. Tekanan adalah bagian alami dari kehidupan. Namun, pada masa kini, tekanan sering kali datang secara berlebihan, terus-menerus, dan dari berbagai arah tanpa jeda. Ketika tekanan tersebut telah melampaui batas kemampuan seseorang untuk mengelolanya, maka tekanan yang semula wajar berubah menjadi toxic pressure atau tekanan beracun.

Toxic pressure dapat diibaratkan seperti balon. Balon yang ditiup secara wajar akan mengembang dengan baik. Namun, apabila terus ditiup tanpa henti tanpa dikeluarkan udaranya, balon tersebut akan meletus. Demikian pula dengan manusia. Tubuh dan pikiran manusia memiliki kapasitas untuk menampung tekanan. Apabila tekanan tersebut menumpuk tanpa adanya upaya untuk mengeluarkannya dengan cara yang sehat, maka akan muncul berbagai gangguan pada kesehatan fisik maupun mental.

Artikel ini disusun untuk memberikan pemahaman kepada seluruh kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, mengenai apa itu toxic pressure, bagaimana tanda-tandanya, serta bagaimana cara mengelolanya secara sehat.

PEMBAHASAN

A. PENGERTIAN TOXIC PRESSURE

Secara sederhana, tekanan atau pressure adalah respons tubuh dan pikiran terhadap tuntutan atau ancaman dari lingkungan. Tekanan dalam kadar yang wajar justru dapat memotivasi seseorang untuk belajar, bekerja, dan berprestasi.

Tekanan berubah menjadi toxic atau beracun apabila memiliki tiga ciri berikut:

1. Terjadi secara terus-menerus dan berkepanjangan.
2. Datang dari berbagai sumber dalam waktu yang bersamaan.
3. Tidak memiliki dukungan dan cara pengelolaan yang memadai.

Sebagai contoh, seorang anak Sekolah Dasar mengalami tekanan ketika harus menghadapi ujian. Itu adalah tekanan wajar. Namun, tekanan tersebut menjadi toxic pressure apabila anak tersebut setiap hari mendapat pekerjaan rumah yang banyak, dituntut mendapat peringkat satu, dimarahi ketika nilai turun, dan tidak memiliki tempat untuk bercerita.

Begitu pula pada orang dewasa. Bekerja dan mengurus rumah tangga adalah tanggung jawab yang wajar. Namun, hal tersebut menjadi toxic pressure apabila seseorang harus mengejar target pekerjaan yang tinggi, mengurus seluruh pekerjaan rumah sendirian, memikirkan masalah keuangan, sekaligus mendapat tekanan sosial dari lingkungan, tanpa adanya waktu istirahat dan dukungan dari pasangan.

B. MENGAPA TOXIC PRESSURE BISA DIALAMI OLEH SEMUA KALANGAN USIA?

Banyak yang beranggapan bahwa hanya orang dewasa yang mengalami tekanan. Anggapan tersebut tidak tepat. Setiap kelompok usia memiliki sumber tekanannya masing-masing.

1. Pada Anak-Anak (Usia 7-12 Tahun)

Sumber tekanan pada anak umumnya berasal dari lingkungan sekolah dan keluarga. Contohnya adalah beban tugas sekolah yang menumpuk, rasa takut dimarahi oleh guru, konflik dengan teman sebaya, perbandingan dengan saudara kandung, serta penggunaan gawai yang berlebihan tanpa pengawasan. Anak-anak belum memiliki kemampuan bahasa yang baik untuk mengungkapkan perasaannya, sehingga tekanan sering kali muncul dalam bentuk keluhan fisik.

2. Pada Remaja (Usia 13-18 Tahun)

Masa remaja merupakan masa peralihan yang penuh dengan tekanan. Remaja dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi, kebingungan dalam menentukan masa depan setelah lulus Sekolah Menengah Kejuruan atau Sekolah Menengah Atas, konflik pertemanan, keinginan untuk diterima oleh kelompok, serta perubahan hormon yang memengaruhi emosi. Pada usia ini, remaja mulai merasakan tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial.

3. Pada Orang Dewasa (Usia 19 Tahun ke Atas)

Tekanan pada orang dewasa bersifat lebih kompleks dan multidimensional. Sumber tekanan dapat berasal dari empat arah sekaligus, yaitu:

- a. Tekanan Pekerjaan: Tuntutan target, kekhawatiran akan pemutusan hubungan kerja, hubungan dengan atasan dan rekan kerja.
- b. Tekanan Peran dalam Rumah Tangga: Tanggung jawab mengurus rumah, menjadi suami atau istri yang baik, serta mengelola keuangan keluarga.
- c. Tekanan Sosial: Tuntutan dari keluarga besar dan lingkungan, seperti pertanyaan tentang keturunan, kepemilikan rumah, dan kesuksesan hidup.
- d. Tekanan Finansial: Kebutuhan hidup yang terus meningkat sementara pendapatan tidak selalu seimbang.

Ketika keempat tekanan tersebut datang secara bersamaan tanpa adanya manajemen yang baik, maka risiko terjadinya toxic pressure akan semakin tinggi.

C. TANDA-TANDA TUBUH DAN PIKIRAN SUDAH KELEBIHAN TEKANAN

Tubuh dan pikiran manusia saling terhubung. Ketika pikiran kelebihan tekanan, tubuh akan memberikan sinyal. Mengenali sinyal tersebut sejak dini merupakan langkah penting untuk mencegah dampak yang lebih berat. Berikut adalah tanda-tandanya:

1. Tanda pada Tubuh (Tanda Fisik)

a. Sakit Kepala yang Berulang

Sakit kepala tegang yang dirasakan seperti kepala diikat kencang, terutama pada bagian dahi dan tengkuk, merupakan tanda umum dari kelebihan tekanan.

b. Gangguan Pencernaan

Pikiran yang tertekan sangat berpengaruh terhadap sistem pencernaan. Keluhan yang sering muncul adalah mual, perut mulas, maag yang kambuh, serta nafsu makan yang menurun atau justru meningkat secara berlebihan.

c. Nyeri Otot dan Kelelahan Berlebihan

Pundak, leher, dan punggung terasa pegal dan kaku meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Tubuh terasa lelah sepanjang hari meskipun sudah tidur cukup lama. Hal ini terjadi karena otot menegang secara tidak sadar akibat stres yang menumpuk.

d. Gangguan Tidur

Kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, atau tidur terlalu lama namun tetap merasa tidak segar ketika bangun. Pikiran yang penuh membuat kualitas tidur menjadi buruk.

2. Tanda pada Pikiran dan Perilaku (Tanda Psikologis)

a. Mudah Marah dan Tersinggung

Hal-hal kecil yang sebelumnya dapat ditoleransi, kini memicu kemarahan yang besar. Contohnya, marah secara berlebihan hanya karena pensil hilang atau karena piring belum dicuci. Emosi menjadi tidak stabil dan mudah meledak.

b. Sulit Berkonsentrasi dan Mudah Lupa

Otak yang penuh dengan tekanan tidak memiliki ruang yang cukup untuk memproses informasi baru. Akibatnya, seseorang menjadi sulit fokus saat guru menjelaskan, sulit memahami instruksi atasan, dan mudah lupa akan hal-hal sederhana.

c. Menarik Diri dari Lingkungan Sosial

Seseorang yang kelebihan tekanan cenderung menarik diri. Anak yang biasanya aktif bermain menjadi lebih suka menyendiri di kamar. Remaja menjadi enggan berinteraksi dengan keluarga dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai. Orang dewasa menjadi tidak bersemangat untuk berbincang dengan pasangan atau rekan kerja.

d. Kehilangan Minat dan Motivasi

Kegiatan atau hobi yang dahulu disukai kini terasa membosankan dan tidak menarik. Seorang siswa yang dahulu senang menggambar menjadi tidak mau lagi menggambar. Orang dewasa yang dahulu senang berkebun menjadi tidak memiliki keinginan untuk melakukannya.

e. Perasaan Cemas dan Sedih yang Berlebihan

Muncul rasa cemas tanpa alasan yang jelas, perasaan bersalah, merasa tidak berharga, serta keinginan untuk menangis secara tiba-tiba tanpa penyebab yang besar. Apabila seseorang mengalami tiga atau lebih dari tanda-tanda di atas selama lebih dari dua minggu secara terus-menerus, maka dapat dikatakan bahwa tubuh dan pikirannya telah mengalami kelebihan tekanan dan memerlukan penanganan.

D. DAMPAK APABILA TOXIC PRESSURE TIDAK DIKELOLA

Apabila toxic pressure dibiarkan tanpa pengelolaan yang tepat, maka akan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, yaitu:

1. Dampak Akademik dan Pekerjaan: Prestasi belajar menurun, produktivitas kerja berkurang, dan sering melakukan kesalahan.
2. Dampak Hubungan Sosial: Sering terjadi konflik dengan teman, pasangan, dan keluarga karena emosi yang tidak stabil.
3. Dampak Kesehatan Jangka Panjang: Meningkatkan risiko penyakit fisik seperti hipertensi, gangguan lambung kronis, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

E. CARA MENGELOLA TEKANAN SECARA SEHAT

Tujuan utama bukanlah menghilangkan tekanan sepenuhnya dari kehidupan, karena hal tersebut tidak mungkin dilakukan. Tujuan utamanya adalah mengelola tekanan agar tidak menjadi beracun. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia:

1. Teknik Pernapasan Balon

Teknik ini dapat dilakukan oleh anak-anak hingga dewasa. Caranya adalah dengan menarik napas secara perlahan melalui hidung selama empat hitungan, seolah-olah sedang meniup balon besar. Tahan napas selama tiga hitungan, kemudian hembuskan secara perlahan melalui mulut selama empat hitungan. Ulangi sebanyak tiga hingga lima kali. Teknik ini membantu menurunkan ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf.

2. Menulis dan Bercerita (Journaling)

Tekanan yang hanya disimpan di dalam pikiran akan semakin menumpuk. Salah satu cara sehat untuk mengeluarkannya adalah dengan menulis atau bercerita. Bagi anak-anak, dapat dilakukan dengan menggambar perasaannya. Bagi remaja, dapat menulis jurnal harian tentang hal-hal yang dirasakan. Bagi orang dewasa, dapat membuat daftar tekanan berdasarkan

kategorinya, misalnya tekanan pekerjaan, tekanan rumah tangga, dan tekanan keuangan, kemudian menentukan mana yang dapat dikendalikan dan mana yang harus diterima.

3. Memiliki Kegiatan Positif Sebagai Katup Pengaman

Setiap orang perlu memiliki satu kegiatan positif yang berfungsi sebagai katup pengaman untuk mengeluarkan tekanan. Kegiatan tersebut haruslah kegiatan yang tidak berhubungan dengan sumber tekanan dan murni untuk kesenangan pribadi.

Contoh kegiatan tersebut adalah:

- a. Untuk anak-anak: Menggambar, bermain di luar rumah, dan bermain tanah liat.
- b. Untuk remaja: Mendengarkan musik, berolahraga, merawat tanaman, dan melakukan hobi kreatif.
- c. Untuk orang dewasa: Berjalan kaki di sore hari tanpa gawai selama dua puluh menit, merangkai bunga, memasak bersama pasangan, berkebun, dan membuat kerajinan tangan.

Kegiatan yang dilakukan secara rutin selama lima belas menit setiap hari terbukti efektif untuk mengembalikan keseimbangan emosi.

4. Menerapkan Batasan yang Sehat dan Komunikasi yang Terbuka

Belajar untuk mengatakan tidak pada hal-hal yang melebihi kapasitas diri merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Selain itu, penting untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan orang-orang terdekat. Menyampaikan perasaan dengan kalimat, "Saya sedang merasa penuh dan butuh istirahat sejenak," jauh lebih sehat daripada memendamnya hingga meledak.

5. Menjaga Pola Hidup Sehat

Pola hidup yang sehat sangat berpengaruh terhadap kemampuan tubuh dalam mengelola tekanan. Usahakan untuk tidur selama tujuh hingga delapan jam per hari, mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi konsumsi kafein berlebih, dan membatasi penggunaan gawai, terutama sebelum tidur.

PENUTUP

Toxic pressure dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa memiliki bentuk tekanannya masing-masing, namun semuanya memiliki hak yang sama untuk merasa lelah dan membutuhkan bantuan. Mengenali tanda-tanda tubuh dan pikiran yang kelebihan tekanan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk kecerdasan emosional. Dengan mengenali tanda tersebut sejak dini, kita dapat melakukan langkah pencegahan sebelum tekanan tersebut menimbulkan dampak yang lebih besar. Ingatlah bahwa balon yang sehat bukanlah balon yang tidak pernah ditiup, melainkan balon yang mengetahui kapan harus mengeluarkan udaranya agar tidak meletus. Jagalah kesehatan fisik dan mental kita, serta berikan ruang bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita untuk beristirahat.

Apabila tanda-tanda kelebihan tekanan telah berlangsung lama, mengganggu aktivitas belajar, pekerjaan, dan hubungan sosial, serta disertai dengan perasaan sedih dan cemas yang mendalam, sangat disarankan untuk segera mencari bantuan profesional. Berceritalah kepada orang tua, wali kelas, Guru Bimbingan dan Konseling, atau datang langsung ke Puskesmas, layanan konseling, psikolog, atau psikiater terdekat. Meminta bantuan profesional merupakan langkah yang berani dan bijaksana untuk menjaga kesehatan diri.