

STRESS DAN CARA MENGATASINYA

Stres adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah akan meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang.

Stres umum dirasakan setiap orang, baik dewasa maupun [anak-anak](#). Saat mengalami stres, tubuh akan menjadi waspada terhadap tantangan atau bahaya yang mengancam.

Tubuh bisa memberikan reaksi positif atau negatif dalam merespon stres. Reaksi positif bisa berupa kemampuan beradaptasi, kewaspadaan yang meningkat, atau motivasi dalam menghadapi tantangan. Sementara reaksi negatif ditandai dengan rasa cemas dan takut, yang dapat disertai dengan berbagai keluhan fisik.

Penyebab Stres

Stres yang dialami setiap orang bisa berbeda-beda. Beberapa orang menganggap ujian sekolah dapat menyebabkan stres, tetapi beberapa orang akan lancar menghadapinya.

Penyebab stres belum diketahui secara pasti. Namun, ada beberapa faktor risiko yang dapat menimbulkan stres, yaitu:

- Keluarga yang tidak harmonis
- Peristiwa yang membuat trauma
- Penyakit berjangka lama (kronis)
- Kesenjangan ekonomi
- Lingkungan yang tidak aman, seperti area konflik
- Beban pekerjaan

- Kejadian buruk, seperti perceraian atau [PHK](#)

Gejala Stres

Stres terbagi dalam stres akut dan kronis. Stres akut terjadi dalam jangka waktu yang pendek dan mudah ditangani. Sementara itu, stres kronis berlangsung dalam waktu lebih lama, yang jika tidak ditangani dapat menimbulkan masalah kesehatan.

Stres ditandai dengan adanya perubahan fisik dan mental. Gejala yang muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung cara menyikapinya.

Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:

1. Gejala emosi:

- Mudah gusar
- Frustrasi
- Suasana hati yang mudah berubah
- Sulit untuk menenangkan pikiran
- Bingung
- Perasaan tidak berguna
- Cenderung menghindari orang lain
- [Depresi](#)

2. Gejala fisik

- Lemas
- Pusing
- Mual
- Diare
- Sembelit
- Nyeri otot
- Jantung berdebar
- Gangguan tidur

- Hasrat seksual menurun
- Tubuh gemetar
- Telinga berdenging
- Kaki atau tangan dingin dan berkeringat
- Mulut kering
- Sulit menelan

3. Gejala kognitif

- Sulit fokus
- Sering lupa
- Pesimis
- Cenderung berpandangan negatif
- Sering membuat keputusan yang tidak baik

4. Gejala perilaku

- Perubahan pola makan
- Kebiasaan menghindari tanggung jawab
- Sikap gugup seperti menggigit kuku
- Jalan mondar-mandir
- Kebiasaan merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan

Kapan harus ke dokter

Segera ke dokter jika anda mengalami stres yang berkepanjangan. Stres dalam waktu yang lama dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik.

Anda disarankan ke dokter jika mengalami stres dan menunjukkan perilaku, seperti:

- Tidak bisa mengendalikan rasa takut dan panik
- Tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari
- Selalu teringat pada peristiwa yang membuat trauma

- Sering merasakan pusing atau detak jantung meningkat
- Sering mengalami gangguan tidur
- Muncul [pikiran untuk bunuh diri](#)

Diagnosis Stres

Dokter akan meminta pasien mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat stres yang dirasakan. Kuesioner yang digunakan adalah The Perceived Stress Scale (PSS-10), yaitu alat tes psikologi yang berfungsi menentukan tingkat stres.

Dokter juga akan melakukan tanya jawab untuk mencari tahu penyebab stres. Saat konsultasi, Anda diminta untuk jujur menceritakan penyebab atau hal-hal yang dapat menimbulkan stres.

Setelah mendapat gambaran dari hasil kuesioner dan tanya jawab, dokter akan menentukan apakah Anda mengalami stres akut atau kronis.

Jika stres menimbulkan penyakit, dokter akan melakukan pemeriksaan penunjang untuk mendiagnosis penyakit yang diderita. Pemeriksaan penunjang yang dilakukan dapat berupa [tes darah](#) dan pemindaian, seperti CT scan atau MRI.

Pengobatan Stres

Stres dapat diatasi secara mandiri. Namun, [manajemen stres](#) bukan bertujuan untuk menghilangkan stres sepenuhnya, tetapi mengelolanya agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

Manajemen stres yang dapat dilakukan, yaitu:

- **Identifikasi penyebab stress**

Cara ini dilakukan dengan mencari tahu apa yang memicu stres, seperti masalah pekerjaan, situasi rumah, atau hubungan dengan orang lain.

- **Cari pemecahan masalahnya**

Jika penyebab sudah diketahui, langkah selanjutnya adalah mengatasi masalah tersebut, kemudian susunlah rencana untuk mengatasi masalah tersebut mulai dari rencana yang mudah diselesaikan.

- **Konsultasi dengan dokter**

Jika Anda tidak dapat mengidentifikasi dan menemukan jalan keluar, konsultasi dengan dokter diperlukan. Dokter dapat menyarankan konseling, [terapi perilaku kognitif](#), atau terapi emotional freedom technique ([EFT](#)). Dokter juga dapat meresepkan obat jika stres menunjukkan gejala medis.

Komplikasi Stres

Stres berkepanjangan dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, seperti:

- Gangguan mental, seperti depresi, cemas, dan gangguan kepribadian
- Gangguan jantung, seperti detak jantung yang tidak normal, tekanan darah tinggi ([hipertensi](#)), dan [serangan jantung](#)
- Gangguan pola makan sehingga timbul [binge eating disorder](#) atau obesitas
- [Gangguan siklus menstruasi](#)
- Penurunan gairah seksual
- Masalah pada kulit, seperti jerawat, [eksim atopik](#) atau [psoriasis](#)
- Rambut rontok
- Gangguan sistem pencernaan, seperti [GERD](#) atau gastritis

Pencegahan Stres

Stres dapat dicegah dengan menjalani pola hidup yang sehat. Cara yang bisa dilakukan adalah:

- Beristirahat dan **tidur** yang cukup setiap hari
- Meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang disukai, seperti membaca buku, menikmati teh hangat, mendengarkan musik, atau menonton film
- Mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi lengkap dan seimbang
- Berolahraga secara rutin selama minimal 30 menit setiap hari
- Bersosialisasi dengan orang yang menyenangkan dan memberikan dampak positif
- Melakukan meditasi atau **teknik relaksasi**

Sumber :

<https://www.alodokter.com/stres>

Lampiran 2. Penilaian Hasil

**ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL**

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan				

	materi yang disampaikan Guru BK				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 24
 - b. Baik = 17 – 20
 - c. Cukup = 13 – 16
 - d. Kurang = < 12

Peserta Didik

.....

.....

Lampiran 3 Penilaian Proses

INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas :

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total					

Skor				
------	--	--	--	--

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3

: Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1

: Kurang baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil :

a. Sangat baik = 28 – 32

b. Baik = 23 – 27

c. Cukup = 22 – 26

d. Kurang = < 21

Nama Tempat, 2022

Konselor

Lampiran 4 LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan :
Tujuan :
Pemberi materi :

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)
2. Metode : Offline

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap Materi yang disampaikan Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....
.....

.....
.....
2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh Guru BK, jelaskan berdasarkan pengalaman Ananda selama ini? Jawab :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
3. Buat Kesimpulan dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK? Jawab :

.....
.....
.....
.....
.....

