**Lampiran 1**

**ANGKET LAYANAN INFORMASI**

***COPING* STRES**

**(PRE-TEST)**

**PETUNJUK PENGISIAN :**

1. Sebelum anda mengisinya, bacalah terlebih dahulu dengan sekama.
2. Pilihlah dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda
3. Semua jawaban tidak ada yang salah ataupun benar, dan tidak ada kaitannya dengan nilai anda.
4. Informasi yang anda berikan melalui pengisian skala psikologis ini merupakan sumbangan yang sangat berharga dan dijamin kerahasiaannya.

**KETERANGAN :**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

~ **SELAMAT MENGERJAKAN ~**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | RR | TS | STS |
| 1. | Membicarakan penyelesaian masalah dengan orang lain akan mempersulit keadaan |  |  |  |  |  |
| 2. | Ketika mendapat masalah, saya akan menceritakan kepada sahabat |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak suka menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya terbiasa bercerita masalah yang dialami kepada orangtua |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya meminta bantuan kepada orang lain ketika mengalami masalah |  |  |  |  |  |
| 6. | Masalah akan cepat selesai, jika dibicarakan dengan teman |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya membiarkan masalah selesai dengan sendirinya |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak bisa tidur ketika sedang mengalami masalah |  |  |  |  |  |
| 9. | Ketika permasalahan semakin berat, saya mencoba untuk memikirkan hal-hal yang positif |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya yakin bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak bisa melihat hal-hal positif dalam diri, ketika ada permasalahan |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya lebih senang berkhayal ketika banyak masalah hidup |  |  |  |  |  |
| 13. | Dengan berkhayal saya merasa bingung untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya mencoba menghindari masalah dengan tidur |  |  |  |  |  |
| 15. | Ketika ada masalah, saya tidak pernah membayangkan untuk melakukan hal-hal negative |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya mampu mengatur emosi dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya mudah marah, jika tidak bisa menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya tidak terima ditegur atas kesalahan yang dilakukan |  |  |  |  |  |
| 19. | Menerima dengan senang hati pendapat orang lain |  |  |  |  |  |
| 20. | Memilih diam untuk menenangkan diri dari masalah |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya mudah stress dengan masalah-masalah yang sulit |  |  |  |  |  |
| 22. | Dengan penyesalan tidak akan menyelesaikan permasalahan |  |  |  |  |  |
| 23. | Ketika ada permasalahan, saya langsung memikirkan jalan keluarnya |  |  |  |  |  |
| 24. | Masalah bagi saya merupakan sesuatu yang memberatkan |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya berusaha menerima kenyataan dan memperbaiki masalah pada diri sendiri |  |  |  |  |  |
| 26. | Permasalahan yang dialami membuat saya sadar akan makna kehidupan |  |  |  |  |  |
| 27. | Setiap aa masalah, saya selalu menjauh dari Tuhan Yang Maha Esa |  |  |  |  |  |
| 28. | Mencari makna dari setiap kegagalan, membuat saya siap melangkah |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya selalu berdoa ketika dihadapi masalah yang ringan maupun berat |  |  |  |  |  |
| 30. | Ketika ada masalah, saya merasa Tuhan tidak memberikan kemudahan untuk menyelesaikannya |  |  |  |  |  |
| 31. | Saya jarang berdoa ketika mengalami kesulitan/hambatan |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya berharap masalah akan terbantu dengan berdiskusi pada orang yang terlibat |  |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak suka mencari informasi dari permasalahan yang dihadapai kepada orang lain |  |  |  |  |  |
| 34. | Saya lebih suka menyelesaikan permasalahan sendiri |  |  |  |  |  |
| 35. | Pendapat orang yang berpengalaman merupakan masukan dalam pemecahan masalah saya |  |  |  |  |  |
| 36. | Saya memikirkan lebih darisatu cara dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 37. | Saya tidak bisa menyelesaikan masalah sesuai keadaan yang sebenarnya |  |  |  |  |  |
| 38. | Saya harus menyelesaikan masalah dengan jujur dan terbuka |  |  |  |  |  |
| 39. | Saya lebih suka dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 40. | Ketika mengalami masalah, secepatnya saya selesaikan |  |  |  |  |  |

**Lampiran 2**

**Perhitungan validitas item *coping* stress**

Untuk mencari validitas soal digunakan rumus produc moment yaitu:

rxy =

Contoh penggunaan rumus dapat dilihat pada soal nomor 1 dari instrument yang di validasi:

x : 98 y : 4628

xy : 13.125 x2 : 370

y2 : 613740 N : 35

Maka diperoleh:

rxy =

rxy =

rxy =

rxy =

rxy =

rxy = 0.40

Dengan membandingkan rtabel untuk N = 35 pada tarif signifikan 25% didapat di rtabel = 0,33. Berdasarkan kriteria rxy>rtabel atau 0,40 >0,33 yang berarti untuk soal nomor 1 adalah valid secara lengkapnya disajikanperhitungan validitas angket *coping* stress pada siswa dapat digunakan dalam pengumpulan data.

**PERHITUNGAN VALIDITAS *COPING* STRES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Butir** | **Rhitung** | **Rtabel** | **Keterengan** | **Butir** | **Rhitung** | **Rtabel** | **Keterengan** |
| **1** | 0.4028 | 0.33 | Valid | **21** | 0.3525 | 0.33 | Valid |
| **2** | 0.3946 | 0.33 | Valid | **22** | 0.3459 | 0.33 | Valid |
| **3** | 0.3813 | 0.33 | Valid | **23** | 0.3525 | 0.33 | Valid |
| **4** | 0.3821 | 0.33 | Valid | **24** | 0.3451 | 0.33 | Valid |
| **5** | 0.3497 | 0.33 | Valid | **25** | 0.3517 | 0.33 | Valid |
| **6** | 0.3441 | 0.33 | Valid | **26** | 0.3534 | 0.33 | Valid |
| **7** | 0.3463 | 0.33 | Tidak valid | **27** | 0.3136 | 0.33 | Tidak Valid |
| **8** | 0.3552 | 0.33 | Valid | **28** | 0.3610 | 0.33 | Valid |
| **9** | 0.3553 | 0.33 | Valid | **29** | 0.3526 | 0.33 | Valid |
| **10** | 0.3461 | 0.33 | Tidak Valid | **30** | 0.3252 | 0.33 | Tidak Valid |
| **11** | 0.3385 | 0.33 | Valid | **31** | 0.3259 | 0.33 | Tidak Valid |
| **12** | 0.3409 | 0.33 | Valid | **32** | 0.3380 | 0.33 | Valid |
| **13** | 0.3471 | 0.33 | Valid | **33** | 0.3308 | 0.33 | Valid |
| **14** | 0.3456 | 0.33 | Valid | **34** | 0.3558 | 0.33 | Valid |
| **15** | 0.3499 | 0.33 | Tidak Valid | **35** | 0.3519 | 0.33 | Valid |
| **16** | 0.3533 | 0.33 | Valid | **36** | 0.3534 | 0.33 | Valid |
| **17** | 0.3222 | 0.33 | Tidak Valid | **37** | 0.3378 | 0.33 | Valid |
| **18** | 0.3340 | 0.33 | Valid | **38** | 0.3520 | 0.33 | Valid |
| **19** | 0.3514 | 0.33 | Valid | **39** | 0.3403 | 0.33 | Valid |
| **20** | 0.3486 | 0.33 | Valid | **40** | 0.3539 | 0.33 | Valid |

Setelah rhitung dibandingkan rtabel pada taraf signifikan 25% dan N = 32 maka dari angket yang diuji cobakan 4 butir yang tidak valid, sehingga 36 item yang valid digunakan untuk menjarig data penelitian.

**Lampiran 3**

**Perhitungan reliabilitas item variabel *coping* stress**

Reliabilitas angket *coping* stress siswa dihitung dengan menggunakan rumus Alpha:

*r*11 =

Untuk menghitung jumlah varians item dihitung dengan rumus:

*Ʃσb2* =

Dari data uji coba angket *coping* stress untuk item no 1 diperoleh data-data sebagai berikut:

N : 35 Ʃx : 98

Ʃx2 : 370

Sehingga diperoleh varians item :

*Ʃσb2* = *Ʃσb2*= 29,6

Dibawah ini dijelaskan secara lengkap hasil penelitian varians setiap butir angket:

**Tabel**

**RINGKASAN HASIL PERHITUNGAN VARIANS ITEM ANGKET *COPING* STRESS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. butir | Ʃσ12 | No. butir | Ʃσ12 |
| 1 | 29,6 | 21 | 25,28 |
| 2 | 16,40 | 22 | 45,88 |
| 3 | 19,35 | 23 | 61,60 |
| 4 | 38,94 | 24 | 37,83 |
| 5 | 36,27 | 25 | 55,18 |
| 6 | 25,89 | 26 | 59,62 |
| 7 | 35,06 | 27 | 17,96 |
| 8 | 36,29 | 28 | 60,81 |
| 9 | 46,12 | 29 | 55,60 |
| 10 | 62,17 | 30 | 22,54 |
| 11 | 40,89 | 31 | 27,39 |
| 12 | 42,45 | 32 | 33,76 |
| 13 | 40,89 | 33 | 30,97 |
| 14 | 47,29 | 34 | 45,21 |
| 15 | 54,33 | 35 | 63,08 |
| 16 | 54,02 | 36 | 48,26 |
| 17 | 21,47 | 37 | 42,51 |
| 18 | 23,18 | 38 | 47,80 |
| 19 | 47,77 | 39 | 55,71 |
| 20 | 64,56 | 40 | 59,06 |
| JUMLAH | | 1.678.92 | |

Maka Relabilitas Angket:

*r*11 =

*r*11 =

*r*11=

*r*11=

*r*11 =

*r*11= 1,01

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai *r*11 = 1,01

**Lampiran 4**

**ANGKET LAYANAN INFORMASI**

***COPING* STRES**

**(POST-TEST)**

**PETUNJUK PENGISIAN :**

1. Sebelum anda mengisinya, bacalah terlebih dahulu dengan sekama.
2. Pilihlah dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda
3. Semua jawaban tidak ada yang salah ataupun benar, dan tidak ada kaitannya dengan nilai anda.
4. Informasi yang anda berikan melalui pengisian skala psikologis ini merupakan sumbangan yang sangat berharga dan dijamin kerahasiaannya.

**KETERANGAN :**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RR : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

~ **SELAMAT MENGERJAKAN ~**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | SS | S | RR | TS | STS |
| 1. | Membicarakan penyelesaian masalah dengan orang lain akan mempersulit keadaan |  |  |  |  |  |
| 2. | Ketika mendapat masalah, saya akan menceritakan kepada sahabat |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya tidak suka menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya terbiasa bercerita masalah yang dialami kepada orangtua |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya meminta bantuan kepada orang lain ketika mengalami masalah |  |  |  |  |  |
| 6. | Masalah akan cepat selesai, jika dibicarakan dengan teman |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya membiarkan masalah selesai dengan sendirinya |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak bisa tidur ketika sedang mengalami masalah |  |  |  |  |  |
| 9. | Ketika permasalahan semakin berat, saya mencoba untuk memikirkan hal-hal yang positif |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya yakin bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak bisa melihat hal-hal positif dalam diri, ketika ada permasalahan |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya lebih senang berkhayal ketika banyak masalah hidup |  |  |  |  |  |
| 13. | Dengan berkhayal saya merasa bingung untuk menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya mencoba menghindari masalah dengan tidur |  |  |  |  |  |
| 15. | Ketika ada masalah, saya tidak pernah membayangkan untuk melakukan hal-hal negative |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya mampu mengatur emosi dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya tidak terima ditegur atas kesalahan yang dilakukan |  |  |  |  |  |
| 18. | Menerima dengan senang hati pendapat orang lain |  |  |  |  |  |
| 19. | Memilih diam untuk menenangkan diri dari masalah |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya mudah stress dengan masalah-masalah yang sulit |  |  |  |  |  |
| 21. | Dengan penyesalan tidak akan menyelesaikan permasalahan |  |  |  |  |  |
| 22. | Ketika ada permasalahan, saya langsung memikirkan jalan keluarnya |  |  |  |  |  |
| 23. | Masalah bagi saya merupakan sesuatu yang memberatkan |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya berusaha menerima kenyataan dan memperbaiki masalah pada diri sendiri |  |  |  |  |  |
| 25. | Permasalahan yang dialami membuat saya sadar akan makna kehidupan |  |  |  |  |  |
| 26. | Mencari makna dari setiap kegagalan, membuat saya siap melangkah |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya selalu berdoa ketika dihadapi masalah yang ringan maupun berat |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya berharap masalah akan terbantu dengan berdiskusi pada orang yang terlibat |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya tidak suka mencari informasi dari permasalahan yang dihadapai kepada orang lain |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya lebih suka menyelesaikan permasalahan sendiri |  |  |  |  |  |
| 31. | Pendapat orang yang berpengalaman merupakan masukan dalam pemecahan masalah saya |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya memikirkan lebih darisatu cara dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak bisa menyelesaikan masalah sesuai keadaan yang sebenarnya |  |  |  |  |  |
| 34. | Saya harus menyelesaikan masalah dengan jujur dan terbuka |  |  |  |  |  |
| 35. | Saya lebih suka dalam menyelesaikan masalah |  |  |  |  |  |
| 36. | Ketika mengalami masalah, secepatnya saya selesaikan |  |  |  |  |  |

**Lampiran 5**

**PENGUJIAN NORMALITAS**

KD =1,36

=1,36

=1,36

=1,36

=1,36

=1,36 . 0,487

= 0,662

**Lampiran 6**

**PENGUJIAN HIPOTESIS**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dicari mean beda dan simpangan baku beda yaitu membuat tabulasi data pre-test dan post-test:

**TABEL**

**TABULASI DATA PRE-TEST DAN POST-TEST**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pre-test (XA)** | **Post-test (XB)** | **XD (d-md)** | **X2d** |
| 1 | 120 | 151 | 31 | 961 |
| 2 | 135 | 120 | -15 | 225 |
| 3 | 143 | 115 | -28 | 784 |
| 4 | 136 | 108 | -28 | 784 |
| 5 | 128 | 125 | -3 | 9 |
| 6 | 137 | 151 | 14 | 196 |
| 7 | 127 | 156 | 29 | 841 |
| 8 | 128 | 147 | 19 | 361 |
| 9 | 137 | 149 | 12 | 144 |
| 10 | 135 | 118 | -17 | 289 |
| 11 | 149 | 145 | -4 | 16 |
| 12 | 131 | 115 | -16 | 256 |
| 13 | 131 | 111 | -20 | 400 |
| 14 | 131 | 120 | -11 | 121 |
| 15 | 133 | 116 | -17 | 289 |
| 16 | 124 | 153 | 29 | 841 |
| 17 | 144 | 160 | 16 | 256 |
| 18 | 124 | 161 | 37 | 1369 |
| 19 | 130 | 162 | 32 | 1024 |
| 20 | 139 | 127 | -12 | 144 |
| 21 | 134 | 117 | -17 | 289 |
| 22 | 123 | 120 | -3 | 9 |
| 23 | 137 | 114 | -23 | 529 |
| 24 | 128 | 151 | 23 | 529 |
| 25 | 124 | 124 | 0 | 0 |
| 26 | 138 | 112 | -26 | 676 |
| 27 | 124 | 163 | 39 | 1521 |
| 28 | 121 | 148 | 27 | 729 |
| 29 | 129 | 157 | 28 | 784 |
| 30 | 146 | 117 | -29 | 841 |
| 31 | 128 | 152 | 24 | 576 |
| 32 | 139 | 158 | 19 | 361 |
| 33 | 129 | 159 | 30 | 900 |
| 34 | 127 | 160 | 33 | 1089 |
| 35 | 139 | 123 | -16 | 256 |
| **Jumlah** | 4628 | 4785 | 157 | 18399 |

Diperoleh :

Mean beda (Md) =

Md =

Md = 4,485

Jumlah kuadrat deviasi = 18399

Maka harga :

t =

t =

t =

t

t =

t= 36,06

**Lampiran 7**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A | Komponen | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Pribadi |
| C | Topik / Tema Layanan | Cara mengatasi stress (*coping* stress) |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami bagaimana cara mengatasi stress |
| F | Tujuan Khusus | Untuk mencegah siswa agar terhindar dari stres yang berlebihan |
| G | Sasaran Layanan | Kelas X-TKJ |
| H | Materi Layanan | 1. Pengertian *coping* stress 2. Cara mengatasi stres 3. Dampak negatif stress |
| I | Waktu | 45 Menit |
| J | Sumber Materi | Buku dan internet |
| K | Metode/Teknik | Ceramah (*self-talk)* |
| L | Media / Alat | LCD dan Power Point. |
| M | Pelaksanaan | |
| 1. Tahap Awal /Pedahuluan | |
| a. Pernyataan Tujuan | 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa  2. Membina hubungan baik dengan peserta didik  (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya,dan ice breaking)  3. Menyampaikan tujuan-tujuan dari kegiatan yang dilaksanakan |
| b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik  2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik. |
| c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) | Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan |
| d. Tahap peralihan  ( Transisi) | Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti |
| 2. Tahap Inti | |
| * + - 1. Kegiatan peserta didik | 1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) 2. Mangajukan Pendapat 3. Memahami setiap slide yang di tampilkan |
|  | * + - 1. Kegiatan Guru BK/Konselor | 1. Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Mengajak peserta didik untuk curah pendapat |
|  | 3. Tahap Penutup | 1. Beberapa peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan 2. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N | Evaluasi | |
| 1. Evaluasi Proses | Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :   1. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK |
| 2. Evaluasi Hasil | Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :  1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.  2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting  3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami |

Sei Rampah, Juni 2020

Mengetahui

Guru BK Mahasiswa

Dra. Anna Karmila Rizkiyana Zetira Wahda

**Lampiran 8**

**MATERI**

**A. Pengertian *coping* stres**

*Coping* merupakan strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan *(distress demands).* (Lazarus, 1984).

Menurut Steward, dkk. (1998, dalam Huang, 2009), koping merupakan komponen dari karakteristik personal seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap berbagai stimulus dalam hidup.

Sementara Anson, dkk. (1993, dalam VanBreda, 2001) menjelaskan koping sebagai proses memelihara *well-being* secara psikologis, fisik maupun status fungsional.

Hans Selye (1976, dalam Krohne, 2002), seorang endokrinolog yang tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang stres sebagai respons nonspesifik dari tubuh terhadap beberapa tuntutan lingkungan. Selye menyebut stressor lingkungan atau kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan stres menurut Selye adalah racun kimia temperature ekstrem.

Dalam Wiwin (2018: 31) stres mencerminkan adanya tekanan yang dialami oleh individu akibat persoalan atau kondisi tertentu yang terjadi diluar harapan (stresor), karena adanya tuntutan-tuntutan yang tidak dapat dipenuhi, atau hal-hal lain yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup individu.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stres* adalah suatu kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi dan menangani suatu tuntutan-tuntutan serta hambatan pada diri individu.

1. **Dampak Negatif Stres**
2. **Memicu depresi**

Stress yang berkepanjangan dapat melemahkan anda secara emosional. Parahnya, stress dapat memicu depresi.

1. **Melemahkan Imun**

Stress dalam jangka panjang dapat melemahkan pertahanan sistem imun. Bila imun menjadi lemah, anda bisa rawan terkena infeksi

1. **Haid tidak teratur**

Bagi perempuan, stress bisa mengganggu siklus haid. Stress membuat hormone naik-turun yang berakibat siklus haid menjadi tak menentu. Bahkan bisa berhenti dalam beberapa waktu.

1. **Napas pendek**

Ketika stress, otot yang membantu untuk bernapas menjadi tegang. Hal tersebut membuat napas anda menjadi pendek.

1. **Insomnia**

Stress pun dapat mengakibatkan sulit untuk mengantuk. Waktu tidur pun tidak lama. Bila terus menerus, bisa menimbulkan insomnia.

1. **Cara Mengatasi Stres**
2. **Lakukan kegiatan yang disukai**

Coba ingat-ingat kegiatan apa yang membuat anda lupa waktu dan sangat senang melakukannya. Lakukan hal yang anda senangi seperti memancing, membaca buku, ataupun hobi yang anda sukai sampai dapat membantu menurunkan kadar stress anda.

1. **Tetap bergerak dan berolahraga**

Saat anda mengalami stress, janganlah mengurung diri ditempat sepi. Tetaplah bergerak dan berolahraga ringan seperti lari, bersepeda atau berjalan kaki. Pada saat bergerak atau berolahraga, tubuh akan menggeluarkan zat kimia yang membuat anda merasa lebih baik.

**3). Mendengarkan music bernada lembut**

Mendengarkan musik dengan bernada lembut adalah salah satu cara menghilangkan stress yang sangat mmembantu. Hal ini dikarenakan musik dapat menurunkan laju detak jantung, meredakan rasa cemas, dan menurunkan tekanan darah.

**4). Mengkonsumsi makanan sehat**

Meski faktor psikologis mempunyai porsi terbesar pada timbulnya stress, faktor fisik juga ikut berkontribusi terhadap respon alamiah manusia. Cara menghilangkan stress pikiran, pastikan kamu memperlakukan tubuh dengan benar, yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat.

**5). Meluangkan waktu santai**

Sejumlah studi menunjukkan bahwa menghabiskan waktu santai diluar rumah adalah cara yang bagus untuk menghilangkan stre. Hal ini dapat meningkatkan tingkat energi dan memori sebanyak 20%, jalan-jalan diruanga hijau mengirim pesan pada otak dimana kamu sedang melakukan meditasi.

# **DOKUMENTASI**



