

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 6 Binjai
Kelas/Semester : X/II
Tema : *Kematangan Emosi*
Sub Tema : *Mengelola stress dan cara mengatasinya*
Pembelajaran ke : I
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik/konseli memahami tentang pengertian stress, gejala stress dan faktor penyebabnya serta mampu mengatasi stress yang dihadapi.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan

1. *Memberikan salam dan doa pembuka ketika memulai kegiatan layanan.*
2. *Melakukan refleksi terhadap materi pelajaran sebelumnya.*
3. *Menjelaskan metode belajar.*
4. *Mengingatkan bahan untuk mengerjakan tugas*
5. *Melakukan refleksi diri yang berkaitan dengan stres*

Kegiatan inti

1. *Menjelaskan pengertian stres, gejala stres, faktor penyebab stres.*
2. *Melakukan kegiatan simulasi.*
3. *Melakukan refleksi terhadap kegiatan simulasi*
4. *Menjelaskan cara mengatasi stres*
5. *Melakukan praktek nine gamut procedure.*
6. *Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.*

Penutup

1. *Menyimpulkan dan refleksi kegiatan layanan*
2. *Menawarkan kepada peserta didik untuk melakukan konseling jika memiliki masalah yang terkait dengan tema,*
3. *Doa Penutup dan Salam*

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. *Siswa dapat mempraktekan nine gamut procedure.*
2. *Siswa dapat mempraktekan teknik REBT.*
3. *Siswa dapat mengidentifikasi, menganalisa dan mengatasi perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan melalui lembar kerja.*

Binjai, 2 Januari 2022

Guru BK

Dedi Putrawan Surbakti

MATERI

STRES DAN CARA MENGATASINYA

A. Pengertian Stres

Setiap manusia memiliki masalah dalam hidupnya. Dalam menghadapi masalah tersebut ada yang mampu mengatasinya dengan baik dan ada yang tidak mampu. Yang tidak mampu menghadapi masalah tersebut tentu akan mengalami gangguan. Gangguan tersebut dapat bermacam-macam hal diantaranya adalah stres.

Stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Setiap hal dapat menyebabkan stres, jika hal tersebut tidak diterima dan tidak menyenangkan. Stres mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku dan dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif dapat menjadi motivasi untuk berbuat lebih dan dapat menjadi antisipasi terhadap stress yang akan datang berikutnya. Pengaruh negatif dapat menimbulkan perasaan marah, sedih, tertekan, hancur, dan frustrasi serta dapat menyebabkan gangguan fisik dan kesehatan.

Stress (stres) adalah kondisi yang dihadapi semua orang dari waktu ke waktu. Bisa jadi satu kali dalam jangka pendek, bisa juga berulang kali dalam jangka panjang. Stress dapat berkaitan dengan:

- 1. Stres rutin terkait sekolah, stres karena lingkungan kerja yang buruk, masalah keluarga, dan tanggung jawab sehari-hari.*
- 2. Stres terkait dengan perubahan negatif mendadak, seperti Anda atau pasangan kehilangan pekerjaan, mengalami perceraian, atau terkena penyakit tertentu.*
- 3. Stres traumatis yang dialami akibat suatu peristiwa, seperti kecelakaan, bencana alam, atau penyerangan yang membuat seseorang berada dalam bahaya.*

B. Gejala Stres

Gejala yang muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:

- 1. Gejala emosi, misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau moody, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi.*
- 2. Gejala fisik, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual, diare, atau susah buang air besar), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeripat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi.*
- 3. Gejala kognitif, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.*

4. Gejala perilaku, misalnya tidak mau makan atau justru makan berlebihan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

C. Penyebab Stres

Penyebab stres sangat banyak dan ini biasanya dipicu oleh berbagai hal yang terjadi dalam hidup seseorang, di antaranya adalah:

1. Berada di bawah banyak tekanan.
2. Perubahan besar.
3. Rasa khawatir terhadap sesuatu.
4. Tidak memiliki banyak atau kendali dari suatu situasi.
5. Tanggung jawab yang dianggap sangat berat.
6. Tidak memiliki pekerjaan, aktivitas, atau perubahan dalam hidup.
7. Dihadapkan dengan ketidakpastian.

Mungkin ada satu hal besar yang jadi penyebab stres, dan kemudian menumpuk dengan tekanan lainnya sehingga membuat seseorang sulit untuk mengatasi stres.

D. Cara Mengatasi Stres

Metode penanganan stres mencakup perubahan gaya hidup, teknik relaksasi, serta psikoterapi.

Perubahan gaya hidup tersebut meliputi:

1. Meningkatkan ibadah.
2. Berolahraga secara teratur.
3. Berpikir positif
4. Bicarakan keluhan dengan orang yang dapat dipercaya.
5. Menerapkan pola makan dengan gizi seimbang.
6. Menghindari konsumsi alkohol dan NAPZA.
7. Tidur yang cukup.
8. Melakukan kegiatan yang menyenangkan hati sesuai hobi, minat, bakat.

Teknik relaksasi yang dapat meredakan stress seperti :

1. Meditasi.
2. Aromaterapi.
3. Yoga.

Psikoterapi yang cukup sering dilakukan, antara lain:

1. Terapi perilaku kognitif.
2. Terapi psikoanalitik dan psikodinamik.
3. Terapi interpersonal.
4. Terapi keluarga.
5. Terapi gestalt
6. Hipnoterapi.

Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Kesehatan Jiwa dan NAPZA. 2018. Modul Pelatihan Pencegahan dan Pengendalian Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Melalui Peningkatan Keterampilan Kecakapan Hidup. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Kesehatan Jiwa dan NAPZA.

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

<https://www.alodokter.com/psikoterapi-untuk-mengatasi-gangguan-kesehatan-mental>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>

MODIFIKASI REBT (SELF TALK + SELF LAUGH)*)

Prosedur Pelaksanaan

1. *Identifikasilah dalam waktu satu bulan ini apakah hal yang tidak menyenangkan yang kamu alami atau perasaan yang bertentangan dengan diri kamu yang membuat kamu tidak nyaman.*
2. *Sediakan sebuah cermin kemudian berdirilah di depan cermin tersebut. Serongkan diri kamu ke arah kiri kemudian tatap diri kamu yang ada di dalam cermin, anggaplah diri kamu yang ada di dalam cermin adalah diri kamu yang sedang memiliki masalah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan stres. Lalu tertawai diri kamu yang ada di dalam cermin tersebut sambil mengucapkan kata-kata negatif kepada dirimu kamu yang ada dalam cermin, keluarkan semua emosi kamu terhadap diri kamu yang ada di dalam cermin,*
3. *Setelah itu serongkan diri kamu ke arah kanan, anggaplah diri kamu yang ada di dalam cermin adalah diri kamu yang sudah lelah karena ditertawai. Kemudian berikan kata-kata positif kepada diri kamu tersebut. Berilah kata-kata positif yang membuat kamu merasa nyaman dan dapat menghilangkan rasa tidak nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri kamu dalam menghadapi stress.*
4. *Lakukan sampai kamu merasa nyaman dan tidak terbebani.*
5. *Setelah proses berakhir, diagnosis perasaan yang dialami, apakah rasa tidak nyaman tersebut sudah berkurang atau belum.*
6. *Setelah itu lakukan nine gamut procedure.*

**) sumber: Terapi REBT*

NINE GAMUT PROCEDURE*)

Prosedur Pelaksanaan

Ketuk titik gamut (titik yang berada di punggung tangan kanan atau kiri diatas jari kelingking) terus menerus tanpa mengeluarkan suara dimana posisi kepala tegak dan tidak bergerak, sambil melakukan 9 hal berikut ini:

1. *Tutup mata dengan keras.*
2. *Buka mata sampai melotot.*
3. *Mata melirik ke sudut kanan bawah.*
4. *Mata melirik ke sudut kiri bawah.*
5. *Putar mata searah jarum jam.*
6. *Putar mata berlawanan arah jarum jam*
7. *Mata memandang lurus kedepan dan berguman "happy birthday" selama 3 detik*
8. *Ucapkan dengan cepat dan keras "satu, dua, tiga, empat, lima"*
9. *Mata memandang lurus kedepan dan berguman "happy birthday" selama 3 detik*

**) sumber : Adi W Gunawan (Institute of Mind Tecnology)*

LEMBAR PENILAIAN
STRESS DAN CARA MENGATASINYA

Nama :

Kelas :

1. *Coba ingat bagaimana kondisimu selama satu bulan ini. Identifikasi beberapa hal berikut ini:*
 - a. *Apakah hal yang tidak menyenangkan yang kamu alami?*
 - b. *Bagaimana hal yang tidak menyenangkan tersebut terjadi pada dirimu?*
 - c. *Gejala apa yang terjadi pada diri kamu ketika kamu mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut?*
 - d. *Apakah hal yang tidak menyenangkan tersebut mempengaruhi dirimu dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi dirimu?*

Tuliskan jawaban kamu dalam bentuk cerita. Dimana dalam cerita tersebut mencakup keempat hal diatas.
2. *Praktekkan teknik modifikasi REBT untuk mengatasi hal yang tidak menyenangkan tersebut. Dalam melakukan teknik tersebut ungkap semua hal yang tidak menyenangkan tersebut dan ungkapkan juga cara kamu mengatasi hal yang tidak menyenangkan tersebut.*
3. *Setelah kamu selesai mempraktekkan teknik tersebut lanjutkan dengan mempraktekkan teknik nine gamut procedur.*
4. *Untuk tugas 2 dan 3 buatlah dalam bentuk video dengan durasi antara 10 sampai 15 menit, dimana dalam video berdurasi antara 10 sampai 15 menit kamu melakukan kedua hal tersebut secara bersamaan.*