

# **MAKALAH “STRES”**



**Disusun Oleh:  
Handaru Daniswara Al Fatih  
Indyana Zenitha Alissya Pitaloka**

**SMP Taruna Dra. Zulaeha  
Bimbingan Konseling  
Tahun Ajaran 2024/2025**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga membuat penulis bisa menyelesaikan tugas makalah yang berjudul “Stres” tepat waktu.

Makalah ini disusun bertujuan untuk memberikan informasi seputar stres, baik bagi pembaca maupun penulis.

Penulis mengucapkan terima kasih pada Bapak Taufikur Rohman, S.Pd. sebagai guru mata pelajaran bimbingan konseling yang sudah membimbing kami selama proses penyusunan makalah ini.

Probolinggo, 20 Juli 2024

Penyusun

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
BAB I PEMBAHASAN.....	1
1.1    Pengertian Stres .....	1
1.2    Penyebab Stres .....	1
1.3    Dampak Positif Stres .....	2
1.4    Cara Mengatasi Stres .....	2
BAB II PENUTUP .....	3
2.1    Kesimpulan.....	3
2.2    Saran .....	3
DAFTAR PUSTAKA .....	4

# **BAB I**

## **PEMBAHASAN**

### **1.1 Pengertian Stres**

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua acara, sebagai stres baik dan stres buruk.

Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Cofer & Appley (1964) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energi untuk melindungi diri.

Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan).

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi atau respons tubuh dan pikiran seseorang terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan sekitar. Tekanan ini bisa berasal dari berbagai sumber, baik itu fisik, psikologis, maupun sosial.

### **1.2 Penyebab Stres**

Menurut (Yusuf, 2006) menyebutkan faktor- faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Rice dalam (Septiani, 2013) mengatakan bahwa penyebab stres atau yang sering disebut stressor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal).

Faktor internal atau faktor pribadi terdiri dari masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang. Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal atau faktor lingkungan seperti pekerjaan, organisasi ataupun masyarakat di lingkungan sekitar.

### **1.3 Dampak Positif Stres**

Tidak semua stres itu buruk, ada beberapa tahapan ketika kita mengalami stres, mulai dari stres ringan sampai stres berat. Lalu, bagaimana stres ini bisa menjadi keuntungan bagi kita? Sebenarnya, stres bisa kita jadikan motivasi untuk diri kita, dikarenakan jika kita tidak merasa stres sama sekali atau bisa dikatakan dalam kondisi santai, maka kita tidak akan mengerjakan tugas atau pekerjaan yang kita punya. Dengan adanya stres walaupun hanya sedikit saja maka kita akan memiliki alasan kenapa kita harus mengerjakan tugas atau pekerjaan tersebut.

### **1.4 Cara Mengatasi Stres**

Walaupun stres dapat menjadi motivasi bagi diri kita, stres yang berlebihan juga dapat menjadi suatu hal yang sangat melelahkan, tetapi terdapat banyak cara untuk mengatasinya, misalnya meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan, membicarakan masalah Anda dengan seseorang yang dapat Anda percaya. Anda juga dapat melakukan kegiatan yang Anda sukai dan jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan dengan berolahraga, makan makanan bergizi seimbang serta tidur yang cukup.

## **BAB II**

### **PENUTUP**

#### **2.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons alami tubuh terhadap berbagai tekanan. Meskipun stres dapat menjadi motivasi, namun stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

#### **2.2 Saran**

Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik. Dengan menerapkan berbagai strategi seperti meningkatkan ibadah, bercerita pada orang terdekat, melakukan hobi, dan menjaga kesehatan, diharapkan kita dapat hidup lebih tenang dan produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim, tanpa tahun: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi (Online).

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter%202.pdf>

Seto, Stefania Baptis, 2020: Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Online).

<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/download/431/325>

Purwanti, Siti Zainab, S.Kep, Ners dan RSUP dr. Palembang, Mohammad Hoesin, 2022, Stress dan Penyebabnya (Online).

[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya)

Anonim, 2018, Cara Mengatasi Stres Dan Mencapai Jiwa Yang Sehat

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