

# *Modul*

# ***Stress Management***



**Bidang Layanan Konseling Psikologi**  
**Divisi Kelembagaan dan Pelayanan Anggota**  
**Perhimpunan Pelajar Indonesia Groningen (PPIG)**  
**2016/2017**

# Daftar isi

Sambutan Ketua PPI Groningen 2016/2017 .....	2
Pengantar: Bagaimana modul ini bekerja?.....	3
Apa itu stres?.....	4
Mengenali stres .....	5
Lembar kerja: Mengenali stres .....	6
Mengukur level stres.....	7
<i>Stress diary</i> .....	8
Lembar kerja: <i>Stress diary</i> .....	9
Tips mengelola stres: Relaksasi.....	10
Relaksasi pernapasan .....	11
Relaksasi dengan membayangkan.....	12
Lembar kerja: Latihan relaksasi .....	13
Tips mengelola stres: Aktivitas menyenangkan.....	14
Daftar aktivitas menyenangkan .....	15
Lembar kerja: Membuat jadwal aktivitas menyenangkan .....	16
Bonus materi: Teknik menyelesaikan masalah .....	17
Lembar kerja: Teknik menyelesaikan masalah .....	18
Ke mana mencari pertolongan lebih lanjut? .....	19
Sumber referensi .....	20

## Sambutan Ketua PPI Groningen 2016/2017

Salam Perhimpunan,

Ungkapan syukur yang tidak terkira kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas keberhasilan Bidang Layanan Konseling Psikologi dalam menerbitkan Modul “*Stress Management*” ini. Di tengah-tengah kesibukannya melaksanakan penelitian untuk disertasi, Mbak Retha Arjadi sebagai Manajer Bidang Layanan Konseling Psikologi masih menyempatkan waktu untuk menyiapkan modul ini dengan didukung oleh rekan-rekan dari Divisi Kelembagaan dan Pelayanan Anggota.

Hadirnya modul ini bukan sekedar melaksanakan salah satu tujuan Perhimpunan Pelajar Indonesia Groningen (PPIG) sebagaimana tertulis di dalam Anggaran Dasar, yaitu “turut mendukung keberhasilan pendidikan para anggotanya”. Lebih dari itu, kami berharap modul ini benar-benar bisa berkontribusi bagi kita untuk mencapai keinginan bersama: lulus kuliah tepat waktu.

Selain itu, kami mengharapkan agar kontribusi yang ditunjukkan oleh Bidang Layanan Konseling Psikologi bisa menginspirasi kita semua untuk berbuat kebaikan bagi teman-teman lainnya. Kami meyakini, semangat gotong royong ini akan membawa manfaat, bukan hanya saat ini tetapi juga di kemudian hari.

Kemampuan mengelola stres memang sangat terkait dengan keberhasilan studi. Kadang kita tidak menyadari bahwa kita sebenarnya sedang dalam kondisi stres berlebih dan membutuhkan bantuan teman-teman lainnya. Modul ini memberikan panduan dan *self-assessment* yang praktis, disertai dengan saran-saran aplikatif untuk meningkatkan resiliensi kita terhadap tekanan mental.

Sekali lagi kami menyampaikan terima kasih kepada penulis. Akhir kata, saya mengajak teman-teman untuk mengatakan ini: “*Dear stress, let's break up...! :)*”

Groningen, Juni 2017

**Amak Muhamad Yaqoub**

Ketua Badan Pengurus Harian PPIG 2016/2017

## Pengantar: Bagaimana modul ini bekerja?

Memulai hidup baru sebagai mahasiswa S1, S2, maupun S3 di luar negeri pasti membawa tantangan tersendiri bagi setiap orang. Perubahan kondisi adalah hal yang tidak terhindarkan, dan penyesuaian di berbagai sisi perlu dilakukan. Penyesuaian ini biasanya tidak hanya dibutuhkan di awal, karena seiring berjalannya waktu, tantangan-tantangan baru sangat mungkin bermunculan terkait studi, pergaulan, dan penyesuaian budaya secara umum. Fenomena ini umum dialami oleh mahasiswa yang menempuh studi di luar negeri, termasuk mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh studi di Groningen.

Oleh karena itu, Bidang Layanan Konseling Psikologi yang baru dibentuk pada kepengurusan PPIG 2016/2017 di bawah Divisi Kelembagaan dan Pelayanan Anggota berinisiatif untuk menyusun modul "*Stress Management*" yang dipersembahkan untuk seluruh anggota PPIG khususnya dan mahasiswa Indonesia di Belanda dan sekitarnya pada umumnya. Adapun modul ini membahas stres dan pengelolannya yang bersifat umum, dilengkapi dengan lembar kerja untuk mendukung latihan mandiri.

Pertanyaan yang muncul kemudian mungkin seperti berikut ini: "Bukankah masalah yang dialami setiap orang pasti berbeda-beda? Lalu, bagaimana modul "*Stress Management*" yang bersifat umum dapat menjawab kebutuhan masing-masing orang?". Pertanyaan ini sangat relevan dan sangat mungkin muncul di kepala banyak orang. Bidang Layanan Konseling Psikologi menyusun modul ini berlandaskan dasar berpikir pengelolaan stres yang umum diaplikasikan. Ketika sedang berada di bawah stres, biasanya kita akan mengalami penurunan kemampuan fungsi di berbagai aspek, misalnya menjadi lebih mudah menyerah saat menghadapi tantangan terkait studi, menjadi kurang cekatan dalam mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari, menjadi lebih sulit mengendalikan emosi saat berkonflik dengan orang lain, dan lain-lain. Oleh karena itu, modul ini berusaha menyajikan cara mengelola stres secara umum yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing terkait stres yang sedang kita hadapi.

Harapannya, dengan difasilitasi oleh modul ini, masing-masing dari kita dapat mengelola stres yang sedang kita alami secara lebih baik hingga level stres tersebut menurun. Setelah level stres menurun, secara perlahan fungsi yang sempat terganggu di berbagai aspek tadi akan ikut membaik, dan kita akan kembali lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup yang harus kita hadapi.

Semoga modul "*Stress Management*" ini dapat bermanfaat untuk semua yang menggunakannya.

Groningen, Juni 2017

**Retha Arjadi**

Manajer Bidang Layanan Konseling Psikologi PPIG 2016/2017

## Apa itu stres?

Stres adalah reaksi yang muncul pada diri kita saat dihadapkan pada berbagai tuntutan, yang sifatnya bisa positif dan bisa juga negatif. Pada dasarnya, stres memiliki makna netral dan terbagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah stres yang bersifat positif, membuat kita termotivasi untuk mengerjakan sesuatu secara optimal dan mendukung produktivitas. *Eustress* juga dapat dirasakan saat kita menghadapi peristiwa-peristiwa yang positif namun tetap membawa 'tekanan' tersendiri, misalnya pernikahan, kelahiran anak, dan lainnya. Sementara itu, *distress* adalah stres yang bersifat negatif, muncul ketika tekanan yang kita alami menjadi begitu besar, terlalu memberatkan, dan cenderung negatif, sehingga malah mengganggu motivasi dan menghambat produktivitas. *Distress* juga biasanya segera muncul saat kita tertekan menghadapi peristiwa-peristiwa negatif dalam hidup, seperti musibah, masalah dalam studi atau pekerjaan, dan lainnya.

Melanjutkan studi ke luar negeri pada umumnya akan dipersepsikan sebagai pengalaman yang positif, namun segala perubahan dan tuntutan yang menyertainya berpotensi memunculkan beragam tekanan dalam diri kita. Sebut saja, kita harus beradaptasi dengan tempat baru, budaya baru, cuaca yang 'tidak biasa', tuntutan studi yang di luar dugaan, standar tinggi dari pembimbing, gaya bergaul dengan teman-teman baru yang berasal dari berbagai negara berbeda, dan lain sebagainya. Semuanya itu perlu kita hadapi secara bersamaan, sehingga tentu saja tidak mengherankan jika sampai menghasilkan tekanan psikologis atau stres yang tanpa disadari ternyata telah melampaui kemampuan kita.



**Apakah kamu sedang mengalami stres terkait kehidupan dan studi yang kamu jalani?**

## Mengenali stres

Mengenali stres adalah hal yang penting untuk dilakukan, karena jika kita dapat menyadari kemunculan stres dalam diri kita sedini mungkin, maka akan lebih cepat pula bagi kita mengambil langkah untuk menghadapinya sebelum stres tersebut mencapai level yang terlalu tinggi (*unmanagable*).



Stress? What stress?

Secara umum, ciri-ciri stres dapat mencakup ciri fisik dan perilaku, ciri kognitif atau pikiran, dan ciri emosi atau perasaan, contohnya sebagai berikut:

### 1. Ciri-ciri fisik dan perilaku, misalnya:

- a. Sakit kepala
- b. Diare
- c. Gatal-gatal tanpa sebab yang jelas
- d. Rasa lelah yang berlebihan
- e. Masalah tidur
- f. Perubahan pada napsu makan (naik atau turun)
- g. Menghabiskan banyak waktu untuk melakukan sesuatu tetapi sebetulnya tidak produktif
- h. Menghindari interaksi dengan orang lain
- i. dan lainnya...

### 2. Ciri-ciri kognitif atau pikiran, misalnya:

- a. Mudah lupa
- b. Sulit konsentrasi
- c. Pikiran terganggu dengan berbagai hal
- d. Kesulitan memproses informasi
- e. Menilai diri dan orang lain cenderung negatif
- f. dan lainnya...

### 3. Ciri-ciri emosi atau perasaan, misalnya:

- a. Mudah tersinggung atau marah
- b. Merasa cemas, panik, atau takut yang cenderung berlebihan
- c. Merasa begitu sedih atau sering ingin menangis
- d. Mengalami konflik batin
- e. dan lainnya...

Kendati ada ciri-ciri stres yang bersifat umum, masing-masing dari kita biasanya memiliki ciri stres yang khas dan bisa jadi berbeda dengan orang lain. Misalnya, saat stres, si A akan menjadi sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah; sementara si B akan mengalami diare, menjadi mudah lupa, dan merasa sering ingin menangis. Adapun, ciri stres kita yang khas biasanya akan bersifat menetap. Artinya, ciri yang kita alami saat sedang stres biasanya akan selalu sama. Dengan demikian, jika kita dapat mencatat baik-baik ciri stres yang khas dalam diri kita, maka saat ciri yang khas tersebut muncul, kita akan segera sadar bahwa kita sedang mengalami stres dan dapat segera mengambil langkah untuk mengatasinya.

Ingatlah bahwa mengelola stres sedini mungkin sangatlah disarankan karena stres yang sudah berkepanjangan akan lebih sulit untuk diatasi.

# Lembar kerja: Mengenali stres

Ketika stres, biasanya ciri-ciri yang khas yang akan muncul dalam diri saya adalah:

**1. Ciri-ciri fisik dan perilaku:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Ciri-ciri kognitif atau pikiran:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Ciri-ciri emosi atau perasaan:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mengukur level stres

Level stres dapat diukur dengan mengandalkan observasi pribadi dan menuangkannya dalam *self-report*. Mengukur level stres dengan baik dapat membantu kita memahami seberapa serius stres yang sedang kita hadapi dan mencari strategi yang paling baik untuk menghadapinya. Berikut ini adalah salah satu *self-report* yang umum dan mudah digunakan untuk mengukur stres:

**Perceived Stress Scale**  
(Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)

Berikut terdapat beberapa pertanyaan terkait perasaan dan pemikiranmu selama kurang lebih satu bulan terakhir. Lingkarilah seberapa sering kamu merasa dan berpikir seperti dalam setiap pertanyaan. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaanmu.

- 0 = Tidak pernah**
- 1 = Hampir tidak pernah**
- 2 = Kadang-kadang**
- 3 = Cukup sering**
- 4 = Sangat sering**



No.	Pertanyaan	Pilihan jawaban	Panduan cara skoring	Skor (tuliskan skor pada kolom ini sesuai dengan panduan cara skoring di sebelah kiri)
1.	Seberapa sering kamu merasa kesal karena terjadinya hal-hal yang tidak diharapkan?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
2.	Seberapa sering kamu merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidupmu?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
3.	Seberapa sering kamu merasa gugup dan tertekan?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
4.	Seberapa sering kamu merasa percaya diri mengenai kemampuan anda untuk mengatasi masalah pribadi?	0 1 2 3 4	Skor = 4 dikurangi skor yang dilingkari →	
5.	Seberapa sering kamu merasa bahwa hal-hal dalam hidupmu berjalan sesuai dengan harapan?	0 1 2 3 4	Skor = 4 dikurangi skor yang dilingkari →	
6.	Seberapa sering kamu merasa tidak mampu mengerjakan hal-hal yang harus kamu lakukan?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
7.	Seberapa sering kamu mampu mengendalikan gangguan dalam hidupmu?	0 1 2 3 4	Skor = 4 dikurangi skor yang dilingkari →	
8.	Seberapa sering kamu merasa mampu menguasai hal-hal dalam hidupmu?	0 1 2 3 4	Skor = 4 dikurangi skor yang dilingkari →	
9.	Seberapa sering kamu merasa marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendalimu?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
10.	Seberapa sering kamu merasa bahwa masalah-masalah tertumpuk menjadi sangat besar hingga tidak bisa diatasi?	0 1 2 3 4	Skor = sesuai yang dilingkari →	
<b>TOTAL SKOR</b> (tambahkan skor dari 10 item untuk mendapatkan total skor)				

**INTERPRETASI: Skor 20 ke atas mengindikasikan level stres yang tergolong tinggi.**



## Stress diary

Stres yang kita alami dapat bersumber dari berbagai penyebab yang berbeda-beda. Untuk mengoptimalkan pengelolaan stres, selain perlu belajar mengenali ciri-cirinya yang khas dalam diri kita, kita juga perlu belajar mengenali sumber-sumber penyebab stres yang kita alami dan mencatatnya dalam *stress diary*.

Perhatikan contoh pengisian *stress diary* berikut ini:

No.	Apa saja sumber stres utama yang kamu alami? (peristiwa, pengalaman)	Mengapa kamu menganggap itu <i>stressful</i> ?	Ciri stres apa saja yang kamu alami?
1.	Berada jauh dari rumah, meninggalkan keluarga.	Berada jauh dari rumah membuat saya sering memikirkan keluarga, takut sesuatu terjadi dengan mereka dan saya tidak bisa membantu. Selain itu, berada jauh dari rumah membuat saya merasa kesepian, apalagi ditambah dengan perbedaan zona waktu beberapa jam, sulit membuat saya menjalin komunikasi yang sesuai harapan.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tidak bisa tidur</li><li>○ Tidak napsu makan</li><li>○ Susah konsentrasi</li><li>○ Sering ingin menangis</li></ul>
2.	Tidak nyambung dengan teman-teman baru di kampus, mereka ngobrol asik sekali tapi saya tidak bisa ikut merasakan keseruan mereka (faktor bahasa, topik obrolan tidak saya pahami).	Saya khawatir proses adaptasi saya tidak berjalan baik, saya dianggap aneh, tidak punya teman, dan akan mengganggu studi saya secara umum.	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tidak bisa tidur</li><li>○ Susah konsentrasi</li><li>○ Sering cemas saat mau pergi kuliah atau bertemu teman-teman</li><li>○ Menjadi sering menyalahkan diri sendiri</li><li>○ Menghindari bertemu orang-orang</li></ul>

## Lembar kerja: *Stress diary*

Isilah *stress diary* yang disediakan di bawah ini dengan mengacu pada contoh yang disajikan pada halaman sebelumnya. Pastikan untuk mengisi secara detil demi membantumu memahami stres yang kamu alami secara lebih mendalam.

No.	Apa saja sumber stres utama yang kamu alami? (peristiwa, pengalaman)	Mengapa kamu menganggap itu <i>stressful</i> ?	Ciri stres apa saja yang kamu alami?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

## Tips mengelola stres: Relaksasi

Kondisi stres dapat mempengaruhi seluruh aspek diri kita, termasuk muncul dalam bentuk reaksi ketegangan fisik seperti otot-otot mengencang, detak jantung menjadi cepat, gemetar, sakit kepala, dan lain-lain. Relaksasi pada dasarnya merupakan cara meredakan ketegangan fisik agar tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman, yang kemudian dapat membantu meredakan stres yang kita alami.

Sebelum memasuki latihan relaksasi yang akan diajarkan dalam modul ini, simaklah beberapa prinsip dasar relaksasi yang perlu kita pahami terlebih dahulu, sebagai berikut:

1. Belajar menjadi rileks sama seperti belajar keahlian baru (misalnya: berenang, naik sepeda, menyeter), sehingga membutuhkan latihan yang konsisten untuk menjadi mahir melakukannya. Semakin banyak latihan maka akan semakin baik hasilnya.
2. Belajar relaksasi adalah belajar untuk 'melepaskan' ketegangan, bukan 'berjuang' untuk menjadi rileks.
3. Penting untuk memilih tempat dan situasi yang minim gangguan untuk melakukan relaksasi, misalnya di dalam ruangan tertutup yang tidak berisik. Menambahkan strategi tertentu, seperti menutup mata, memasang alunan musik instrumental, atau memasang aromaterapi juga dapat mendukung relaksasi menjadi lebih baik.
4. Relaksasi dilakukan untuk menenangkan diri hingga dapat meredakan stres. Untuk itu, segeralah lakukan relaksasi sebagai pertolongan pertama yang terbilang mudah dilakukan saat kita mulai menyadari adanya ciri stres yang muncul dalam diri kita.

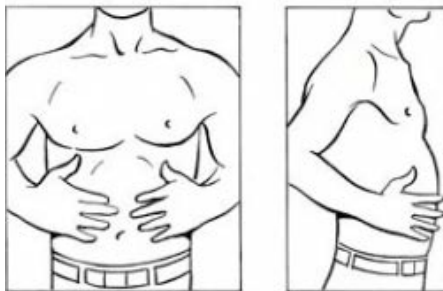
## Relaksasi pernapasan

Relaksasi pernapasan adalah metode relaksasi yang sangat sederhana. Relaksasi ini bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja dengan hanya mengandalkan pernapasan menggunakan perut (diafragma) dan mengatur ritme napas.

### Petunjuk melakukan relaksasi pernapasan:

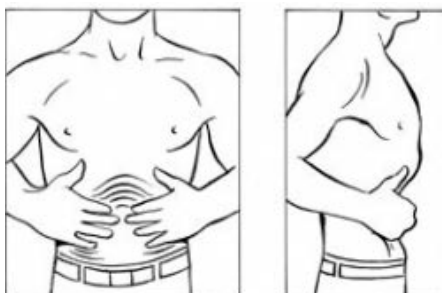
1. Hirup napas dalam-dalam dari hidung menggunakan pernapasan perut (diafragma) selama 4 hitungan detik.  
(1.... 2.... 3.... 4....)
2. Tahan napas selama 3 hitungan detik.  
(1.... 2.... 3....)
3. Buang napas (bisa dari hidung atau mulut) secara perlahan selama 6 hitungan detik.  
(1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6....)
4. Ulangi tahapan di atas beberapa kali (5-10 kali) untuk mencapai kondisi rileks.

### Ilustrasi pernapasan perut (diafragma):



BREATHING IN (INHALING) WITH THE DIAPHRAGM

Saat menarik napas, udara masuk ke perut sehingga perut menjadi gembung (bukan dada yang menjadi naik, posisi dada tetap rileks).



BREATHING OUT (EXHALING) WITH THE DIAPHRAGM

Saat membuang napas, udara keluar dari perut sehingga perut menjadi kempis (posisi dada tetap rileks).

## Relaksasi dengan membayangkan

Ketika sedang stres, pikiran kita biasanya akan dipenuhi oleh banyak hal yang mengganggu. Pada jenis relaksasi kali ini, kita akan melakukan relaksasi sambil 'menyibukkan' pikiran kita untuk justru membayangkan atau berimajinasi demi mencapai kondisi rileks.

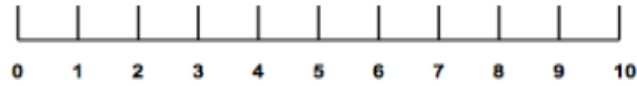
### Petunjuk melakukan relaksasi dengan membayangkan:

1. Pilih posisi yang nyaman, misalnya berbaring atau duduk.
2. Tutup mata dan atur ritme pernapasan (sebaiknya pernapasan perut). Tarik napas dan buang napas secara teratur beberapa kali dan fokuskan perhatian hanya pada pernapasan tersebut.
3. Masih sambil menutup mata, bayangkanlah suatu situasi yang menurutmu paling nyaman dan paling membuat rileks. Misalnya: suasana pantai yang bersih dengan pasir putih berkilauan, hanya terdengar deburan ombak dan semilir angin yang menenangkan. Bayangkan kamu sedang berada di sana.
4. Pertahankan ritme napas yang teratur sambil tetap membayangkan situasi tersebut.
5. Jika perlu, setiap membuang napas, kita dapat mengucapkan kata-kata yang positif untuk diri sendiri yang dapat kita pilih sendiri, misalnya: "Saya mampu menghadapi tantangan ini", "Saya pasti bisa menyelesaikan masalah saya".
6. Saat kondisi rileks sudah tercapai, hitung mundur dari 10 sampai 1 secara perlahan, kemudian buka mata perlahan-lahan (atau jika relaksasi dilakukan menjelang tidur, silakan dikondisikan untuk jatuh tertidur).



## Lembar kerja: Latihan relaksasi

Buatlah jadwal yang rutin untuk melakukan relaksasi (misalnya 2 kali setiap hari), dan pantau hasilnya dengan mengukur tingkat rileks setiap sebelum dan sesudah melakukan relaksasi:



0 = sangat tidak rileks ..... 10 = sangat rileks

Hari	No	Waktu melakukan relaksasi (pk berapa saja?)	Tingkat rileks sebelum relaksasi (antara 0 – 10)	Tingkat rileks setelah relaksasi (antara 0 – 10)
Senin, tgl .../.../...	1			
	2			
Selasa, tgl .../.../...	1			
	2			
Rabu, tgl .../.../...	1			
	2			
Kamis, tgl .../.../...	1			
	2			
Jumat, tgl .../.../...	1			
	2			
Sabtu, tgl .../.../...	1			
	2			
Minggu, tgl .../.../...	1			
	2			

## Tips mengelola stres: Aktivitas menyenangkan

Berbagai jenis aktivitas menyenangkan adalah hal yang mudah dipikirkan dan dilakukan, tetapi seringkali kita anggap tidak penting sehingga jarang (atau bahkan tidak pernah) diprioritaskan. Padahal, perlu diketahui bahwa melakukan aktivitas menyenangkan di tengah kepadatan jadwal kerja atau studi adalah sesuatu yang penting dilakukan sebagai upaya mengelola stres. Manfaatnya antara lain dapat mengurangi perasaan tertekan, menghilangkan kepenatan, serta meredam pikiran-pikiran yang mengganggu dalam diri kita.

Menjadwalkan dan melakukan aktivitas menyenangkan secara rutin sebetulnya lebih dari sekedar mencari pelarian atau mengalihkan perhatian sementara, tetapi merupakan strategi yang perlu dipelihara untuk mempertahankan kesehatan psikologis kita. Jadi, berpikirlah bahwa melakukan aktivitas menyenangkan secara rutin (misalnya: hobi) juga merupakan bagian dari 'kewajiban' yang harus kita penuhi untuk mendukung produktivitas kita sehari-hari.

Pahamilah pula bahwa aktivitas menyenangkan yang dimaksud di sini tidak harus berupa aktivitas besar yang membutuhkan banyak persiapan, peralatan, menuntut pergi ke suatu tempat, membutuhkan uang, dan lain-lain. Aktivitas yang dimaksud bisa saja sesuatu yang sangat sederhana yang dapat kita lakukan tanpa mengeluarkan usaha yang signifikan, seperti mandi air hangat memakai sabun aroma baru, mendengarkan musik sebelum tidur, duduk minum teh di pagi hari sambil membaca buku, dan aktivitas sederhana lainnya.



## Daftar aktivitas menyenangkan

Berikut ini disajikan daftar berisi aktivitas-aktivitas menyenangkan yang biasanya disukai oleh banyak orang. Lingkirlah aktivitas-aktivitas yang menurutmu menyenangkan dan ingin kamu lakukan di sela-sela kesibukan secara rutin untuk mengurangi stres yang kamu alami. Jika ada aktivitas lain di luar daftar yang ingin kamu tambahkan, kamu dapat menuliskannya pada bagian kosong yang telah disediakan.

Membuat karya seni (gambar, lukis, dll)	Meditasi atau yoga	Membaca komik atau cerita kartun	Memandang bintang dan bulan
Membaca cerpen, novel, puisi, dll	Membaca majalah atau koran	Fotografi	Menghabiskan waktu bersama teman-teman
Mandi (air hangat dan aromaterapi)	Menulis surat untuk seseorang	Melihat pemandangan yang indah	Main game di komputer/HP
Melihat foto-foto kenangan/liburan	Mencoba resep baru (kue, masakan)	Menghabiskan waktu di pusat kota	Mengobrol lewat telepon
Mengisi teka-teki silang/tebak-tebakan	Makan snack (ngemil)	Membeli hadiah kecil untuk diri sendiri	Memberi bantuan untuk orang lain
Tidur siang	Membaca komik atau cerita kartun	Pergi ke bioskop	Bermain board games (ular tangga, dll)
Bernyanyi	Pergi ke pedesaan	Makan di restoran	Membicarakan isu terkini dengan teman
Menikmati ketenangan sendirian	Mengatur ulang perabotan di rumah	Mengunjungi museum	Mengundang teman ke rumah
Mendengarkan musik	Pergi ke café	Berenang	Olahraga bersama (basket, badminton, dll)
Memasak	Menjelajah (mencari jalan baru)	Berlari, jogging, senam	Chatting dengan teman/keluarga
Menulis buku harian	Pergi ke tempat hiburan	Pergi ke perpustakaan	Menjadi relawan untuk pekerjaan sukarela
Pergi ke tempat ibadah/berdoa	Memandang langit, awan, hujan	Bersepeda	Bepergian dengan teman-teman
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Pada halaman selanjutnya, kita akan membuat jadwal untuk melakukan aktivitas menyenangkan yang telah dipilih.



# Lembar kerja: Membuat jadwal aktivitas menyenangkan

Buatlah jadwal untuk melakukan aktivitas menyenangkan dengan menggunakan tabel berikut ini. Rencanakanlah untuk melakukan setidaknya 2 aktivitas menyenangkan dalam seminggu.

Jadwal perlu dibuat cukup detil dan dipatuhi, sehingga menghindari dibatalkan tanpa alasan yang kuat. Ingatlah bahwa melakukan aktivitas menyenangkan dapat membawa manfaat positif dalam pengelolaan stres walaupun nampak 'kurang penting' atau 'kurang esensial' untuk dilakukan.

## Jadwal minggu 1

Waktu	Senin, tgl .../.../...	Selasa, tgl .../.../...	Rabu, tgl .../.../...	Kamis, tgl .../.../...	Jumat, tgl .../.../...	Sabtu, tgl .../.../...	Minggu, tgl .../.../...
Pagi (Bangun-pk12.00)							
Siang (pk12.00-18.00)							
Malam (pk18.00-tidur)							

## Jadwal minggu 2

Waktu	Senin, tgl .../.../...	Selasa, tgl .../.../...	Rabu, tgl .../.../...	Kamis, tgl .../.../...	Jumat, tgl .../.../...	Sabtu, tgl .../.../...	Minggu, tgl .../.../...
Pagi (Bangun-pk12.00)							
Siang (pk12.00-18.00)							
Malam (pk18.00-tidur)							

*\*Silakan tambahkan tabel untuk minggu-minggu berikutnya jika diperlukan*

## Bonus materi: Teknik menyelesaikan masalah

Masalah biasanya menjadi sumber beban pikiran dan stres yang kita alami, dan bisa mengganggu pikiran, perasaan, serta tingkah laku kita sehari-hari. Oleh karena itu, memecahkan masalah secara efektif dapat membantu meringankan stres yang kita alami.

**Berikut ini adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah secara efektif:**

1. Mengenali masalah yang kita miliki secara konkret dan jelas (hindari menyebutkan masalah hanya secara abstrak seperti: “bertengkar dengan teman”, “tidak ada uang” ; tetapi rumuskan secara lebih konkret seperti: “salah paham dengan teman karena saya salah bicara”, “uang terpakai untuk keperluan mendadak sehingga sepertinya sisa uang yang ada sekarang tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan bulan depan”).
2. Merumuskan harapan terkait pemecahan masalah tersebut, yaitu menjabarkan pemecahan masalah seperti apa yang kita inginkan.
3. Mencari tahu sebanyak-banyaknya solusi yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut. Ini bisa kita lakukan sendiri, bisa juga lewat berdiskusi atau meminta saran dari orang lain yang kita percaya. Pada tahap ini, kita dapat membiarkan pikiran kita berkreasi. Kita dapat menuliskan berbagai solusi yang terpikir dan menuliskannya terlebih dahulu walau solusi tersebut mungkin terdengar konyol atau tidak masuk akal. Pada tahap ini, kita tidak perlu memikirkan seberapa masuk akal solusi yang terpikir. Itu baru akan kita lakukan pada tahap selanjutnya.
4. Memberikan peringkat (1, 2, 3, 4, 5, dst) pada semua solusi dimulai dari yang paling mungkin+sesuai untuk dilakukan hingga yang paling tidak mungkin+tidak sesuai untuk dilakukan. Perhatikan bahwa solusi yang diberi peringkat 1 adalah solusi yang paling mungkin+sesuai untuk dilakukan.
5. Memikirkan hal-hal yang diperlukan untuk melaksanakan solusi peringkat 1 dan mencatatnya secara detil.
6. Mempertimbangkan solusi peringkat 1 dengan mencari tahu keuntungan, kerugian, serta hambatan yang mungkin muncul saat mencoba melakukannya. Tahapan ini akan membantu kita bersiap agar tidak kaget jika menemui rintangan tertentu saat mencoba mempraktekan solusi tersebut.
7. Mempraktekan solusi peringkat 1 dalam kehidupan nyata.
8. Mengevaluasi hasil dari pelaksanaan solusi peringkat 1.
9. Mencobakan solusi-solusi lain bila solusi 1 ternyata kurang sesuai atau belum berhasil memecahkan masalah yang kita alami, dengan terlebih dahulu mengulangi tahap nomor 5 dan 6 untuk setiap solusi baru yang hendak dicoba.

Pada halaman selanjutnya disediakan lembar kerja teknik menyelesaikan masalah yang dapat diisi.

## Lembar kerja: Teknik menyelesaikan masalah

Masalah yang ingin coba diselesaikan adalah:  
(tuliskan secara konkret dan jelas)

Harapan terkait masalah tersebut adalah:  
(pemecahan seperti apa yang diinginkan?)

Solusi yang dapat dilakukan adalah:  
(dapat diisi lebih dari sebanyak-banyaknya yang terpikirkan)

Solusi	Peringkat

Hal yang diperlukan untuk dapat melaksanakan solusi peringkat 1 adalah:

Keuntungan solusi peringkat 1:

Kerugian solusi peringkat 1:

Hambatan yang mungkin muncul saat mencoba melakukan solusi peringkat 1:

Sudah dilaksanakan? Sudah / Belum

Solusi berhasil? Berhasil / Belum berhasil

Rencana selanjutnya?

## Ke mana mencari pertolongan lebih lanjut?

Pada kasus-kasus tertentu, upaya mengelola stres secara mandiri mungkin belum sepenuhnya dapat membuahkan hasil yang sesuai dengan kebutuhan. Jika demikian, segeralah cari bantuan profesional untuk mendapatkan penanganan yang lebih optimal.

Berikut ini adalah beberapa informasi penanganan profesional yang disediakan oleh institusi pendidikan di Groningen untuk mahasiswanya:

### 1. University of Groningen

*Student service center – psychological counselling*

Lokasi: Uurwerkersgang 10, Groningen

Telepon: (+31)50 - 363 8066

E-mail: [studentenpsychologen@rug.nl](mailto:studentenpsychologen@rug.nl)

Website: [www.rug.nl/bsp](http://www.rug.nl/bsp)

### 2. Hanze University of Applied Sciences

Layanan konseling mahasiswa

Lokasi: Zernikeplein 7, Groningen

Telepon: (+31)50 - 595 4028

E-mail: [studentendecanen@org.hanze.nl](mailto:studentendecanen@org.hanze.nl)

Alternatif lainnya adalah menggunakan platform khusus yang dapat digunakan untuk konsultasi psikologis secara online, seperti berikut ini:

### 1. Riliv

Riliv adalah platform konseling online berbasis aplikasi yang dikembangkan di Indonesia dan dapat diakses dari mana saja, termasuk dari luar negeri. Riliv menyediakan layanan konsultasi online dengan psikolog profesional di Indonesia. Untuk informasi lebih lanjut mengenai sistem layanan dan tarif, dapat langsung dilihat pada website dan aplikasi Riliv.

Website: [www.riliv.co](http://www.riliv.co)

Aplikasi: Riliv (bisa diunduh di play store atau app store)

## Sumber referensi

### Isi modul ini merupakan hasil kompilasi dari berbagai sumber berikut:

- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Girdano, D. A., Dusek, D. E., & Everly, G. S. (2005). *Controlling Stress and Tension*. (7<sup>th</sup> ed.). San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Laidlaw, K., Thompson, L.W., Gallagher-Thompson, D. & Dick-Siskin, L. (2003). *Cognitive behaviour therapy with older people*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Lewinsohn, P.M. (1985). A behavioral approach to depression. In J.C. Coyne (ed.). *Essential papers on depression*. New York: New York University Press. pp.150–80.
- Utoyo, D.B., Jaya, E.S., Arjadi, R., Hanum, L., Astri, K., Putri, M.D.D. (2013). Preliminary study on the effectiveness of short Group Cognitive Behavioral Therapy (GCBT) on Indonesian older adults. *PLoS ONE* 8(2), e57198.
- Rosenvald, T., Oei, T.P.S. & Schmidt, M. (2007). *Fight your dark shadow: managing depression with cognitive behavior therapy* (I. Saraswati, trans.). Brisbane: Depression Managed.
- Spiegler, M.D. & Guevremont, D.C. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5<sup>th</sup> ed.). Belmont: Wadsworth.
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and application* (5<sup>th</sup> ed.). Los Angeles: Sage.