



## **Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital**

**Hendrikson Febri**

Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Medan, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Dahlia Raya Ling VI NO.1, Helvetia Tengah, Medan Helvetia, kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: [hendriksonfebri@gmail.com](mailto:hendriksonfebri@gmail.com)\*

**Abstract.** *In today's fast-paced and always-connected digital life, many individuals experience increased stress due to various reasons. Major issues in the digital era include constant connectivity, information overload, social media pressure, distractions and multitasking, work-life balance, social isolation, and mental and physical health concerns. The aim of this research is to explore how to manage stress effectively to achieve a state of "stress no more" amidst the digital landscape. This study employs a qualitative research approach. The findings suggest strategies for managing stress, such as limiting gadget use, implementing digital detox, maintaining life balance, managing information wisely, practicing relaxation techniques, and seeking help from psychological professionals and counselors.*

**Keywords:** *Stress, Effective strategies, Digital*

**Abstrak.** Dalam kehidupan digital yang serba cepat dan selalu terhubung, banyak orang mengalami tingkat stres yang meningkat karena berbagai alasan. Masalah utama dalam kehidupan digital seperti keterhubungan yang terus-menerus, informasi yang berlebihan, tekanan media sosial, gangguan dan multitasking, keseimbangan kerja dan kehidupan, isolasi sosial, kesehatan mental dan fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengelola stres supaya tidak stres lagi (*stres no more*) di tengah kehidupan digital. Penelitian ini juga menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini adalah cara mengelola stres dengan cara membatasi waktu dengan gadget, menerapkan digital detox, menjaga keseimbangan hidup, mengelola informasi dengan bijak, melakukan teknik relaksasi, meminta bantuan kepada profesional psikolog dan konselor.

**Kata kunci:** Stres, Strategi efektif, Digital

### **1. LATAR BELAKANG**

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat dirasakan pada saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi (UNICEF, 2022). Selain itu, stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kemenkes, 2020). Sejalan dengan itu, menurut dr. Rizal Fadli stres merupakan suatu bentuk tekanan fisik dan mental yang muncul ketika kita menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Singkatnya, stres adalah reaksi tubuh terhadap ancaman, tekanan, dan tuntutan yang dihadapi (Fadli, 2024). Menurut Hidayati dan Harsono mengatakan bahwa stres adalah respon individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam (Hidayati & Harsono, 2021). Lebih lanjut, Mentari dkk mengungkapkan bahwa stres adalah kondisi tidak nyaman yang timbul

akibat lingkungan sekitar (Mentari dkk., 2020). Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah fenomena yang kompleks dan multidimensional.

Dengan kehadiran teknologi digital, harapan terhadap pengelolaan stres semakin meningkat. Aplikasi kesehatan mental, platform meditasi, dan alat pemantauan kesehatan berbasis digital menawarkan berbagai cara untuk mengelola dan mengurangi stres. Teknologi digital memungkinkan individu untuk mengakses teknik relaksasi dan dukungan psikologis secara real-time, kapan saja dan di mana saja, yang dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres dengan lebih efektif. Selain itu, teknologi ini memfasilitasi pelacakan pola tidur, aktivitas fisik, dan mood, memberikan wawasan yang berharga untuk penyesuaian gaya hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, harapan besar bertumpu pada teknologi digital sebagai alat yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan memberikan solusi praktis dalam mengatasi stres sehari-hari.

Namun, kenyataannya prevalensi stres menunjukkan angka yang signifikan, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalaminya, menjadikannya sebagai penyakit yang menempati urutan keempat secara global menurut WHO. Sebuah studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris, melibatkan 487.000 individu yang masih aktif bekerja pada periode 2013-2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita mengalami stres dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan pria, yaitu sebesar 54,62% dibandingkan dengan 45,38% (Ambarwati dkk., 2019). Selain itu, menurut data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan Riskesdas 2013, dari 1,7% menjadi 7%. Selain itu, gangguan mental emosional juga meningkat dari 6% menjadi 9,8% dari total jumlah penduduk. Provinsi Aceh dan Yogyakarta tercatat sebagai daerah dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 2,7% untuk gangguan jiwa berat pada Riskesdas 2013, yang melonjak menjadi 9% pada Riskesdas 2018 (Manita dkk., 2019). Lebih lanjut, prevalensi stres menurut WHO cukup signifikan, dengan dampak yang dirasakan oleh sekitar 350 juta orang di seluruh dunia, menjadikannya sebagai salah satu dari empat kondisi penyakit terbesar secara global. Di Indonesia, prevalensi stres di kalangan mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Survei yang dilakukan oleh *The American College Health Association's National College Assessment (NCHA)* yang melibatkan lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, mengungkapkan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres dengan tingkat sedang hingga berat dalam 12 bulan terakhir (Faridah dkk.,

2022). Dari uraian diatas, stres yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu, stres akademik yang berdampak pada gangguan mental dan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Arianti dan Irwanto mengatakan bahwa untuk mengatasi stres kerja masing-masing individu harus memiliki strategi dalam menghindari stres (Arianti & Irwanto, 2021). Selanjutnya, Dewi dkk., mengatakan bahwa pentingnya dukungan dari orang tua dalam mengatasi stres pada remaja (Dewi dkk., 2024). Selain itu, dr. Sienny Agustin mengatakan bahwa mengatasi stres dapat melakukan beberapa cara seperti olahraga secara rutin, konsumsi makanan yang bergizi, lakukan meditasi, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan (Agustin, 2021). Sejalan dengan Agustin, Sukadiyanto mengatakan bahwa untuk mengurangi stres, beberapa strategi efektif meliputi penerapan pola makan yang sehat dan bergizi, menjaga kebugaran fisik, serta melakukan latihan pernapasan dan relaksasi. Aktivitas yang menyenangkan, berlibur, dan menjalin hubungan yang harmonis juga dapat membantu. Selain itu, penting untuk menghindari kebiasaan buruk, merencanakan kegiatan harian secara teratur, serta memelihara tanaman dan hewan peliharaan. Meluangkan waktu untuk diri sendiri dan keluarga serta menghindari isolasi sosial juga berperan penting dalam mengelola stres secara efektif (Sukadiyanto, 2010). Lebih lanjut, Gurning mengatakan bahwa cara mengatasi stres dengan cara menyesuaikan harapan menjadi lebih realitas merupakan mekanisme penanganan stres pada individu berkepribadian matang (Gurning, 2023). Javier mengungkapkan bahwa, mengatasi stres dengan cara tetapkan prioritas, pisahkan waktu untuk pekerjaan dan kehidupan pribadi, mengelola waktu dengan efektif, berolahraga secara teratur, dan jangan takut meminta bantuan (Javier, 2023).

Sedangkan dalam penelitian saat ini akan berfokus membahas secara spesifik tentang *stres no more*: strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital. Dengan demikian stres dapat dikelola dalam kehidupan digital. Adapun yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana mengelola stres di tengah kehidupan digital? Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengelola stres supaya tidak stres lagi (*stres no more*) di tengah kehidupan digital.

## **2. METODE PENELITIAN**

Dalam artikel ini, metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai cara-cara mengelola stres di tengah kehidupan digital. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu terhadap stres yang ditimbulkan oleh teknologi serta strategi *coping* yang diterapkan. Melalui wawancara mendalam, diskusi kelompok

terfokus, dan analisis tematik, data yang diperoleh dapat menggali nuansa dan kompleksitas dari stres digital, serta mengidentifikasi pola-pola dan tema yang muncul dalam pengalaman pengguna. Metode ini sangat sesuai untuk menyelidiki fenomena yang bersifat personal dan kontekstual, memberikan wawasan yang lebih holistik dan relevan mengenai solusi yang efektif dalam mengelola stres di era digital.

Metode ini bersumber dan pengumpulan data dengan cara mengambil data keperpustakaan, membaca, mencatat, dan bahan penelitian serta melihat dan menganalisis hasil riset tertentu (Putri & Yuline, 2021).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Faktor terjadinya Stres**

##### **a. Keluarga dan Hubungan**

Ketidakharmonisan dalam keluarga sering kali menjadi sumber stres yang signifikan. Konflik antar anggota keluarga, seperti perselisihan antara orang tua dan anak atau ketegangan antara pasangan, dapat menciptakan lingkungan yang tidak stabil. Ketegangan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis serta dukungan sosial dari keluarga dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap stres (Pittara, 2019). Selain itu, masalah dalam hubungan romantis, seperti perceraian, perselingkuhan, atau ketidakcocokan pasangan, dapat menambah beban stres. Hubungan yang tidak sehat atau toksik dapat meningkatkan perasaan ketidakberdayaan dan rendah diri. Stres yang terkait dengan hubungan seringkali melibatkan perasaan kesepian, tekanan emosional, dan ketidakpastian mengenai masa depan.

##### **b. Pekerjaan**

Beban kerja yang tinggi dan tuntutan pekerjaan yang ekstrim seringkali menjadi sumber utama stres di tempat kerja. Pekerjaan yang menuntut waktu dan energi yang banyak, sering kali diiringi dengan tenggat waktu yang ketat, dapat menyebabkan kelelahan dan *burnout*. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak seimbang berhubungan langsung dengan penurunan produktivitas dan kesehatan mental yang buruk (Nutrilite, 2024). Lingkungan kerja yang tidak mendukung juga termasuk kurangnya dukungan dari manajemen, konflik dengan rekan kerja, atau ketidakadilan dalam promosi, dapat menyebabkan stres. Lingkungan kerja yang penuh tekanan dan kurangnya pengakuan atau penghargaan dapat memperburuk kondisi stres, meningkatkan tingkat kecemasan, dan mempengaruhi kepuasan kerja secara keseluruhan.

### **c. Kesehatan**

Kesehatan fisik yang buruk, baik berupa penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi, atau diagnosis penyakit baru, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian mengenai prognosis, perawatan yang diperlukan, dan dampak penyakit pada kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Stres terkait kesehatan seringkali mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu (Sendari, 2023). Selain dari kesehatan fisik, gejala atau komplikasi dari penyakit dapat memperburuk tingkat stres. Rasa sakit, ketidaknyamanan, dan kebutuhan untuk mengelola gejala dapat menyebabkan perasaan putus asa dan frustrasi. Stres yang berkaitan dengan kesehatan fisik seringkali memerlukan pendekatan multidimensional untuk penanganannya, termasuk dukungan medis dan psikologis.

### **d. Peristiwa Traumatis**

Pengalaman traumatis, seperti bencana alam, kecelakaan besar, atau kekerasan, dapat menyebabkan stres jangka panjang. Peristiwa-peristiwa ini seringkali menyebabkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), yang ditandai dengan gejala seperti kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan berkelanjutan. Penanganan trauma memerlukan intervensi profesional untuk membantu individu mengatasi dampak jangka panjang (Purwanti & Hoesin, 2022). Selanjutnya, stres yang diakibatkan oleh peristiwa traumatis dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan hubungan interpersonal. Gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan kesulitan berkonsentrasi adalah beberapa gejala umum. Terapi trauma, seperti terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi eksposur, dapat membantu individu mengatasi dampak peristiwa traumatis.

### **e. Kesenjangan Ekonomi**

Kesenjangan ekonomi dan ketidakpastian finansial seringkali menjadi pemicu stres yang signifikan. Kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan, perumahan, dan pendidikan, dapat menyebabkan perasaan cemas dan tekanan mental. Ketidakpastian mengenai masa depan finansial juga berkontribusi terhadap stres jangka panjang. Kesenjangan ekonomi, keterbatasan sumber daya dan akses terbatas ke layanan kesehatan atau pendidikan dapat memperburuk stres. Ketidakmampuan untuk mengakses dukungan yang diperlukan dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan keputusasaan. Program bantuan sosial dan dukungan komunitas dapat berfungsi sebagai sumber mitigasi stres dalam situasi seperti ini. Ketidakpastian dalam ekonomi juga berkontribusi terhadap stres. Perubahan besar dalam kebijakan sosial, ekonomi, atau politik dapat menciptakan ketidakstabilan yang menyebabkan kecemasan dan stres. Dukungan sosial dan program adaptasi dapat membantu individu mengatasi dampak dari ketidakpastian lingkungan.

## **f. Lingkungan**

Lingkungan yang tidak aman, baik dari segi fisik maupun sosial, dapat meningkatkan tingkat stres. Tinggal di area dengan tingkat kekerasan tinggi atau menghadapi situasi sosial yang menegangkan dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan. Rasa tidak aman dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

## **g. Tantangan Hidup**

Tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi pelajar. Perasaan tidak mampu memenuhi harapan atau mencapai tujuan dapat menyebabkan stres akademik. Tantangan hidup seperti yang berkaitan dengan harapan untuk mencapai cita-cita dan tujuan pribadi juga dapat menyebabkan stres. Perasaan tidak mampu mengatasi tantangan atau memenuhi harapan diri sendiri dan orang lain dapat menambah beban mental. Strategi manajemen waktu dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar dapat membantu dalam mengatasi tantangan ini.

## **Dampak Stres: Fisik dan Mental**

### **Dampak Fisik**

#### **a. Penyakit Jantung**

Pengaruh pada tekanan darah dan kolesterol, stres kronis dapat memicu produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah). Proses ini berpotensi meningkatkan tekanan darah. Stres juga dapat mempengaruhi metabolisme lipid, menyebabkan peningkatan kadar kolesterol LDL ("kolesterol jahat") dan penurunan HDL ("kolesterol baik"), yang meningkatkan risiko aterosklerosis (penumpukan plak dalam arteri) dan penyakit jantung koroner. Selanjutnya, disfungsi endotelial, hormon stres dapat mempengaruhi fungsi endotelium (lapisan sel yang melapisi pembuluh darah). Disfungsi endotelial adalah kondisi di mana pembuluh darah tidak berfungsi dengan baik, yang dapat meningkatkan risiko pembekuan darah, hipertensi, dan penyakit jantung. Kardiomiopati stress (Takotsubo), stres berat dapat menyebabkan kardiomiopati stress, atau sindrom "jantung pecah," di mana bagian jantung mengalami kelemahan mendadak dan kehilangan fungsinya sementara waktu, mirip dengan serangan jantung (Kemenkes, 2021).

#### **b. Gangguan Pencernaan**

Dampak stres terhadap kesehatan fisik dapat mempengaruhi sistem pencernaan secara signifikan. Salah satu efeknya adalah gangguan pada produksi hormon pencernaan, seperti gastrin, yang berperan dalam mengatur sekresi asam lambung. Ketidakseimbangan hormon ini

dapat berkontribusi pada kondisi seperti *gastroesophageal reflux disease* (GERD) dan ulkus lambung. Selain itu, stres dapat mempengaruhi keseimbangan *mikroflora* usus, yang dikenal sebagai dysbiosis. Ketidakseimbangan bakteri usus ini dapat berdampak pada fungsi pencernaan dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan seperti sindrom iritasi usus besar (IBS) dan penyakit radang usus. Stres juga dapat mempengaruhi motilitas usus, yang seringkali mengakibatkan gejala seperti sembelit atau diare. Gangguan ini umumnya disebabkan oleh ketidakstabilan sistem saraf enterik, yaitu sistem saraf yang mengontrol fungsi gastrointestinal (Handayani, 2021).

### **c. Sistem Imun Melemah**

Stres kronis dapat memiliki dampak signifikan terhadap sistem imun tubuh dengan menyebabkan penurunan aktivitas sel-sel imun seperti limfosit T dan sel natural killer, yang penting dalam melawan infeksi dan kanker. Penurunan jumlah dan aktivitas sel-sel ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi serta memperlambat proses penyembuhan. Selain itu, stres dapat meningkatkan produksi sitokin pro-inflamasi seperti interleukin-6 (IL-6) dan *tumor necrosis factor-alpha* (TNF-alpha), yang berkontribusi pada inflamasi sistemik dan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kronis. Hormon stres juga berperan dalam disfungsi sistem kekebalan dengan mempengaruhi kinerja organ-organ limfoid seperti limpa dan kelenjar getah bening, yang krusial bagi respons imun tubuh (Hemaviton, 2023).

### **d. Peragangan**

Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik melalui beberapa mekanisme peradangan. Salah satunya adalah peningkatan peradangan sistemik, dimana stres merangsang produksi faktor-faktor inflamasi seperti *C-reactive protein* (CRP) dan mediator proinflamasi lainnya. Kondisi ini berpotensi berkontribusi pada berbagai penyakit serius, termasuk diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Selain itu, stres dapat meningkatkan produksi radikal bebas dan menurunkan kapasitas antioksidan tubuh, yang menyebabkan stres oksidatif. Stres oksidatif ini berisiko merusak sel-sel, jaringan, dan DNA, serta dapat mempercepat proses penuaan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif. Peningkatan peradangan kronis akibat stres juga dapat memicu atau memperburuk penyakit autoimun, di mana sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan tubuh sendiri. Contoh penyakit autoimun yang dapat terpengaruh oleh stres termasuk lupus eritematosus sistemik dan rheumatoid arthritis .

Dari uraian diatas, stres yang tidak dapat dicegah membawa dampak fisik yang kompleks dan meluas. Mengelola stres secara efektif dan memahami dampaknya terhadap tubuh sangat penting untuk kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Upaya preventif seperti teknik relaksasi, olahraga teratur, dan dukungan sosial dapat membantu mitigasi dampak negatif dari stres pada kesehatan fisik.

## **Ciri-ciri Stres yang Dialami Secara Umum**

### **1. Suasana Hati Berubah**

Tanda-tanda stres dapat muncul dalam berbagai dimensi, baik secara mental maupun fisik. Salah satu indikator stres yang sering terlihat adalah perubahan suasana hati. Suasana hati yang berubah secara drastis, sering disebut sebagai "*mood swing*", adalah gejala yang umum. *Mood swing* merujuk pada fluktuasi emosional yang tajam, di mana seseorang dapat mengalami perubahan perasaan secara cepat dari bahagia menjadi sedih atau marah dalam waktu singkat (Savitri, 2024).

Perubahan suasana hati ini bukan hanya mempengaruhi perasaan, tetapi juga dapat mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial seseorang. Misalnya, seseorang yang mengalami *mood swing* mungkin tampak sangat senang dan antusias di satu saat, tetapi kemudian bisa menjadi sangat murung atau marah tanpa alasan yang jelas. Fluktuasi emosional ini sering kali membuat individu merasa tidak stabil secara emosional, yang dapat mengganggu rutinitas sehari-hari dan hubungan interpersonal mereka.

Dari perspektif psikis, perubahan suasana hati yang cepat dan sering bisa menandakan bahwa seseorang sedang berada dalam keadaan stres yang tinggi. Stres dapat mempengaruhi fungsi otak dan sistem saraf, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam regulasi emosi. Proses biologis yang terlibat dalam stres, seperti pelepasan hormon stres (misalnya kortisol), dapat mengganggu keseimbangan kimiawi di otak, sehingga mempengaruhi kestabilan *mood*.

Secara fisik, perubahan suasana hati ini bisa disertai dengan gejala lain seperti gangguan tidur, penurunan energi, atau ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Ketika tubuh dan pikiran berada dalam keadaan stres, mekanisme tubuh yang biasanya menjaga keseimbangan emosional menjadi terganggu (Tanjung, 2023). Hal ini dapat menciptakan siklus dimana stres semakin memperburuk fluktuasi suasana hati, dan sebaliknya.

### **2. Sensitif**

Stres dapat mempengaruhi individu dalam berbagai cara, peningkatan sensitivitas yang membuat seseorang lebih mudah terganggu oleh hal-hal kecil. Individu yang mengalami stres seringkali mengalami emosi negatif yang meluap, seperti kemarahan atau kesedihan, yang bisa terjadi tanpa adanya pemicu yang jelas atau berlebihan dibandingkan dengan situasi yang dihadapi (Marlinda, 2023).



Secara psikologis, stres seringkali menyebabkan gangguan dalam kestabilan emosional seseorang. Mengalami stres seringkali menunjukkan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial atau merasa kesepian, serta mengalami penurunan rasa percaya diri. Keseimbangan emosional menjadi sulit dijaga, dengan pikiran yang cenderung tidak tenang dan sulit untuk dikelola. Individu yang stres mungkin merasa terasing dan mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal, baik dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja.

Dalam konteks fisik, stres juga dapat memanifestasikan diri dengan gejala seperti ketegangan otot, kelelahan kronis, dan gangguan tidur. Gejala fisik ini seringkali berhubungan erat dengan dampak psikologis dari stres dan dapat memperburuk situasi jika tidak ditangani dengan baik. Misalnya, ketegangan otot yang berkepanjangan dapat mengarah pada sakit kepala atau gangguan postural, sementara kelelahan kronis dapat mengurangi kapasitas individu untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Dalam banyak kasus, tanda-tanda stres dapat menyatu dengan gangguan psikologis lainnya, seperti kecemasan dan depresi, yang semakin memperumit diagnosis dan penanganannya. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengenali ciri-ciri stres agar individu dapat mencari bantuan yang tepat dan mengimplementasikan strategi *coping* yang efektif. Strategi tersebut mungkin mencakup teknik relaksasi, konseling, dan perubahan gaya hidup yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik.

### **3. Gangguan Tidur atau Susah Tidur**

Gangguan tidur, yang sering kali mengarah pada insomnia. Insomnia, dalam konteks ini, merujuk pada kesulitan tidur atau kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh stres. Stres memicu keadaan hiper-arousal, sebuah kondisi di mana tubuh dan pikiran tetap aktif dan waspada meskipun saatnya untuk tidur. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf pusat menjadi lebih aktif, dan hormon stres seperti kortisol meningkat dalam tubuh. Peningkatan kadar kortisol dapat mempengaruhi ritme sirkadian, yaitu siklus alami tubuh yang mengatur waktu tidur dan bangun. Ini dapat menyebabkan seseorang merasa terjaga dan sulit untuk tidur meskipun merasa lelah secara fisik (Maulana, 2022).

Lebih lanjut, stres dapat menyebabkan pikiran yang terus-menerus berputar di kepala, memunculkan kecemasan dan kekhawatiran yang mengganggu proses relaksasi yang diperlukan untuk tidur. Pikiran-pikiran ini sering kali berkisar pada masalah yang tidak terselesaikan, beban kerja yang berat, atau konflik interpersonal. Akibatnya, proses tidur menjadi terhambat, dan kualitas tidur menurun secara signifikan. Gangguan tidur ini dapat bersifat sementara atau kronis, tergantung pada intensitas dan durasi stres yang dialami. Dalam jangka pendek, seseorang mungkin mengalami kesulitan tidur yang sporadis, tetapi jika stres

berlanjut tanpa penanganan yang memadai, dapat mengarah pada pola tidur yang terganggu secara konsisten. Kondisi ini bukan hanya mempengaruhi durasi tidur tetapi juga kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Selama stres berlangsung, seseorang mungkin juga mengalami kesulitan untuk mempertahankan tidur yang nyenyak, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun tidur. Gangguan tidur yang berkepanjangan ini dapat memperburuk stres, menciptakan lingkaran setan yang sulit dipecahkan tanpa intervensi yang tepat.

#### **4. Sulit Fokus dan Berkonsentrasi**

Ketika seseorang mengalami stres, kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas sehari-hari seringkali terganggu. Stres dapat mengganggu proses kognitif yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan secara efektif. Misalnya, individu yang stres mungkin merasa mudah teralih perhatian oleh hal-hal kecil atau mengalami kesulitan dalam menyusun dan memprioritaskan tugas-tugas. Selain itu, stres dapat mengubah cara otak memproses informasi. Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi area otak yang terlibat dalam perhatian dan memori, seperti *hippocampus* dan *prefrontal cortex*. Ketika seseorang mengalami stres kronis, kemampuan mereka untuk memproses dan menyimpan informasi baru dapat terganggu, menyebabkan masalah lebih lanjut dalam fokus dan konsentrasi.

Dalam pekerjaan atau studi, kesulitan dalam fokus dan berkonsentrasi dapat menyebabkan penurunan kualitas hasil kerja dan pengurangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Ini tidak hanya mempengaruhi kinerja individu tetapi juga dapat berdampak pada keseluruhan dinamika tim atau kelompok. Perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi pekerjaan dan tekanan yang meningkat dapat memperburuk stres, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus.

#### **5. Sakit Kepala**

Stres dapat memicu berbagai bentuk gangguan kepala, termasuk migrain dan sakit kepala tegang. Migrain, yang seringkali disertai dengan gejala tambahan seperti mual dan sensitivitas terhadap cahaya atau suara, dapat diperburuk oleh tingkat stres yang tinggi. Di sisi lain, sakit kepala tegang umumnya ditandai dengan rasa nyeri yang mendalam dan tekanan di sekitar dahi atau tengkuk, seringkali akibat dari ketegangan otot yang berkepanjangan. Ketegangan emosional dan psikologis ini menyebabkan spasme pada otot-otot sekitar tengkuk dan kepala, sehingga menciptakan perasaan ketidaknyamanan yang konstan (SehatAQUA.co.id, 2024).

Selain itu, ketegangan psikologis yang disebabkan oleh stres dapat menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lebih tegang dan rentan terhadap nyeri. Otot-otot, khususnya yang terletak

di area leher, bahu, dan punggung, dapat mengalami kontraksi yang berlebihan sebagai respons terhadap tekanan mental. Kondisi ini, yang sering disebut sebagai nyeri muskuloskeletal, mengakibatkan ketidaknyamanan dan kekakuan yang signifikan. Pada individu yang mengalami stres kronis, ketegangan otot ini bisa menyebabkan gangguan postur dan memperburuk masalah muskuloskeletal yang sudah ada. Nyeri otot terkait stres ini seringkali bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi kompleks antara reaksi fisiologis tubuh terhadap stres dan perubahan dalam pola gerakan serta aktivitas fisik sehari-hari.

## **6. Mudah Marah**

Kemudahan untuk merasa marah merupakan salah satu manifestasi emosional yang sering terlihat pada individu yang mengalami stres. Dalam konteks psikologis, stres dapat menyebabkan gangguan dalam pengaturan emosi yang mengakibatkan individu menjadi lebih reaktif secara emosional. Penelitian menunjukkan bahwa stres mempengaruhi sistem limbik, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons afektif. Ketika sistem ini terganggu oleh tingkat stres yang tinggi, individu dapat menunjukkan kemarahan yang berlebihan atau tidak proporsional terhadap situasi sehari-hari. Gangguan ini seringkali berkaitan dengan peningkatan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang dapat merangsang sistem saraf simpatetik, sehingga memicu respons marah yang lebih cepat dan intens (Makarim, 2023).

Selain kemudahan merasa marah, perasaan kelelahan yang berlebihan juga merupakan ciri-ciri stres yang umum. Kelelahan ini tidak hanya bersifat fisik tetapi juga dapat mempengaruhi aspek mental dan emosional individu. Stres berat sering kali mengganggu pola tidur dan siklus istirahat tubuh, yang mengarah pada penurunan kualitas tidur dan peningkatan perasaan lelah sepanjang hari. Secara fisiologis, respons stres melibatkan pelepasan hormon stres yang berlebihan, yang dapat mengganggu *homeostasis* tubuh dan mengakibatkan penurunan energi serta kelelahan kronis. Selain itu, tekanan mental yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan dalam proses pemulihan tubuh, sehingga individu merasa lelah secara terus-menerus meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang signifikan.

## **7. Perubahan Nafsu Makan**

Perubahan nafsu makan merupakan salah satu manifestasi psikofisiologis yang sering terjadi akibat stres berat. Stres dapat mempengaruhi pola makan secara signifikan, baik dengan mengakibatkan penurunan nafsu makan maupun peningkatan yang tidak wajar. Pada individu yang mengalami stres, respons tubuh terhadap stresor dapat mengakibatkan sekresi hormon-hormon stres seperti kortisol, yang selanjutnya dapat memengaruhi pusat pengaturan nafsu makan di otak (Pittara, 2019). Penurunan nafsu makan sering kali berhubungan dengan

peningkatan kadar hormon stres, yang dapat menekan rasa lapar dan mengganggu pola makan yang normal. Kondisi ini, yang dikenal sebagai anoreksia stres, dapat mengarah pada penurunan berat badan yang signifikan dan kekurangan nutrisi, serta dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Sebaliknya, pada beberapa individu, stres dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan, seringkali disertai dengan keinginan yang kuat untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak, fenomena ini dikenal sebagai *binge eating*. Kenaikan nafsu makan yang disebabkan oleh stres biasanya terkait dengan perubahan dalam keseimbangan hormon yang mempengaruhi rasa lapar dan kenyang, serta pengaruh psikologis yang dapat mendorong perilaku makan emosional.

### **8. Peningkatan Detak Jantung**

Stres yang intens dapat menyebabkan peningkatan frekuensi detak jantung sebagai respons fisiologis tubuh terhadap ancaman atau tekanan. Peningkatan detak jantung akibat stres bukan hanya sekedar gejala sementara, jika stres berlangsung dalam jangka panjang atau berulang, dapat mempengaruhi detak jantung yang meningkat. Paparan terus-menerus terhadap hormon stres dapat menyebabkan hipertensi, gangguan irama jantung, dan berpotensi memperburuk kondisi kardiovaskular yang sudah ada sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres kronis memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit jantung koroner dan kondisi kardiovaskular lainnya (Litelnoni dkk., 2024).

### **9. Penurunan Libido Seks**

Penurunan libido seksual merupakan salah satu manifestasi yang sering terlihat akibat stres berat. Stres, baik yang bersifat akut maupun kronis, dapat secara signifikan mempengaruhi berbagai aspek fungsi biologis dan psikologis individu. Secara khusus, penurunan hasrat seksual atau libido sering kali diidentifikasi sebagai salah satu dampak negatif dari kondisi stres yang berkepanjangan (Swari, 2023). Secara fisiologis, stres memicu respons tubuh melalui pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat mengganggu keseimbangan hormon seks, seperti estrogen dan testosteron, yang memainkan peran krusial dalam pengaturan libido. Gangguan keseimbangan hormon ini berpotensi menurunkan minat seksual dan mempengaruhi kualitas kehidupan seksual secara keseluruhan.

## **Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital**

Dalam solusi yang akan dibahas, kita tidak akan hanya fokus pada satu jenis stres saja. Sebagai gantinya, kita akan mengeksplorasi cara-cara mengatasi berbagai bentuk stres, termasuk stres kerja, stres akademik, stres lingkungan, stres psikologis, stres emosional, dan stres sosial.

### **1. Batasi waktu dengan *Gadget***

Untuk mengelola stres di era digital, penting untuk menerapkan beberapa strategi sederhana. Pertama, buatlah jadwal yang jelas untuk penggunaan *gadget*, tentukan waktu khusus untuk bekerja, berkomunikasi dengan orang-orang terkasih, serta waktu bersantai. Dengan cara ini, maka dapat memastikan bahwa penggunaan *gadget* tidak mengganggu aktivitas lain dan membantu menjaga keseimbangan hidup. Selain itu, ciptakan area di rumah atau di tempat kerja yang bebas dari *gadget*, seperti ruang makan atau kamar tidur, untuk memfokuskan diri dan menikmati momen tanpa gangguan elektronik. Terakhir, manfaatkan aplikasi yang memungkinkan mengontrol durasi penggunaan aplikasi tertentu, seperti media sosial atau *game*, sehingga tidak menghabiskan waktu berlebihan di layar dan tetap produktif dalam kegiatan lain.

### **2. Penerapan Digital *Detox***

Untuk mengurangi dampak stres yang disebabkan oleh penggunaan perangkat digital, disarankan untuk secara teratur melakukan periode tanpa *gadget*. Misalnya, luangkan waktu pada akhir pekan atau selama liburan untuk menjauh dari perangkat digital. Pendekatan ini memberikan kesempatan untuk melakukan relaksasi tanpa gangguan dari teknologi, yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Mengurangi frekuensi notifikasi yang muncul dari aplikasi dan platform digital dapat mengurangi gangguan yang berkepanjangan. Dengan mematikan notifikasi yang dianggap tidak penting, individu dapat menghindari interupsi yang terus-menerus, sehingga meminimalkan ketidaknyamanan dan meningkatkan fokus serta produktivitas. Pendekatan ini mendukung pengelolaan waktu yang lebih baik dan mengurangi kemungkinan terjadinya kelelahan digital.

Pembatasan waktu yang dihabiskan di media sosial merupakan strategi penting dalam mengelola stres digital. Terlalu banyak berinteraksi dengan platform media sosial dapat menambah beban kognitif dan emosional. Oleh karena itu, penting untuk mengatur dan membatasi penggunaan media sosial dan lebih memprioritaskan interaksi sosial yang bersifat langsung dan nyata. Pendekatan ini dapat membantu dalam memulihkan keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hubungan sosial yang lebih mendalam dan memuaskan.

### **3. Jaga Keseimbangan Hidup**

Kualitas tidur memegang peranan krusial dalam pemeliharaan kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas mendukung fungsi kognitif, memperbaiki *mood*, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres. Oleh karena itu, penting untuk mengatur pola tidur yang teratur dan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif untuk istirahat yang optimal. Selain itu, melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan relaksasi, seperti hobi, dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif untuk stres. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga membantu dalam mengalihkan perhatian dari sumber stres serta meningkatkan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi.

Selanjutnya, keterhubungan sosial merupakan aspek penting dalam mengelola stres. Interaksi yang mendalam dan dukungan emosional dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memberikan bantuan signifikan dalam menghadapi tantangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam mengurangi dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

### **4. Kelola Informasi dengan Bijak**

Pengguna harus mampu melakukan penyaringan informasi untuk menghindari overload informasi. Penting untuk memilih dan menyaring informasi yang relevan serta memiliki nilai tambah bagi pengembangan pribadi dan profesional. Filterisasi informasi ini memerlukan keterampilan kritis untuk menilai sumber informasi dan memastikan bahwa konten yang dikonsumsi adalah berkualitas tinggi dan bermanfaat.

Untuk mengurangi kecemasan yang diakibatkan oleh paparan berita yang buruk atau negatif, penting untuk membatasi konsumsi berita semacam ini. Berita negatif dapat memperburuk keadaan psikologis dan emosional, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dengan membatasi paparan terhadap berita-berita yang meresahkan, individu dapat menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi dampak stres. Lebih lanjut, daripada terjebak dalam siklus pemikiran yang berfokus pada masalah, individu harus mengalihkan perhatian mereka pada pencarian solusi yang praktis. Pendekatan ini melibatkan pemikiran proaktif yang berorientasi pada tindakan, di mana fokus diarahkan pada langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi tantangan yang ada. Strategi ini tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan efisiensi dalam pemecahan masalah.

## **5. Teknik Relaksasi**

### **a. Meditasi**

Meditasi merupakan metode yang melibatkan penempatan perhatian pada suatu titik fokus dengan tujuan untuk mencapai ketenangan mental dan emosi. Dengan secara konsisten mempraktikkan meditasi, individu dapat menginternalisasi ketenangan, yang berfungsi untuk mengurangi tingkat stres secara signifikan. Teknik ini berlandaskan pada prinsip mindfulness, yang memungkinkan individu untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini, mengurangi gangguan mental, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

### **b. Pernapasan Dalam**

Latihan pernapasan dalam, atau teknik pernapasan diafragma, memainkan peranan penting dalam mengurangi kecemasan dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Metode ini melibatkan inhalasi mendalam melalui hidung, pengembangan penuh diafragma, dan ekshalasi lambat melalui mulut, yang membantu menstabilkan ritme jantung dan menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol. Pendekatan ini berfokus pada pengaturan fisiologis yang dapat meredakan gejala fisik dan mental dari kecemasan.

### **c. Yoga**

Yoga merupakan suatu sistem filosofi dan latihan fisik, menyatukan postur tubuh, pernapasan, dan teknik meditasi untuk mencapai keseimbangan tubuh dan pikiran. Dalam praktik yoga, serangkaian gerakan asanas dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang mendalam (pranayama), yang mengarah pada peningkatan fleksibilitas, kekuatan, dan ketenangan mental. Studi menunjukkan bahwa integrasi yoga dalam rutinitas sehari-hari dapat berfungsi sebagai intervensi multifaset dalam pengelolaan stres, dengan memberikan manfaat baik pada aspek fisik maupun psikologis.

### **d. Meminta Bantuan Profesional: Psikolog dan Konselor**

Di tengah kompleksitas dan dinamika kehidupan digital yang terus berkembang, banyak individu menghadapi tantangan signifikan dalam mengelola stres. Dalam konteks ini, sangat penting untuk mengakui bahwa mengatasi stres bukanlah proses yang selalu dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, pencarian bantuan profesional, seperti dari psikolog atau konselor, merupakan langkah yang sangat dianjurkan.

Intervensi profesional dalam manajemen stres dapat memberikan dukungan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti, memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif dan mengatasi sumber stres dengan cara yang lebih terarah. Psikolog dan konselor terlatih memiliki pengetahuan dan teknik khusus yang dapat membantu

mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor stres yang mungkin tidak selalu dapat dikenali atau diatasi secara mandiri oleh individu.

Dengan dukungan profesional, individu dapat memanfaatkan berbagai pendekatan terapeutik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka. Ini termasuk terapi kognitif-perilaku, teknik relaksasi, serta strategi pengelolaan waktu dan pemecahan masalah yang lebih sistematis. Selain itu, profesional dapat membantu dalam mengembangkan keterampilan ketahanan mental yang esensial untuk menghadapi tekanan yang datang dari berbagai aspek kehidupan digital.

Sebagai tambahan, bantuan profesional dapat memberikan perspektif yang objektif dan tidak bias, yang sering kali sulit dicapai ketika seseorang berusaha mengelola stres sendiri. Dengan demikian, keterlibatan profesional dalam proses ini tidak hanya menawarkan pendekatan terapeutik yang efektif tetapi juga mendukung pengembangan kapasitas individu untuk beradaptasi dengan tuntutan kehidupan digital yang terus berubah.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian, faktor terjadinya stres yang sering terjadi adalah faktor keluarga dan hubungan, pekerjaan, kesehatan, peristiwa traumatis, kesenjangan ekonomi, lingkungan, dan tantangan hidup. Selain dari faktor terjadinya stres, ada juga beberapa dampak dari stres seperti penyakit jantung, gangguan pencernaan, sistem imun melemah, dan peregangannya. Ciri-ciri stres yang dialami secara umum seperti suasana hati berubah, sensitif, gangguan tidur atau susah tidur, sulit fokus dan berkonsentrasi, sakit kepala, mudah marah, perubahan nafsu makan, peningkatan detak jantung, dan penurunan libido seks. Sedangkan strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital dapat dilakukan seperti membatasi waktu dengan media sosial atau *gadget*, menerapkan digital *detox*, menjaga keseimbangan hidup, mengelola informasi dengan bijak, teknik relaksasi, dan meminta bantuan kepada yang profesional (profesional psikologi dan konselor).

#### **5. DAFTAR REFERENSI**

- Agustin, S. (2021, Maret 22). 6 cara mengatasi stres yang mudah dan efektif. Alodokter. <https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres kerja: Penyebab, dampak dan strategi mengatasinya (Studi kasus jurnalis media daring rubrik kriminal). *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), Article 2.



- Dewi, N. P. M., Wahyuningsih, D., & Ekawati, E. Y. (2024). Pentingnya dukungan orang tua dalam mengatasi stres akademik siswa SMA: Sebuah studi literatur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung*, 485–494.
- Fadli, R. (2024). Stres—Gejala, penyebab, dan pengobatan. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/stres>
- Faridah, I., Afiyanti, Y., & Fatonah, S. (2022). Pengaruh application mobile mindfulness (MM) terhadap tingkat stress pada mahasiswa di Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Article 8.
- Gurning, F. (2023, Oktober 30). Jangan diabaikan, begini cara mengatasi stres yang tepat. *Siloam Hospitals*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/memahami-stres-dan-cara-menanganinya>
- Handayani, V. V. (2021, Agustus 11). Depresi ternyata bisa sebabkan gangguan pencernaan. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/depresi-ternyata-bisa-sebabkan-gangguan-pencernaan>
- Hemaviton. (2023, Februari 14). Imun tubuh menurun akibat stres? Cegah dengan beberapa kebiasaan baik berikut ini. *Hemaviton*. <https://www.hemaviton.com/read/wellness/imun-tubuh-menurun-akibat-stres-cegah-dengan-beberapa-kebiasaan-baik-berikut-ini>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Javier, W. M. T. (2023, Maret 20). Strategi menghadapi stres dan mencapai keseimbangan work-life balance. *DJKN Kemenkeu*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/15980/Strategi-Menghadapi-Stres-dan-Mencapai-Keseimbangan-Work-Life-Balance.html>
- Kemendes. (2020, April 30). Apakah yang dimaksud stres itu? Penyakit Tidak Menular Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>
- Kemendes. (2021, Agustus 21). Dampak stres tidak hanya mengganggu kejiwaan namun juga berdampak pada kesehatan fisik. *Penyakit Tidak Menular Indonesia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/kelola-stress/dampak-stres-tidak-hanya-mengganggu-kejiwaan-namun-juga-berdampak-pada-kesehatan-fisik>
- Litelnoni, A. F., Radyani, A. M., & Juliana. (2024, Juli 12). Various extreme stress symptoms and how to manage it. *Siloam Hospitals*. <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/gejala-stres-berat>
- Makarim, F. R. (2023, Agustus 16). 4 tanda yang muncul di tubuh saat mengalami stres. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/4-tanda-yang-muncul-di-tubuh-saat-mengalami-stres>
- Manita, E., Mawarpury, M., & Kartika, S. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>

- Marlinda, I. (2023). Hubungan antara stres kerja dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi dan SDM PT. Sunan Rubber Palembang [Diploma, Universitas Bina Darma]. <https://repository.binadarma.ac.id/7419/>
- Maulana, Z. (2022). Tingkat stres pada santri baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), Article 3.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), Article 4. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Nutrilite. (2024). 6 faktor penyebab stres. Nutrilite. <https://nutrilite.co.id/healthy-lifestyle/uncategorized/6-faktor-penyebab-stres>
- Pittara. (2019, Maret 18). Stres. Alodokter. <https://www.alodokter.com/stres>
- Purwanti, S. Z., & Hoesin, M. (2022). Stress dan penyebabnya.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Savitri, T. (2024, Mei 21). 10 ciri-ciri orang stres yang jarang disadari. Hello Sehat. [https://hellosehat.com/mental/stres/tanda-stres/#google\\_vignette](https://hellosehat.com/mental/stres/tanda-stres/#google_vignette)
- SehatAQUA.co.id. (2024, Juni 24). Mari kenali 5 ciri-ciri stres dan cara mengatasinya. Sehat AQUA. <https://www.sehataqua.co.id/ciri-ciri-stres/>
- Sendari, A. A. (2023, Mei 31). 10 faktor penyebab stres yang umum terjadi, kenali bahayanya. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5300054/10-faktor-penyebab-stres-yang-umum-terjadi-kenali-bahayanya>
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Swari, C. R. (2023, September 7). Penurunan libido: Gejala, penyebab, dan pengobatan. Hello Sehat. [https://hellosehat.com/seks/tips-seks/penurunan-libido/#google\\_vignette](https://hellosehat.com/seks/tips-seks/penurunan-libido/#google_vignette)
- Tanjung, N. H. (2023). Peran layanan informasi dalam mengatasi stres akademik siswa di Mas Al Asy'ariyah Medan Krio. *PEMA (Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.353>
- UNICEF. (2022). Apa itu stres? UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress>