



**PIK-R**

# PENGOLAHAN EMOSI DAN STRES REMAJA





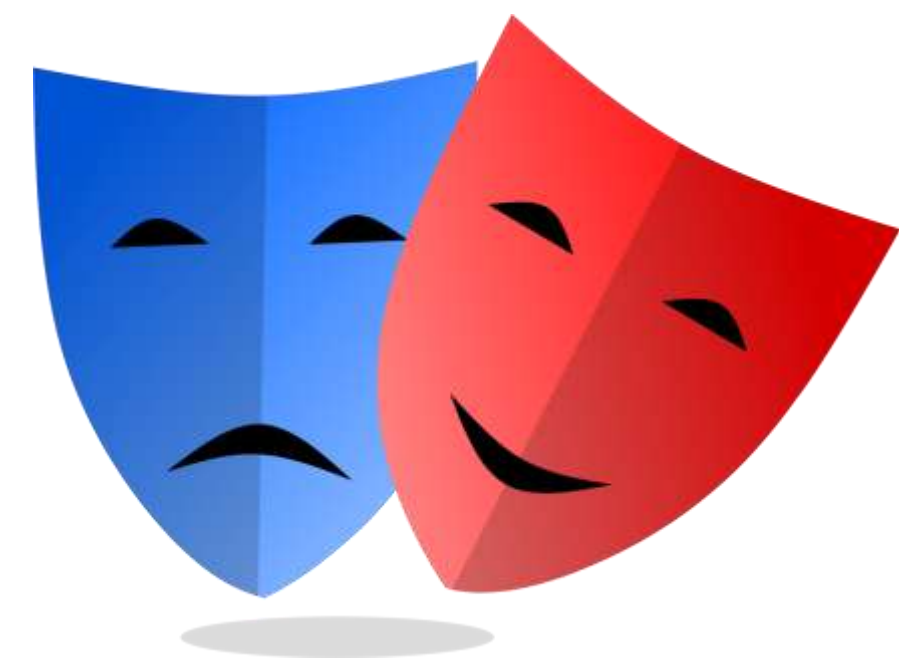
# Daftar Isi

**bab 1** Pengertian Emosi & Stres

**bab 2** Gejala Emosi & Stres

**bab 3** Memahami emosi dan mengenal jenisnya

**bab 4** Cara Mengelola Emosi & Stres



## BAB 1

# Pengertian Emosi & Stres



## EMOSI & STRES

**Emosi adalah**

**Reaksi psikologis yang kompleks yang melibatkan perasaan, pikiran, dan respon fisik terhadap situasi tertentu. Emosi dapat mencakup berbagai perasaan seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan cinta.**

**Stres adalah**

**Respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan, yang dapat bersifat fisik, mental, atau emosional.**







## **Kenapa sih mengelola emosi itu sangat penting ?**

**Mengelola emosi sangat penting  
dikarenakan berdampak langsung  
pada kesejahteraan mental, fisik,  
dan hubungan social seseorang.**



## BAB 2

# Sumber Gejala Emosi & Stres



### Emosi

- ❖ Pengalaman pribadi
- ❖ Interaksi Sosial
- ❖ Lingkungan
- ❖ Kondisi kesehatan
- ❖ Budaya dan nilai

### Stres

- ❖ Tekanan kerja
- ❖ Hubungan Interpersonal
- ❖ Lingkungan
- ❖ Kesehatan mental

# BAB 3

## Memahami Emosi dan Mengenali Jenisnya

### Emosi Positif

- **Kebahagiaan** : Perasaan puas dan senang
- **Cinta** : Perasaan kasih sayang
- **Keberanian** : Rasa percaya diri dalam bertindak

### Emosi Negatif

- **Kesedihan** : Perasaan kehilangan atau kecewa
- **Amarah** : reaksi frustrasi
- **Kecemasan** : Perasaan khawatir pada situasi tertentu







# Bagaimana sih Cara Kita Untuk Mengelola Emosi & Stres





## Bab 4

# Cara Mengelola Emosi & Stres

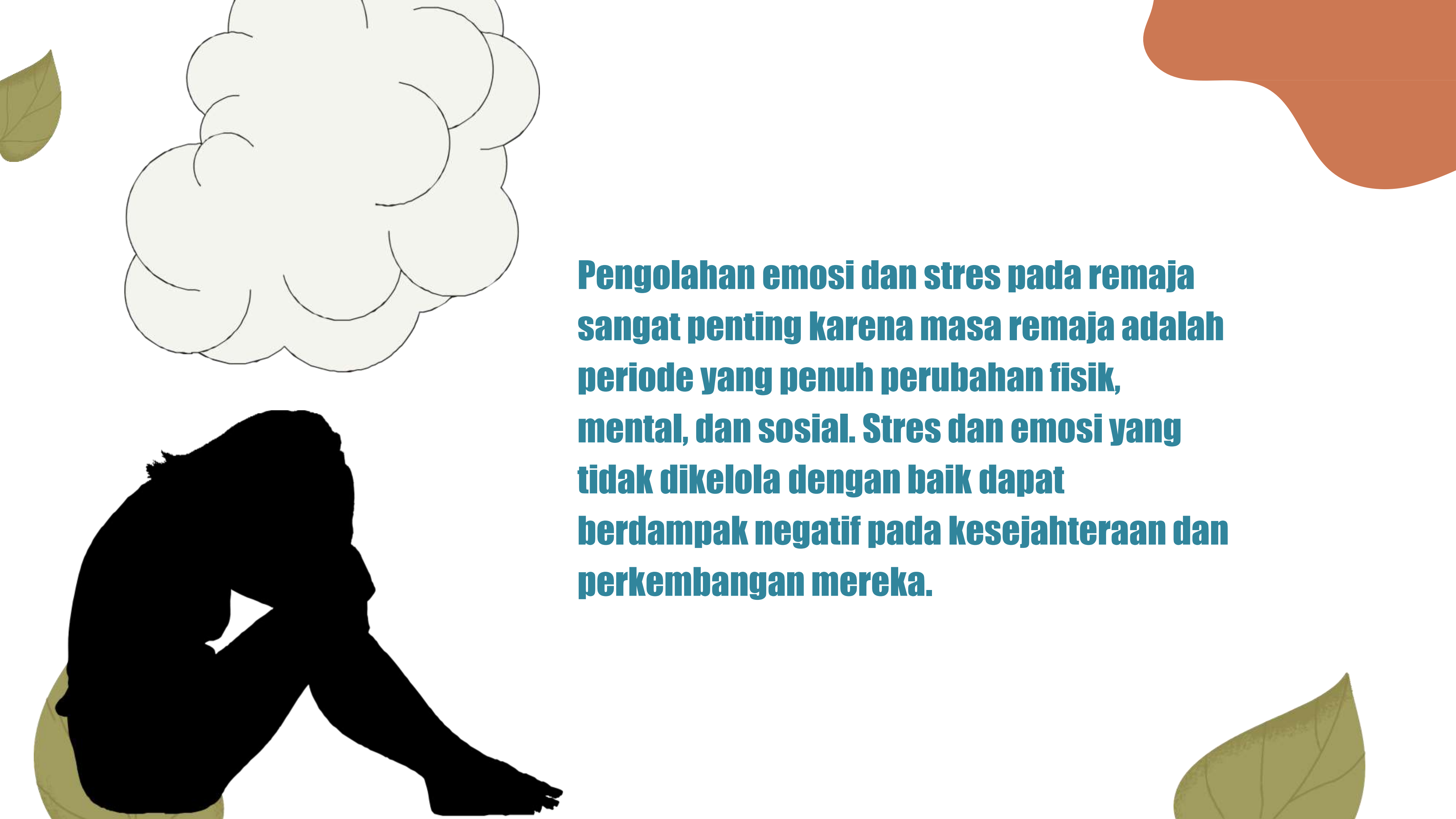
Mengelola emosi dan stres memerlukan strategi yang terencana dan konsisten.

Berikut beberapa strategi efektif yang bisa diterapkan:

- Mengenal Emosi
- Relaksasi
- Mengelola Pikiran
- Komunikasi yang baik
- Penerimaan diri dan situasi
- Dukungan sosial







**Pengolahan emosi dan stres pada remaja sangat penting karena masa remaja adalah periode yang penuh perubahan fisik, mental, dan sosial. Stres dan emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan perkembangan mereka.**



Terimakasih

