

LEMBAR EVALUASI LAYANAN KLASIKAL BK

TOPIK LAYANAN: MENGENAL APA ITU STRESS DAN JENISNYA

NAMA SISWA	:	
KELAS	:	

1. Berikut ini adalah hal yang berkaitan dengan kondisi seseorang yang mengalami stress, kecuali....

- a. Kondisi kejiwaan yang tertekan
- b. Mengalami kesusahan dan kesakitan
- c. Keadaan fisik dan psikis yang seimbang
- d. Tekanan yang muncul akibat tidak mampu memenuhi kebutuhan/keinginan

2. Stressor adalah....

- a. Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang dapat terhindar dari stress
- b. Faktor-faktor yang mengakibatkan seseorang mampu mengatasi stress
- c. Faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya respon stress
- d. Faktor-faktor yang seseorang tidak mampu mengenali stress yang dialaminya

3. Seorang siswa besok akan mengikuti ujian, namun karena ia tidak belajar untuk persiapan mengikuti ujian, ia merasa tertekan karena khawatir tidak mendapatkan hasil ujian yang memuaskan. Berdasarkan pernyataan di atas, yang menjadi stressor bagi siswa ini adalah...

- a. Melakukan persiapan belajar yang matang
- b. Kekhawatiran karena tidak belajar untuk persiapan ujian
- c. Memiliki pikiran positif tentang hasil ujiannya
- d. Terbebas dari kondisi tertekan karena akan mengikuti ujian

4. Stressor internal adalah....

- a. Stressor yang bersumber dari luar diri
- b. Stressor yang tidak bersumber dari dalam diri sendiri
- c. Stressor yang bersumber dari dalam diri sendiri
- d. Stressor yang bersumber tidak bersumber dari dalam maupun luar diri

5. Stressor yang berasal dari luar diri seseorang disebut....

- a. Stressor internal
- b. Stressor eustress
- c. Stressor eksternal
- d. Stressor neustress

6. Seorang siswa sering kali di bully oleh teman-temannya di sekolah. Karena kondisi ini, menyebabkannya merasa ketakutan, khawatir, sedih dan tidak nyaman. Berdasarkan pernyataan di atas, jenis stressor yang dialami oleh siswa tersebut adalah....

- a. Stressor Internal
- b. Stressor eksternal
- c. Stressor Eustress
- d. Stressor Distres

7. Pikiran dan perasaan Joshua sangat gelisah karena memikirkan perlombaan futsal yang sebentar lagi akan dimulai. Namun ini tidak menjadikannya berputus asa, melainkan ia menjadi lebih giat dan sungguh-sungguh dalam berlatih karena ingin memenangkan perlombaan futsal. Berdasarkan pernyataan di atas, jenis stress yang dialami Johny adalah....

- a. Stress Distress
- b. Stress Uestress
- c. Stress Neustress
- d. Stress Eustress

8. Perhatikan dialog berikut ini!

Mama : Wi, kamu sudah latihan bernyayi hari ini? Perlombaannya sebentar lagi lho.

Dewi : Iya Ma, setiap hari juga Dewi latihan kok, Dewi yakin bisa menang. Dewi istirahat dulu

Mama : Kamu jangan terlalu banyak membuang waktu. Terserah kamu! tapi awas ya kalo kamu tidak juara, Mama tidak akan kasih uang jajan selama sebulan.

Dewi sebenarnya sudah giat dan rutin berlatih untuk persiapan lomba menyanyi. Ia yakin akan memenangkan lomba tersebut. Namun karena mendengar hukuman yang akan diberikan oleh Mamanya apabila tidak memenangkan juara, Dewi menjadi begitu sedih, khawatir, takut hingga ia mengalami stress.

Berdasarkan dialog di atas, stress jenis distress yang dialami Dewi muncul akibat....

- a. Pengalaman buruk
- b. Ancaman
- c. Perubahan situasi yang tak terduga
- d. Penghargaan

9. Gejala fisik yang timbul akibat seseorang mengalami stress antara lain...

- a. Jantung berdebar, berenergi, pusing, nyeri otot, sulit tidur, gangguan pencernaan
- b. Jantung berdebar, lemas. mudah lelah, pusing, nyeri otot, sulit tidur, gangguan pencernaan
- c. Jantung berdebar, lemas. mudah lelah, pusing, nyeri otot, tidur lelap, gangguan pencernaan
- d. Jantung berdebar, lemas. mudah lelah, pusing, nyeri otot, sulit tidur, gangguan kejiwaan

10. Berikut ini yang bukan merupakan gejala psikis pada orang yang mengalami stress adalah...

- a. Merasa cemas, gelisah dan mudah marah
- b. Suasana hati kacau dan tidak stabil
- c. Memiliki konsentrasi yang baik
- d. Tidak merasa kesepian