PRE / POST TEST

MANAJEMEN STRES

Tonton video berikut



TEXTFIELD

1. Suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang disebut

2. Stress yang dimulai dari suatu permasalahan yang diakhiri dengan tindakan yang membuat kita untuk termotivasi mendapatkan sesuatu dengan keinginan dan semangat yang kita miliki disebut

SINGLE CHOICE

3. Kekuatan atau perangsang yang menekan individu yang menimbulkan tanggapan terhadap tekanan disebut

4. Tanggapan fisiologis atau psikologis dari seseorang terhadap tekanan lingkungannya, dimana penekannya berupa peristiswa atau situasi ekstern yang dapat berbahaya disebut

LIVEWORKSHEETS

SELECT

5. Kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon)

   Pengendalian Diri

   Manajemen stress

   Coping stress

6. Berikut adalah gejala stres, kecuali

   Tidak mampu berkonsentrasi

   Perilaku impulsive

   Persepsi tajam

   Gangguan lambung

CHECKBOXES

7. Jika beban pekerjaan yang sedang kita kerjakan terlalu berat tentunya akan menyebabkan stres dimana ciri-cirinya sebagai berikut :

   Insomnia

   Tenaga tinggi

   Lekas marah

   Ketenangan

LIVEWORKSHEETS

JOIN

8. Cocokan sisi kanan dengan sisi kiri

Stres positif	**Mengisolasi diri**
Gejala Fisik	**Ingatan melemah**
Freeze response	**Susah tidur**
Gejala Psikis	**Uestres**

LIVEWORKSHEETS