

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 peristiwa atau situasi ekstern yang dapat berbahaya disebut

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 impulsif

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

JOIN

8. Cocokan sisi kanan dengan sisi kiri

Stres positif

Mengisolasi diri

Gejala Fisik

Ingatan melemah

Freeze response

Susah tidur

Gejala Psikis

Uestres