

# Stress



0813-6762-9286

WhatsApp



@efan\_elpanso



efan.elpanso@binadarma.ac.id

**FIND US FOR QUALITY**





Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.

## Penyebab Stres:

### 1. Faktor Individu

Diri sendiri, teman, keluarga.

### 2. Faktor Lingkungan

Tempat tinggal, Peristiwa yang terjadi didekat kita

### 3. Faktor Organisasi/ Pekerjaan

Tekanan pekerjaan

## Jenis-Jenis Stres

### 1. Stres Baik

Stres yang dapat memberikan motivasi positif, stres dapat dianggap sebagai sesuatu yang menguntungkan.

### 2. Distres Internal

Jenis stress yang bersumber dari pengalaman buruk, ancaman, perubahan situasi yang tak terduga dan tidak nyaman.



### 3. Distress Akut

Terjadi saat seseorang berusaha menahan rasa stress dalam jangka waktu yang cukup lama.

### 4. Hipostress

Rasa bosan yang ekstrim sehingga tidak memiliki motivasi untuk melakukan apapun dalam hidupnya.

### 5. Eustress

Membuat pikiran dan tubuh menjadi lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan.