

Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana Mengatasinya?

Prolite – Hidup yang penuh tuntutan dan dinamika seringkali menyuguhkan tantangan yang membawa kita ke dunia stres.

Stres, seakan menjadi sahabat tak diundang, melingkupi kehidupan kita dengan berbagai tingkatan dan intensitas.

Namun, seberapa baik kita paham akan situasi ini? Apa yang sebenarnya terjadi di balik ketegangan yang kita rasakan?

Baca Juga: Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Dalam artikel ini, kita akan memecahkan misteri di balik stres, menjelajahi akarnya, dan menemukan cara-cara efektif untuk mengatasinya.

Mari kita berlayar melalui samudra kompleks, mencari pemahaman yang mendalam, dan mengajak perjalanan menuju kesejahteraan emosional.

Apa sih Stres itu?

Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana Mengatasinya?



Ilustrasi berpikir – Freepik

Dilansir dari Kemenkes RI, Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Baca Juga:Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance

Memahami Stres: Apa yang Harus Diketahui dan Bagaimana Mengatasinya?



Baca Selanjutnya
Riding Gear yang Lengkap Wajib Digunakan saat Berkendara Sepeda Motor