PANDUAN

# PENGELOLAAN STRES

PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT (PUSKESMAS) DEPOK II
KELURAHAN CONDONGCATUR
&
HALO JIWA INDONESIA
2022

# DAFTAR ISI

**KATA PENGANTAR**

**BAB 1** PENDAHULUAN

**BAB 2** MENGENAL STRES

**BAB 3** MANAJEMEN STRES

**BAB 4** BERSAHABAT DENGAN STRES

**PENUTUP**

**Daftar Pustaka**

PANDUAN

# PENGELOLAAN STRES


**Ditulis oleh:**

Afga Yudistikhar, S.Psi.

(Kandidat psikolog bidang klinis)

**Editor:**

Swastika Ayu Normalasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

(Psikolog Puskesmas Depok II)

Syurawasti Muhiddin, S.Psi., M.A.

(Staf pengajar Departemen Psikologi Universitas Hasanuddin dan Direktur Halo Jiwa Indonesia)



PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT (PUSKESMAS) DEPOK II KELURAHAN CONDONGCATUR

HALO JIWA INDONESIA