



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PUSAT STUDI DAN SENTRA HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796,
website : www.uinm-ponorogo.ac.id, email: hkiumpo@gmail.com
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT – B
(SK BAN-PT No : 77/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

NOMOR PERMOHONAN

EC00202448051

NOMOR SERTIFIKAT

000623406

Menegemen Stress dan Cara Menghilangkan Stres Menurut Islam

STATUS

Granted

TANGGAL PENGAJUAN

10-06-2024

JENIS PERMOHONAN

Lembaga Pendidikan

TANGGAL PENGUMUMAN

04-06-2024

SKEMA

copyright

DESKRIPSI

stres sebagai kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (personal resources) dengan tuntutan yang dimiliki. Ketidakseimbangan tersebut dinilai oleh individu sebagai sebuah kondisi yang berbahaya dan mengancam keberadaannya. oleh karena itu menegemen stress dirancang untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan dan cognitive reframing (membangkitkan ulang pengetahuan). Treatment inilah yang sering digunakan sehingga dapat membantu individu agar lebih efektif untuk mengelola stres

DATA PEMEGANG

Nama

Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Kewarganegaraan

Indonesia

DATA PENCIPTA

Nama

Dr. Sri Susanti, M.A., Ririn
Nasriati, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Siti Munawaroh,
S.Kep., Ns., M.Kep.

Kewarganegaraan

Indonesia