## **LAMPIRAN**





## 0.26% PLAGIARISM APPROXIMATELY

**0.24**% IN QUOTES •

## Report #12843793

ABSTRAK Tingkat stres yang tinggi di Jakarta menjadi pemicu terjadinya kendala di berbagai aspek baik itu pekerjaan, transportasi, bahkan kesehatan mental masyarakatnya. Dari beberapa sumber yang meneliti tentang tingkatan stres yang dialami oleh <mark>masyar</mark>akat du<mark>ni</mark>a, Jakarta m<mark>as</mark>uk ke d<mark>alam</mark> sepuluh besar seb<mark>agai K</mark>ota <mark>Dengan tingkat stes yang tinggi.</mark> Kurangnya jam tidur dan waktu untuk hening dan menemukan kembali motivasi di dalam diri adalah salah satu penyebabnnya. Tingkat kesibukan yang tinggi tersebut membuat orang menjadi mudah lelah dan kemudian menjadi stressor yang membuat aktifitas ja<mark>di terganggu. Manusia pada d</mark>asarnya harus sehat secara jasmani dan rohani, jika kita bekerja untuk mencapai kebutuhan ragawi agaknya kita juga jangan sampai lupa kebutuhan batin. Pergi liburan, tempat wisata, ret-ret, yoga, meditas merupakan cara orang untuk mengistirahatkan jasmani dan rohani. Tetapi jika kegiatan kita saja padat, maka pergi ke tempat yang memakan banyak waktu malah menguras tenaga dan biaya. Maka

REPORT CHECKED AUTHOR #1284379312 APR 2021, 10:07 AM ANDRE KURNIAWAN

PAGE 1 OF 86