

## 7. LAMPIRAN

### 7.1. Hasil Plagscan



**1.49%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

## Report #13637167

PENDAHULUAN Latar Belakang Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh manusia dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan individu. Banyak hal yang dapat memicu terjadinya stres, antara lain adalah tuntutan akademis, tuntutan pekerjaan, masalah perekonomian, masalah dengan lingkungan sosial dan gaya hidup yang tidak sehat (Gaol, 2016). Stres dapat dirasakan oleh siapapun tanpa memandang usia dan jenis kelamin, dapat dialami oleh anak-anak hingga orang dewasa baik wanita maupun pria. Pada anak-anak ketika mengalami kekerasan baik secara verbal atau fisik dari anggota keluarga atau lingkungan risikonya akan lebih besar untuk mengalami kelainan depresi mayor saat dewasa (Lemoult et al., 2019). Stres harus segera diatasi melalui coping stress mechanism yang baik contohnya meditasi, olahraga, menerapkan pola hidup sehat karena jika dibiarkan terlalu lama maka akan berakibat buruk pada kesehatan mental yaitu dapat mengarah ke depresi dan kecemasan (anxiety). **5** Pandemi Covid-19 saat ini juga dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan mental. Hasanah