

**“I’M STRESSED” ACTIVITY BOOK AS A STRESS RELIEVER MEDIA FOR MILD  
STRESS LEVELS FOR YOUNG ADULT WOMEN**

Ita Rachmawati

41914120008

**ABSTRACT**

*Stress cannot be avoided, from everyday life, and can be experienced by anyone, whether it is children, adolescents, adults, or even parents. Based on research data at Carnegie Mellon University, Pittsburgh, United States stated that women have high stress levels. Psychologist Tara de Thouars explained that people in young adulthood are prone to stress, is ages 20-29 years have high productivity, with many targets to be achieved, from work to family. This of course will have a bad impact if it continues to be left, so it needs media or activities to relieve stress or commonly called stress reliever. At this time there have been many types of stress relievers in the form of toys. Then think of making a medium that can help stress sufferers to relieve stress that can be done privately and feels good so that it can release the tension or pressure that is being experienced by these stressed sufferers. Stress has a level, according to Rasmun there are 3 levels of stress, namely : (1) mild stress, (2) moderate stress, and (3) severe stress, and the product is intended for mild stress levels where the initial stress level is as much as possible to be overcome before it becomes a higher stress level. This product is an activity book that contains objects or activities that can relieve stress. This book has 5 volumes that have different themes and can be done in stages to relieve stress on mild stress levels for young adult women.*

**Keywords :** *book, activity, stress reliever, mild stress, women*

**BUKU AKTIVITAS “I’M STRESSED” SEBAGAI MEDIA STRESS RELIEVER TINGKAT  
STRES RINGAN UNTUK WANITA DEWASA MUDA**

Ita Rachmawati

41914120008

**ABSTRAK**

Stres tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari, dan dapat dialami siapa saja, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, atau orang tua sekalipun. Berdasarkan data penelitian di Carnegie Mellon University, Pittsburgh, Amerika Serikat dinyatakan bahwa wanita memiliki tingkat stres yang tinggi. Psikolog Tara de Thouars menjelaskan bahwa orang di usia dewasa muda rentan terserang stres, yaitu usia 20-29 tahun memiliki produktivitas tinggi, dengan banyak target yang ingin dicapai, mulai dari pekerjaan hingga keluarga. Hal ini tentunya akan berdampak buruk jika terus dibiarkan, maka dari itu butuh media atau kegiatan untuk meredakan stres atau yang biasa disebut dengan *stress reliever*. Saat ini sudah banyak dijumpai berbagai jenis *stress reliever* berupa mainan. Kemudian terpikirkan untuk membuat media yang dapat membantu penderita stres untuk meredakan stres yang dapat dilakukan secara pribadi dan terasa menyenangkan sehingga dapat melepaskan ketegangan atau tekanan yang sedang dialami oleh penderita stres tersebut. Stres memiliki tingkatan, menurut Rasmun tingkatan stres ada 3, yaitu : (1) stres ringan, (2) stres sedang, dan (3) stres berat, dan produk yang dibuat ini ditujukan untuk stres tingkat ringan dimana itu stres tingkat awal yang sebisa mungkin untuk diatasi sebelum menjadi tingkat stres yang lebih tinggi lagi. Produk ini berupa buku aktivitas yang berisi benda atau kegiatan yang dapat meredakan stres. Buku ini ada 5 jilid yang memiliki tema berbeda-beda dan dapat dilakukan secara bertahap untuk meredakan stres pada tingkat stres ringan untuk wanita dewasa muda.

**Kata kunci :** *buku, aktivitas, stress reliever, stres ringan, wanita*