



EDUKASI MENGENAI TEKNIK COPING YANG SEHAT UNTUK MENGATASI STRES DAN TRAUMA BERSAMA PUSPAGA KOTA SURABAYA

NARASUMBER IBU ISABELLA HASIANA, S.PSI, M.PSI PSIKOLOG



**SMP KATOLIK KARITAS 3
JUMAT, 8 AGUSTUS 2025**







- Mengapa Pikiran Negatif?
- **Pikiran Halus Positif**
 - Saat perasaan sangat senang, hati gembira, perhatiannya ke hal-hal positif yang ada, seperti: "Gimana alamannya positif seperti 'Dipin bisa menghidupkan' atau 'Ini tempat bersejarah'."
 - **Pikiran Persepsi Negatif**
 - Mengingat apa yang sudah dialami adalah kejadian pahit untuk menghidupkan story the future
 - Jangan takut untuk merasa sedih, karena, saat itu...









14	Indriyanti, S.Pd	Nanga Buluku, 9 November 1991	Guru	Informatika 7.0.0
15	Yusma Burang, S.Pd	Surabaya, 24 Mei 1995	Guru	IPS 8 A-C
16	Obriya Jonatan Limbin Tobing, S.Kom	Salatiga, 10 April 1991	Guru	Bahasa Inggris 8A
17	Ami Dwi Setiyowati, S.Pd	Surabaya, 11 September 1995	Guru	Bahasa Inggris 8B-C
18	Ratna Woro Walihoni, S.Pd			
19	Martina Dewi Khomsiporito, S.Pd			
20	Prahastayu R.D	Surabaya, 8 Agustus 1986	TU	
21	Serem	Surabaya, 1 Oktober 1987	Pepustakaan	
22	Triuk Budharsono	Surabaya, 5 Maret 1971	pp	
23	Carmita	Gresik, 25 Juni 1969	Satpam	
24	Juki Soeroh	Surabaya, 30 November 1984	Satpam	



