

1000
Konten



Mengenal Stres di Masa New Normal

Disusun oleh: Lisayyidatina Hijriatul Aziza
Disunting oleh : Priskila Septiani Kusumadewi

Saat ini kita hidup di fase *New Normal* dimana kita dituntut untuk dapat menampilkan kebiasaan-kebiasaan baru yang sebelumnya telah dibangun.

New Normal tidaklah mudah karena situasi yang terus berubah dan terdapat beragam rintangan di dalamnya. Hal tersebut bahkan dapat memberikan dampak stres pada kita.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh penyedia kesehatan mental *Ginger*

Hasil survei dimuat dalam *Forbes* dan ditemukan bahwa dua pertiga karyawan yang menjadi responden survei menyatakan pandemi ini merupakan masa paling stres dalam karir mereka. Selain itu 88% menyatakan bahwa selama empat sampai enam minggu terakhir mereka sudah sangat merasa tertekan!

Lantas apa yang menjadi akar penyebab stres tersebut?

Stres dan pemicunya

Stres adalah respon tubuh kita terhadap tekanan dari situasi atau peristiwa dalam hidup. Stres yang dialami setiap orang dapat berbeda penyebabnya, namun berdasarkan kajian dan publikasi yang dilakukan oleh *Center for Studies on Human Stress* (CSHS) terdapat empat hal yang umumnya menjadi pemicu stres diantaranya adalah *Novelty*, *Unpredictability*, *Threat To the Ego*, dan *Sense of Control*.

- ***Novelty*** : Situasi ketika seseorang menghadapi sesuatu yang baru.
- ***Unpredictability*** : Situasi ketika seseorang dihadapkan pada hal tak terduga.
- ***Threat To the Ego*** : Munculnya sesuatu yang mengancam perasaan tentang diri sendiri.
- ***Sense of Control*** : Perasaan memiliki sedikit kendali atas situasi yang terjadi.

Stres dapat memberikan efek buruk dan baik pada diri kita. Sebagai seorang pemimpin kita harus terampil dalam mengenal stres agar dapat menghadapinya di masa *New Normal* ini.

**Kenali stresmu dan
jadikannya sebagai
amunisi untuk bangkit
melesat tinggi di tengah
situasi sulit!**

Sumber:

Situs kubikleadership.com
***"Leadership Knowledge: NEW
NORMAL: STRESS OVER VS NEW
STRESS?"***

- <https://www.kubikleadership.com/leadership-knowledge-new-normal-stress-over-vs-new-stress/>

Segala informasi yang terdapat dalam dokumen ini merupakan properti dari penulis dan penerbit dari masing-masing sumber. Pembuatan slide ini dimaksudkan untuk kegiatan sosial dan tidak dapat diperjualbelikan.