



**Bye-Bye Stress:
Rahasia Tetap Santai di Dunia
yang Super Sibuk!**

Apa itu Stres?

Stres itu respon tubuh kamu ketika ada sesuatu yang bikin kamu deg-degan atau merasa terancam. Tubuh langsung aktifin mode 'fight-or-flight,' alias siap tempur atau kabur. Nah, kalau stres cuma sebentar sih nggak masalah, tapi kalau terus-menerus? Siap-siap deh, tubuh dan pikiran kamu bisa rusak.

Dampak Fisiologi Stres pada Tubuh

- Hormon yang Bikin Panik
- Otak & Tubuh Ikutan Kena Dampak

Efek Stres di Pikiran dan Perasaan

- Emosi yang Berantakan
- Perilaku 'Killer'
- Kognitif yang Kacau

Penyebab Stres di Kehidupan Modern

- Pekerjaan & Burnout
- Sosial Media? Yes, That's a Big One
- Tekanan Sosial
- Interaksi Seru dengan yang lain

Journaling

Journaling itu kayak curhat ke diri sendiri lewat tulisan.

Pertanyaan Reflektif buat Kamu:

- Apa yang bikin kamu stres hari ini?
- Gimana tubuh kamu bereaksi? (misal: sakit kepala, cemas, insomnia)
- Apa cara kamu buat ngatasin stres ini? Efektif nggak?
- Ada pola atau situasi yang selalu bikin kamu stres?

Melakukan Refleksi Diri

- Evaluasi Diri
- Time-Blocking



Penyebab Stres di Kehidupan Modern

1 Pekerjaan, Sumber Stres No. 1

Burnout adalah kondisi di mana kamu merasa lelah banget, nggak cuma secara fisik tapi juga mental.

- **Cara Hindari Burnout:**

- **Bilang 'Tidak' Itu Oke:** Jangan ragu untuk menolak pekerjaan tambahan kalau kamu udah merasa kewalahan. Set batasan yang jelas.
- **Istirahat Itu Penting:** Jangan skip istirahat! Kasih waktu buat tubuh dan pikiran kamu buat recharge.

2 Media Sosial

Media sosial bisa jadi penyebab stres besar, terutama kalau kamu terus bandingin hidupmu dengan kehidupan sempurna yang terlihat di feed orang lain. Ini yang bikin muncul rasa insecure dan FOMO (Fear of Missing Out).

- **Cara Ngelawan Stres dari Media Sosial:**

- **Detox Media Sosial:** Coba deh, detox sebentar dari sosial media, setidaknya satu hari dalam seminggu.
- **Kurasi Feed Kamu:** Unfollow akun-akun yang bikin kamu merasa buruk, dan follow akun yang membawa vibe positif.



Journaling

Journaling adalah cara yang simpel tapi efektif buat mengenali dan mengatasi stres. Kamu bisa anggap ini sebagai 'curhat' harian ke diri sendiri lewat tulisan.

Kenapa Journaling Penting?

Saat kamu menulis, otakmu bekerja untuk mengurai masalah dan menemukan solusinya.

Cara Mulai Journaling

Setiap hari, coba jawab beberapa pertanyaan simpel untuk memulai:

- Apa yang bikin kamu stres hari ini?
- Gimana reaksi tubuhmu (misalnya: cemas, sakit kepala, insomnia)?
- Apa yang kamu lakukan untuk mengatasinya?
- Apakah caranya efektif?
- Apa yang bisa kamu lakukan lebih baik besok?



Refleksi Pribadi

Kenapa Refleksi Itu Penting?

Refleksi pribadi adalah langkah penting untuk memahami sumber stres dalam hidup kamu.

Teknik Refleksi yang Bisa Dicoba

- Evaluasi Harian
- Time Blocking

Contoh Latihan Refleksi

Buat daftar hal-hal yang bikin kamu stres minggu ini, mulai dari yang terkecil sampai yang paling besar. Misalnya: "Stres karena tugas kantor," "Merasa nggak produktif,"



Dampak Jangka Panjang dari Stres yang Tidak Terkendali

- Stres Bikin Badan Drop
- Sakit yang Sering Muncul Akibat Stres (Masalah Pencernaan, Masalah Tidur, Sakit Kepala & Migrain)
- Kesehatan Mental yang Terpengaruh
- Produktivitas Juga Ikut Drop
- Hubungan yang Rusak



Thank You!

 <https://temannngobrol.org/>

