

Worksheet

How to Deal with Stress at Work





**Halo, selamat datang di Worksheet
"How to Deal with Stress at Work".**

**Kamu bisa langsung mengisi
worksheet ini melalui gadget yang
kamu miliki (handphone/laptop)
dengan mengklik pada kolom-kolom
kosong yang terdapat pada setiap
bagian dari worksheet.**

Job Satisfaction

Video: Yuk Ukur Job Satisfaction Kamu!

Ukurlah job satisfaction yang kamu miliki dengan mengisi kuesioner di bawah ini. Klik pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi kamu. Petunjuk pengisian adalah sebagai berikut:

1 = sangat tidak puas; 2= tidak puas; 3= cukup; 4= puas; 5= sangat puas

A. Tempat Kerja Saya Sekarang	1	2	3	4	5
Arahan dan pemberian informasi					
Peraturan/etos kerja					
Kesesuaian dengan ekspektasi					
Visi dan misi tempat kerja					
Kesesuaian dengan value hidup saya					

B. Peran Saya di Tempat Kerja	1	2	3	4	5
Tanggung jawab					
Orisinalitas					
Kontrol					
Akuntabilitas					
Perubahan					
Memiliki makna dan tujuan					
C. Kondisi Tempat Kerja	1	2	3	4	5
Suasana yang memotivasi					
Beban kerja					
Dukungan sosial					
Keseimbangan hidup & pekerjaan					
Lingkungan kerja secara fisik					
Kesempatan bepergian					
Keamanan kerja					

D. Pengembangan Karir	1	2	3	4	5
Kesempatan untuk berkembang					
Kesempatan untuk coaching/mentoring/support/training					
Kesempatan mempelajari ilmu baru					
Mengenali kekuatan dan potensi saya					
E. Hubungan	1	2	3	4	5
Dengan atasan					
Dengan rekan kerja					
Dengan bawahan					
Dengan orang lainnya					

F. Jabatan atau Posisi Saya	1	2	3	4	5
Sesuai dengan makna dan tujuan					
Posisi atau jabatan					
Pencapaian visi atau target					
Sesuai ekspektasi					
Keterlibatan dalam pengambilan keputusan					
Apresiasi terhadap pencapaian					

Setelah melakukan pengisian skala, isilah kolom di bawah ini

Faktor-faktor yang diisi dengan angka 1 atau 2:

Faktor-faktor yang diisi dengan angka 3 atau 4:

Temukan Pemicu Stress Internal dan Eksternal

Video: Apa Saja yang Dapat Membuatku Stres?

Berikan tanda centang pada pemicu yang sesuai dengan keadaan kamu atau kamu bisa menambahkan pemicu yang lain pada kolom yang kosong

Pemicu stres eksternal

Tandai pemicu mana yang kamu rasakan	✓
Atasan yang lamban	
Beban pekerjaan yang kurang adil	
Atasan yang otoriter	
Beban pekerjaan tidak sesuai perjanjian di awal	
Tidak ada kesempatan untuk berkembang	
Rekan senior yang kurang bersahabat	
Tidak ada kejelasan jenjang karir	
Beban kerja terlalu tinggi	
Harus lembur	
Teman-teman yang suka gossip	

How to Deal with Stress at Work

worksheet

Temukan Pemicu Stress Internal dan Eksternal

Pemicu stres internal

Tandai pemicu mana yang kamu rasakan	✓
Ingin jadi yang terbaik	
Ingin sempurna	
Susah bilang "tidak" ke orang lain	
Ingin menyenangkan semua orang	
Cemas akan apa yang orang pikirkan tentang kita	
Cemas akan karir mendatang	
Cemas bila tidak bisa menjadi yang terbaik	
Cemas akan penilaian kerja yang akan kita dapatkan	
Cemas apakah kita akan diterima orang lain	

Yuk Ukur Tingkat Stres dan Kebahagiaan Kita!

Video: Mengukur Tingkat Stres dan Kebahagiaan

Ukurlah tingkat stres dan happiness kamu selama 2 minggu terakhir menggunakan skala dari angka 1-10. Untuk skala stres, angka 1 berarti tidak memiliki stres dan angka 10 berarti merasakan stres yang buruk. Untuk skala happiness, angka 1 berarti tidak memiliki kebahagiaan dan angka 10 berarti merasakan kebahagiaan yang besar

Stress Score

1											10
---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----

Happiness Score

1											10
---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----

Yuk Ukur Tingkat Stres dan Kebahagiaan Kita!

Video: Mengukur Tingkat Stres dan Kebahagiaan

Berdasarkan nilai kamu, yuk jawab pertanyaan di bawah ini.

Stress Scale

1) Apa yang memengaruhi nilai stress kamu?

2) Sudah berapa lama kamu berada pada nilai stress ini?

3) Bila nilai stres kamu mengalami fluktuasi, apa yang memengaruhi naik turunnya nilai stres kamu?

4) Bila kamu ingin menurunkan nilai stress ini, apa yang ingin/sudah pernah kamu lakukan?

How to Deal with Stress at Work

worksheet

Yuk Ukur Tingkat Stres dan Kebahagiaan Kita!

Video: Tips Lebih Happy di Kantor (Part 1)

Berdasarkan nilai kamu, yuk jawab pertanyaan di bawah ini.

Happiness Scale

1) Apa yang memengaruhi nilai happiness kamu?

2) Sudah berapa lama kamu berada pada nilai happiness ini?

3) Bila nilai happiness kamu mengalami fluktuasi, apa yang memengaruhi naik turunnya nilai happiness kamu?

4) Bila kamu ingin menaikkan nilai happiness ini, apa yang ingin/sudah pernah kamu lakukan?

How to Deal with Stress at Work

worksheet

Kita Lebih Banyak Merasakan Stress atau Happy Ya?

Video: Tips Lebih Happy di Kantor (Part 1)

PIKIRAN

Beri tanda centang pada pemikiran-pemikiran yang pernah atau sedang kamu pikirkan. Kamu juga bisa menambahkan pada kolom yang kosong.

Stress symptoms	✓/x	Happiness symptoms	✓/x
Saya harus menjadi yang terbaik		Berpikir fleksibel	
Saya hanya bisa bertahan bila kinerja saya sesuai dengan standart saya		Saya bisa focus dan mengabaikan isu yang tidak penting	
Ini akhir dari segalanya		Saya bisa menerima kegagalan	
Toleransi yang rendah terhadap rasa frustrasi		Saya sadar apa yang tidak bisa saya kontrol	
Dia menolak ide saya, dia pasti membenci saya		How to Deal with Stress at Work	

worksheet

Kita Lebih Banyak Merasakan Stress atau Happy Ya?

Video: Tips Lebih Happy di Kantor (Part 1)

TINDAKAN

Beri tanda centang pada tindakan-tindakan yang pernah atau sedang kamu lakukan. Kamu juga bisa menambahkan pada kolom yang kosong.

Stress symptoms	✓/x	Happiness symptoms	✓/x
Agresif		Asertif	
Menghindar		Kolaboratif	
Stress symptoms		Percaya diri	
Kompetitif yang berlebihan		Dapat menentukan apa yang harus dilakukan	
Tidak berdaya dan tidak melakukan apa-apa		Semangat	
Kurang konsentrasi		Kolaboratif	
Berbicara dengan cepat			

How to Deal with Stress at Work
worksheet

Kita Lebih Banyak Merasakan Stress atau Happy Ya?

Video: Tips Lebih Happy di Kantor (Part 2)

FISIK

Beri tanda centang pada gejala fisik yang pernah atau sedang Kamu rasakan. Kamu juga bisa menambahkan pada kolom yang kosong.

Stress symptoms	✓/x	Happiness symptoms	✓/x
Lelah		Asertif	
Sulit tidur		Kolaboratif	
Otot yang tegang		Percaya diri	
Sakit kepala		Semangat	
Panic attack		Kolaboratif	
Kehilangan nafsu makan/makan berlebihan		Dapat menentukan apa yang harus dilakukan	

How to Deal with Stress at Work

worksheet

Kita Lebih Banyak Merasakan Stress atau Happy Ya?

Video: Tips Lebih Happy di Kantor (Part 2)

EMOSI

Beri tanda centang pada gejala emosi yang pernah atau sedang kamu rasakan. Kamu juga bisa menambahkan pada kolom yang kosong.

Stress symptoms	✓/x	Happiness symptoms	✓/x
Mudah marah		Excited	
Frustasi		Resourceful	
Menangis		Damai	
Sedih		Hopeful	
Merasa bersalah		Bahagia	
Depresi			

How to Deal with Stress at Work

worksheet

Mengenal Rekan Kerjaku

Video: Yuk Latihan!

Jawablah pertanyaan di bawah ini.

Aku sering bekerja sama dengan (satu orang):

Nama _____

Posisi _____

Karakteristik _____

Peluang kelemahan dan kekuatannya _____

Aku sendiri :

Nama _____

Posisi _____

Karakteristik _____

Peluang kelemahan dan kekuatannya _____

Tindakan spesifik yang akan aku lakukan:

Hasil akhir yang diharapkan:

How to Deal with Stress at Work

worksheet