



Baca dulu Penyebab Karyawan Stres di Kantor. Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Kita semua tahu bahwa tidak semua orang mencintai pekerjaan atau tempat bekerjanya. Namun, saat Anda mencoba bertahan dan mewajarkan semua hal buruk terjadi pada Anda, Anda justru berpotensi mengalami stress dan ini akan terbawa kepada aspek kehidupan lainnya.

Artikel ini akan membahas beberapa hal yang dapat menyebabkan Anda stress di kantor atau tempat Anda bekerja. Sadar atau tidak disadari mungkin beberapa hal di bawah ini pernah atau sedang Anda alami.

## **Penyebab Karyawan Stres di Kantor**

### **1. Atasan yang 'penuntut'**

Dalam pekerjaan, terdapat banyak jenis atasan. Pada dasarnya, atasan akan bersikap dan berperilaku seperti apapun untuk mendapatkan kinerja yang sempurna dari perusahaan. Kecenderungan seperti itu sangat memungkinkan atasan memiliki sikap 'penuntut'.

Baik secara lembut ataupun dengan cara mendikte, atasan Anda pasti menuntut kualitas pekerjaan Anda. Kondisi seperti ini berpotensi membuat Anda stres. Solusi yang bisa Anda lakukan adalah mencoba memahami alasan atasan Anda dalam menuntut. Untuk menghindari stress, Anda bisa menilai positif bagaimanapun cara atasan Anda menuntut kualitas kerja Anda. Hindari perasaan merasa gagal dalam menjadi pegawai, karena itu akan membuat Anda kian merasa stress.



## 2. Konflik dengan rekan kerja

Di mayoritas kantor, Anda ditempatkan di mana Anda seharusnya berada. Artinya, perusahaan menempatkan Anda untuk bekerja sama dengan orang yang tepat. Namun, hal ini tidak selamanya terjadi. Kemungkinan buruk adalah Anda mendapat rekan kerja yang tidak cocok dengan Anda.

Ketidakcocokan dalam bekerja rentan menimbulkan konflik antar pegawai. Konflik berkelanjutan yang Anda rasa seperti abadi jelas membuat Anda stres dan tidak optimal dalam bekerja.

Solusi dalam hal ini, cobalah Anda tidak membawa sentimen pribadi dalam menjalankan aktivitas kerja Anda di kantor. Sugestikan diri Anda bahwa Anda memiliki kewajiban memberi potensi terbaik dalam bekerja untuk menghidupi perekonomian Anda.

## 3. Beban kerja



Kini, perampingan jumlah karyawan sering dipilih perusahaan sebagai cara untuk menghemat pengeluaran perusahaan. Namun, ternyata hal ini tidak selamanya berdampak baik untuk perusahaan, khususnya karyawan itu sendiri. Hal tersebut pastinya menyebabkan beban kerja yang harus ditanggung oleh setiap karyawan menjadi lebih banyak dibandingkan dengan ketika jumlah karyawan lebih banyak.

Selain beban kerja, hal tersebut dapat membuat jam kerja Anda lebih panjang daripada biasanya. Tentunya hal tersebut dapat mendorong Anda untuk stres. Selain itu, pastinya pola hidup Anda akan menjadi tidak teratur, hal ini ada kaitannya dengan pola makan, jatah waktu untuk berolahraga, jatah waktu untuk refreshing di luar jam kantor dan di akhir pekan.

Hal tersebut dapat membuat Anda bekerja lebih tidak optimal dari sebelumnya, dan selanjutnya hal tersebut berkaitan dengan bagaimana atasan Anda menilai pekerjaan Anda. Nilai buruk dari atasan tentu menambah deretan pemicu stres Anda di lingkungan pekerjaan.

## 4. Perasaan takut kehilangan pekerjaan

Nilai-nilai yang diberikan perusahaan pada Anda tentu berpengaruh pada aspek psikologis Anda dalam bekerja. Misalnya, nilai buruk yang diberikan atasan Anda tentu membuat Anda kehilangan rasa percaya diri. Anda akan merasa bahwa posisi Anda di perusahaan menjadi



terancam.

Perasaan tersebut sangat mungkin memicu Anda stres dalam bekerja. Rasa takut kehilangan pekerjaan secara tidak langsung akan terus menerus menekan mental Anda. Lalu, bagaimana mengatasinya? Selain terus mencoba menjadi lebih baik, cobalah kesampingkan perasaan takut kehilangan pekerjaan itu. Dalam melakukan setiap tugas, fokuslah pada tujuan dari tugas tersebut tanpa membawa rasa cemas akan penilaian perusahaan.

### **Baca Juga :**

- [Hindari Kesalahan dalam membuat CV](#)
- [Cara Menghemat Baterai Smartphone yang Boros](#)

## **5. Kurangnya komunikasi**

Tempat bekerja mau tidak mau menjadi tempat di mana Anda menghabiskan sebagian besar waktu Anda. Seperti di rumah, bangunlah jaringan komunikasi yang baik di kantor Anda. Kurangnya komunikasi dalam bekerja akan menghadirkan paranoia sendiri dalam benak Anda. Perasaan tersebut akan seperti menyudutkan Anda di suatu sudut dengan stres yang merasuk dalam diri Anda.

Cobalah menegur rekan kerja Anda dan sering membuka topik di luar pekerjaan dengan rekan kerja Anda, dengan atasan Anda, atau dengan siapapun yang berada di kantor. Hal tersebut akan membuat efek 'penerimaan' bagi Anda di perusahaan. Rasa nyaman tersebut akan menghindarkan Anda dari stres berada di tempat kerja. Itulah Penyebab Karyawan Stres di Kantor.