

Contents

Description

Assignments

Grading

Materials

Absences

MENGELOLA STRES BAGI GEN Z

Presented by Nita Fitriana

Start Here

Generasi Z

Tahun kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	Veteran generation
1946 – 1959	Baby boom generation
1960 – 1979	X generation
1980 – 1997	Y generation
1998 – sekarang	Z generation

- Gen Z adalah *multi tasking* (bersosial media menggunakan ponsel, browsing by PC, dan mendengarkan music by headset).
- Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya dan teknologi.

Stres?

➤ Tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama.

➤ Stres bersifat individu.

➤ Stres pada dasarnya bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban stres yang dirasakan

(The American Institute of Stres, 2010) .

*You can delete this slide.

Kategori Stres



Eustress

Stress positif yang membuat seseorang lebih produktif dan bersemangat dalam melakukan sesuatu.

Stres ini muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang sulit, namun tetap merasa termotivasi dan bersemangat untuk menyelesaikannya



Distress

Stress negatif yang membuat tidak nyaman dan cemas.

Kondisi ini biasanya dirasakan oleh seseorang yang merasa kewalahan atau tidak mampu mengatasi tekanan situasi tertentu.



Tingkatan Stres

Stres Ringan

- Stres Ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaliknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dapat dirasakan oleh semua orang

Stres sedang

- Stres sedang terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari. Contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam kurun waktu yang cukup lama.

Stres berat

- Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit yang lama.

Potter & Perry (2010),

Temuan Riset

1

2

3

4

5

Wang et al. (2012)

Generasi Z sering mengalami stres akibat tekanan akademik, sosial media, dan ketidakpastian masa depan.

Alvara reseach
Center, 2022)

1.529 responden yang berasal dari generasi Z, milenial, dan generasi X di seluruh Indonesia pada 2022, menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat stres lebih tinggi dari generasi lainnya

(Deloitte, 2023)

Survey yang dilakukan Deloitte pada 22.000 orang di 44 negara selama 4 tahun menunjukkan sepanjang tahun dari 2020 hingga 2023 hampir 46% generasi Z mengalami tingkat stres dan kecemasan yang tinggi

(Deloitte, 2023)

Menurut survey Deloitte Penyebab stres generasi Z adalah masalah keuangan jangka panjang, keuangan sehari hari, kesehatan keluarga, kesehatan mental dan masalah hubungan personal.

(McKinsey Health
Institute, 2023)

Survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI's) kepada lebih dari 42.000 responden dari 26 negara termasuk Indonesia menunjukkan bahwa penyebab utama generasi Z lebih stres dibandingkan generasi lainnya adalah hubungan mereka dengan sosial media

Temuan Riset

6

(McKinsey Health Institute, 2023)

Generasi Z cenderung mengungkapkan perasaan negatif terhadap media social. generasi Z mengatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan rasa takut ketinggalan (FOMO), citra tubuh yang buruk dan kepercayaan diri

7

(Populix pada tahun 2023)

59% responden dari generasi Z dan milenial Indonesia merasa rentan mengalami stres. Kondisi keuangan menjadi masalah hidup yang paling membuat mereka **stres**, diikuti dengan minder dengan pencapaian teman, **karier** tak berkembang, dan kesepian

3

(Deloitte, 2023)

Survey yang dilakukan Deloitte pada 22.000 orang di 44 negara selama 4 tahun menunjukkan sepanjang tahun dari 2020 hingga 2023 hampir 46% generasi Z mengalami tingkat stres dan kecemasan yang tinggi

4

(Deloitte, 2023)

Menurut survey Deloitte Penyebab stres generasi Z adalah masalah keuangan jangka panjang, keuangan sehari hari, kesehatan keluarga, kesehatan mental dan masalah hubungan personal.

5

McKinsey Health Institute (MHI's)

Survei yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI's) kepada lebih dari 42.000 responden dari 26 negara termasuk Indonesia menunjukkan bahwa penyebab utama generasi Z lebih stres dibandingkan generasi lainnya adalah hubungan mereka dengan sosial media

Stressor



1

Media sosial

2

Informasi berlebihan.

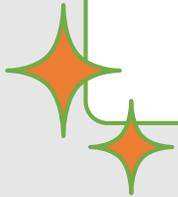
3

Tuntutan hidup yang tinggi

4

Perubahan iklim

5



Manajemen stres



1

Ketahui penyebab stres

2

Konsultasi ahli

3

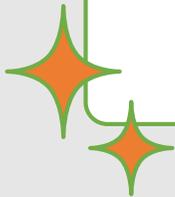
Lakukan hobi

4

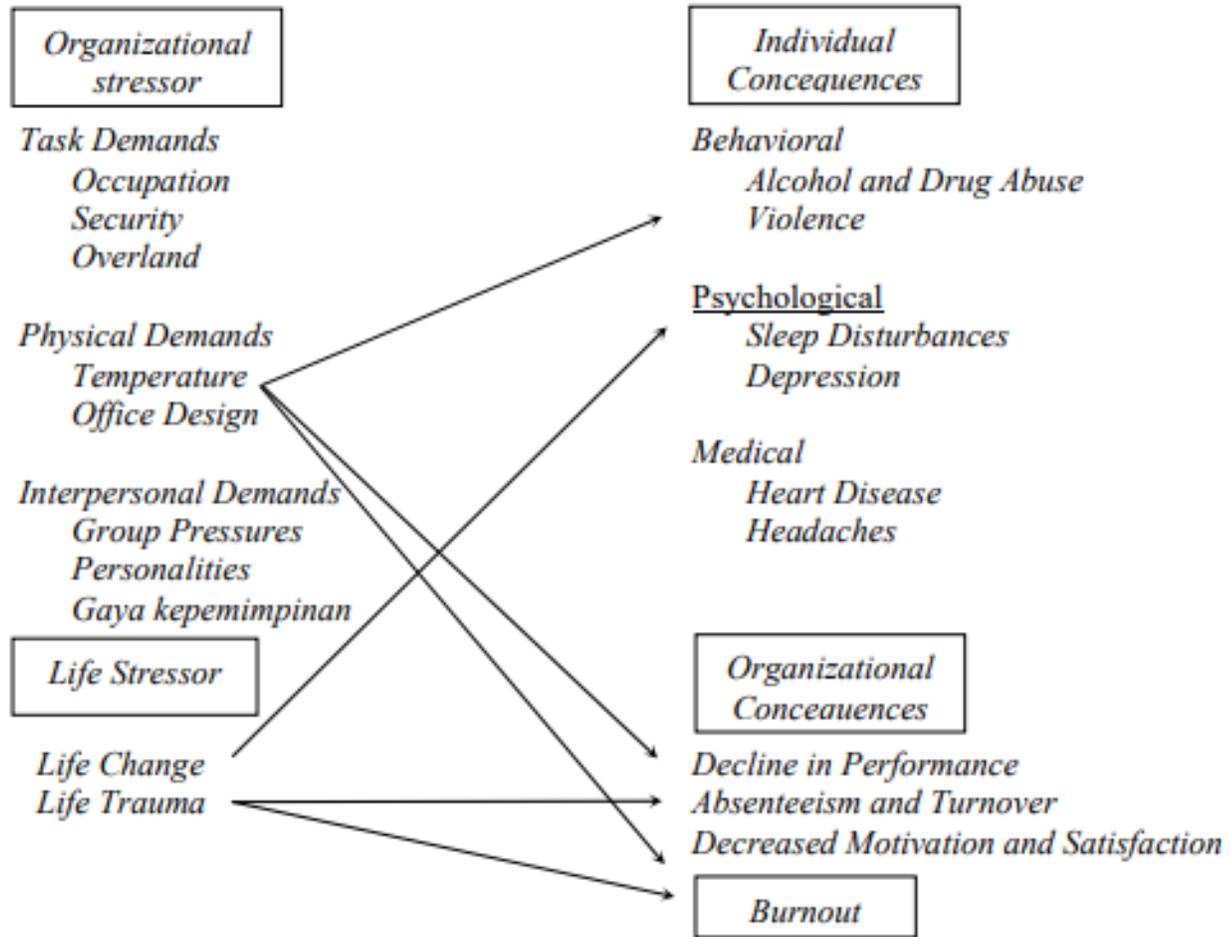
Kegiatan fisik

5

Tingkatkan aktifitas spiritual



Beberapa Sumber Stres Dari Organisasi Dan Berdampak Terhadap Individu



SUMBER STRES DI LUAR ORGANISASI

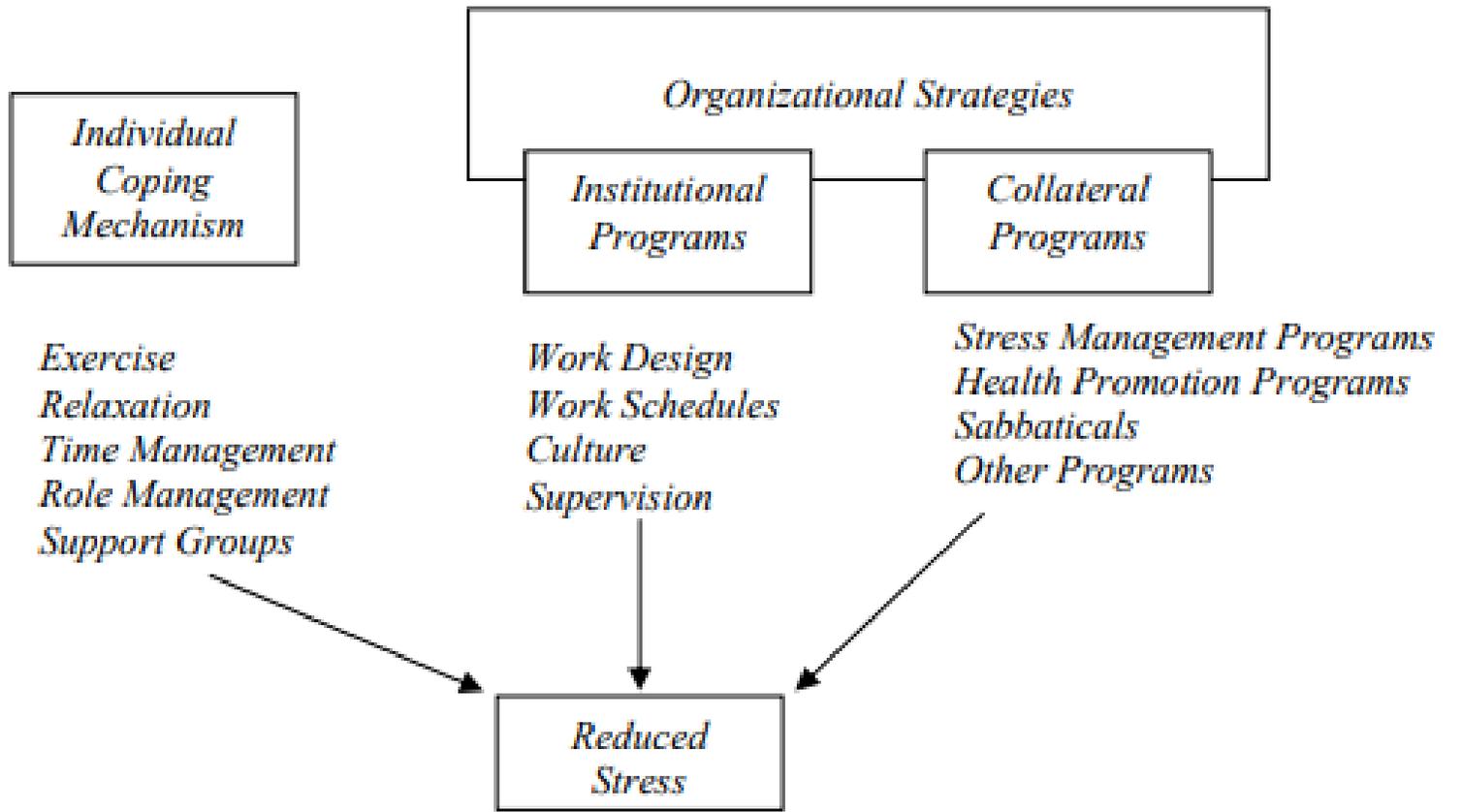
Stres dalam kerja >> stres dalam sejarah kehidupan manusia >> bagaimana seseorang bekerja.

stres kehidupan:

1. perubahan kehidupan: kematian pasangan hidup
2. trauma dalam kehidupan: perceraian dengan pasangan hidupnya



Manajemen Stres



YUK KELOLA STRES
DENGAN BIJAK DAN BAHAGIA 😊

MOVE ON STRES ALA GEN Z ▾

LANGSUNG

👁️ 5



brilliant.ag bergabung.



Kirim permintaan untuk bergabung dengan video siaran langsung hmjmsstieww.

Minta bergabung

Tambahkan Komentar...



MOVE ON STRES ALA GEN Z ▾

LIVE

6



akramshof_ is also watching this live video

View



Get notified every time hmjstieww goes live.

Notify me

Add a comment...

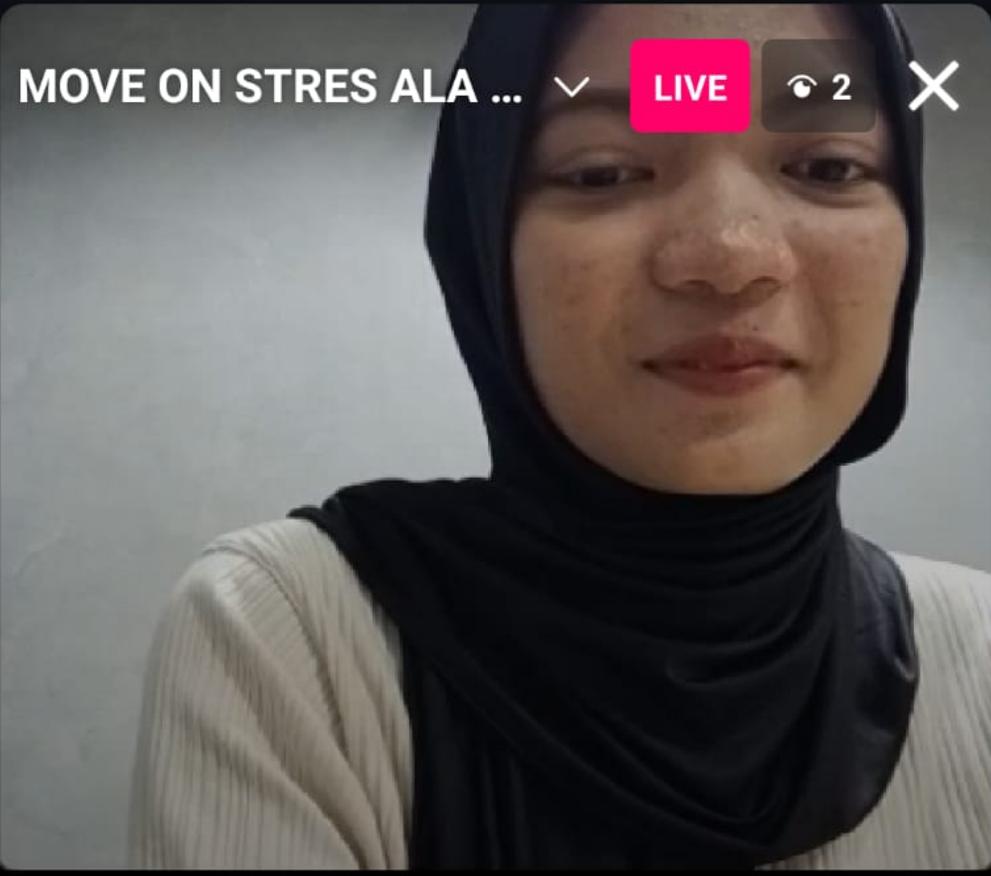


MOVE ON STRES ALA ...



LIVE

👁️ 2



Mengerjakan bersama teman
atau Mengerjakan dengan
mendengarkan lagu bu



mar_monmon joined

Add a comment...

