

Happy Workplace Happy Life

Tips Menjaga Kesehatan Mental di Tempat Kerja

oleh Akrim Wasniyati

Bangun Mindset Positif

- Mulai hari dengan afirmasi positif
- Fokus pada hal yang bisa dikontrol
- Tetapkan target harian sederhana
- Hindari overthinking terhadap hal kecil
- Biasakan bersyukur atas pencapaian

Aktif Secara Fisik

- Rutin berolahraga
- Kurangi duduk terlalu lama
- Lakukan peregangan di sela kerja
- Jalan kaki ringan saat istirahat
- Jaga pola hidup sehat

Sebarkan Energi Positif

- Sapa rekan kerja dengan ramah
- Memberikan apresiasi
- Tunjukkan empati pada rekan kerja
- Ciptakan suasana kerja yang menyenangkan



Kunci Bahagia di Tempat Kerja

- Berbagi kebaikan dengan rekan kerja namun tidak berlebihan
- Buat kondisi stressful sebagai hiburan yang menyenangkan
- Ciptakan "bonding" dengan pekerjaan dan rekan kerja

Pisahkan Masalah Pribadi & Pekerjaan

- Fokus pada tugas ketika di kantor
- Hindari mencampur emosi pribadi saat bekerja
- Luangkan waktu khusus untuk diri sendiri

Abaikan Hal Negatif

- Abaikan komentar negatif
- Buat suasana saling support
- Fokus pada tujuan dan prioritas
- Ambil kritik yang membangun
- Jaga kepercayaan diri

Bekerja dengan Hati

- Temukan makna dalam pekerjaan
- Tanggung jawab terhadap tugas
- Hargai setiap proses kerja
- Bangun rasa bangga terhadap hasil
- Lakukan dengan sepenuh hati

Jaga Interaksi Sosial

- Luangkan waktu mengobrol dengan rekan kerja
- Mengikuti kegiatan sosial kantor
- Mendengarkan rekan kerja dengan baik
- Jaga komunikasi yang sehat

Kelola Stres dengan Baik

- Ambil jeda sejenak saat lelah
- Lakukan teknik relaksasi (napas dalam, stretching)
- Cerita ke orang terpercaya
- Kelola waktu agar tidak menumpuk pekerjaan

Let's Make Work a Happier Place

