

Stres Kerja Mengganggu? ISR Model Bisa Jadi Kunci Pemahaman dan Solusimu!

Category: LifeStyle

18 November 2024



Prolite – Mengenal Institute for Social Research (ISR) Model : Cara Cerdas Memahami Stres Kerja

Siapa sih yang nggak pernah stres gara-gara kerjaan? Entah karena deadline yang kejar-kejaran, bos yang demanding, atau rekan kerja yang nyebelin, stres kerja kayaknya udah jadi “menu wajib” dalam dunia kerja.

Tapi, pernah nggak sih kamu penasaran, kenapa stres kerja bisa begitu berat dirasakan sama satu orang, tapi biasa aja buat orang lain?

Nah, di sinilah **ISR Model** hadir sebagai pendekatan keren untuk

memahami fenomena ini. Yuk, kita kenalan lebih jauh sama model ini, supaya kamu nggak cuma ngerti penyebab stres kerja, tapi juga bisa lebih jago mengatasinya!

Apa Itu ISR Model?



ISR Model adalah konsep yang dikembangkan oleh **Institute for Social Research** di University of Michigan.

Model ini dirancang untuk membantu kita memahami **hubungan antara lingkungan kerja, cara seseorang memandang tekanan, dan respons stres yang muncul.**

Kenapa model ini penting? Karena ternyata stres kerja nggak cuma dipengaruhi faktor eksternal seperti beban kerja, tapi juga cara seseorang menilai situasi tersebut.

Jadi, dengan memahami ISR Model, kamu bisa lebih mudah mengidentifikasi penyebab stres dan mencari solusi yang tepat.

Tiga Elemen Utama dalam ISR Model

1. Lingkungan Kerja: Si Penyebab Stres Eksternal

Lingkungan kerja adalah faktor eksternal yang sering jadi “biang kerok” munculnya stres. Beberapa contoh faktor lingkungan yang sering memicu stres antara lain:

- **Beban kerja berlebihan:** Tugas numpuk, deadline mepet, siapa yang nggak stres?
- **Kurangnya dukungan:** Misalnya, atasan atau rekan kerja yang nggak kooperatif.
- **Kondisi fisik tempat kerja:** Ruang kerja yang sempit, bising, atau terlalu panas bisa bikin suasana hati kacau.

Di sini, ISR Model membantu kita untuk mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan yang bikin kita stres.

2. Persepsi Individu: Cara Kita Melihat Masalah

Nah, setelah lingkungan kerja memberikan tekanan, otak kita mulai “memfilter” tekanan itu. Persepsi individu adalah cara seseorang menilai situasi kerja yang ia hadapi.

Misalnya:

- **Orang A:** “Deadline-nya mepet, tapi aku yakin bisa selesai.”
- **Orang B:** “Deadline-nya gila banget, mana mungkin selesai tepat waktu!”

Persepsi ini sangat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman, kepribadian, serta kemampuan individu. Artinya, satu situasi yang sama bisa dirasakan beda oleh dua orang.

3. Respons Stres: Reaksi Tubuh dan Pikiran

Kalau lingkungan kerja dan persepsi individu udah bikin “korsleting,” respons stres bakal muncul. Respons ini bisa berupa:

- **Fisik:** Misalnya sakit kepala, kelelahan, atau susah tidur.
- **Mental:** Kesulitan berkonsentrasi, overthinking, atau cemas.
- **Emosional:** Mudah marah, frustrasi, atau bahkan merasa nggak berguna.

ISR Model membantu kita menyadari bahwa stres nggak cuma ada di pikiran, tapi juga berdampak ke tubuh dan emosi kita.

Contoh Penerapan ISR Model di Dunia Kerja



Kasus 1: Pegawai Kantoran dengan Deadline Ketat

- **Lingkungan kerja:** Deadline pendek dan tugas menumpuk.
- **Persepsi individu:** Kalau pegawai ini punya mindset “aku nggak akan bisa selesai,” stres akan meningkat. Tapi kalau dia berpikir “aku cuma perlu fokus dan menyelesaikannya satu per satu,” tingkat stresnya bisa lebih rendah.
- **Respons stres:** Kalau stres nggak dikelola, bisa muncul gejala seperti kelelahan dan overthinking.

Kasus 2: Tenaga Medis di Rumah Sakit

- **Lingkungan kerja:** Jam kerja panjang dan pasien yang terus berdatangan.
- **Persepsi individu:** Ada yang melihat ini sebagai tantangan mulia, ada juga yang merasa kewalahan.
- **Respons stres:** Bisa berupa burnout, kecemasan, atau bahkan kehilangan motivasi kerja.

Dengan memahami ISR Model, organisasi bisa membantu pekerja mengelola stres, misalnya dengan memberikan pelatihan manajemen stres atau menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman.

Lalu, Gimana Cara Mengelola Stres Kerja?



Kalau kamu merasa sering stres gara-gara kerjaan, coba deh mulai dengan langkah-langkah berikut:

1. **Identifikasi penyebab stres:** Apakah itu beban kerja, hubungan dengan rekan kerja, atau hal lain?
2. **Ubah cara pandang:** Fokus pada hal yang bisa kamu kontrol, bukan yang di luar kendalimu.
3. **Jaga kesehatan fisik dan mental:** Tidur cukup, olahraga, dan meditasi bisa bantu banget loh!

Yuk, Jadi Lebih Bijak dalam Menghadapi Stres Kerja!

ISR Model ngajarin kita bahwa stres kerja itu nggak cuma soal tekanan dari luar, tapi juga cara kita memandang dan merespons tekanan tersebut. Jadi, daripada cuma ngeluh, yuk mulai pahami penyebab stresmu dan kelola dengan lebih baik!

Ingat, stres memang nggak bisa dihindari sepenuhnya, tapi kamu bisa belajar untuk menghadapi dan mengatasinya. Semangat ya, dan jangan lupa bagikan artikel ini ke teman-temanmu biar mereka juga makin paham soal stres kerja. ☐