

Kelola Stress Kendalikan Cemas



Stress dan kecemasan sering datang bersamaan, membentuk lingkaran yang sulit diputus.

Jika tidak diatasi, kondisi ini bisa memengaruhi kesehatan fisik maupun mental.

Berikut beberapa pemicu umum dan langkah sederhana untuk keluar dari siklusnya:



Kurang tidur berkualitas

Tidur yang tidak cukup membuat tubuh lebih rentan terhadap stress. Tetapkan jam tidur teratur dan hindari perangkat elektronik dua jam sebelum tidur.



Overthinking

Membuat otak terus aktif dan menambah kecemasan. Latih teknik pernapasan dalam atau *journaling* untuk menenangkan pikiran.



Terlalu banyak beban kerja tanpa jeda

Menurunkan fokus dan meningkatkan rasa tegang. Sediakan waktu istirahat singkat setiap 1—2 jam kerja.



Kurang aktivitas fisik

Tubuh kurang melepaskan hormon endorfin yang membantu mengurangi stress. Sisihkan minimal 20—30 menit untuk berjalan, berolahraga ringan, atau yoga.

Ingat, langkah kecil bisa memberi dampak besar untuk kesehatan mental dan fisikmu.

Sumber:
• American Psychological Association. Stress in America 2023.
• Harvard Health Publishing. Understanding the stress response. 2022.
• World Health Organization (WHO). Mental health and stress management. 2023.



LGI • Oktober 2025

PT Lippo General Insurance Tbk berizin dan diawasi Otoritas Jasa Keuangan