



work/life



# Mengendalikan STRES

ERPUSTAKAAN  
SOEGIJAPRANATA

5.9042  
AN  
n  
C.3



JAMES MANKTELOW

# Daftar Isi

## 1 Pahami Stres

---

- 14 Apa Itu Stres?
- 18 Jaga Kesehatan Anda
- 20 Stres dan Performa
- 24 Tunjuk Titik Stres dalam Hidup Anda
- 28 Gunakan Analisis SWOT Stres
- 32 Bidik Stres Anda secara Efektif

## 2 Kendalikan Stres Pekerjaan

---

- 36 Kendalikan Stres Lingkungan
- 40 Analisis Pekerjaan Anda
- 44 Ciptakan Waktu Lebih
- 48 Tepati Tenggat Waktu Anda
- 52 Ambil Kendali atas Karier Anda
- 54 Bertahan dari Pekerjaan yang Membuat Stres

## 3 Berhubungan Baik di Tempat Kerja

---

- 58 Hadapi Orang-orang yang Memiliki Kuasa
- 62 Menangkan Dukungan demi Tujuan Anda
- 64 Tuntutan yang "Tidak Wajar"
- 68 Bekerja dengan Tim
- 72 Tingkatkan Kemahiran Interpersonal Anda

## 4 Kurangi Stres Personal

---

- 76 Kurangi Stres Performa
- 82 Rileks secara Mental
- 86 Rilekskan Tubuh Anda
- 88 Berpikir Rasional
- 92 Analisis Emosi Anda
- 96 Kendalikan Suasana Hati yang Buruk

## 5 Bertahan dari Stres Jangka Panjang

---

- 104 Bangun Pertahanan terhadap Stres
- 110 Hadapi *Burnout*
- 114 Ambil Langkah untuk Menghindari *Burnout*
- 116 Atasi *Burnout*
- 118 Indeks

