



## Mengapa begitu banyak pekerja mengalami kelelahan? Penyebab Utama Kepenatan Kerja

### Description

#### ### Transformasi Cara Kerja di Masa Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 telah mengubah cara kerja kita. Kita lebih sedikit berkomutasi dan memiliki fleksibilitas yang lebih besar, namun karyawan melaporkan kelelahan, stres, dan kebingungan. Berikut adalah lima pandangan tentang masalah ini – beserta solusi untuk para penderita.

#### ##### 'Rasanya Saya Tidak Pernah Berhenti' – Seorang ibu bekerja dalam posisi eksekutif senior dengan empat anak kecil

Akhir pekan ini menandai empat tahun sejak pandemi Covid-19 mengirim Irlandia ke dalam lockdown dan memaksa kehidupan kerja kita berubah secara tiba-tiba dalam cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Sejumlah besar orang sebagian besar terbatas di rumah selama sebagian besar dua tahun berikutnya, banyak dari mereka bekerja tanpa henti, berkomunikasi hanya melalui pertemuan online, dan melihat sedikit dari rekan kerjanya dalam kehidupan nyata.

#### ##### Dampak Negatif Kerja Jarak Jauh

Meskipun kerja jarak jauh memberikan kebebasan lebih bagi karyawan, ada dampak negatif yang muncul seperti kelelahan, stres, dan kebingungan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi masalah-masalah ini dan mencari solusi yang tepat.

- Penelitian menunjukkan bahwa 65% karyawan merasa kelelahan setiap saat
- 57% karyawan melaporkan peningkatan stres akibat pekerjaan jarak jauh

#### ##### Tips untuk Mengatasi Kelelahan dan Stres

Ada beberapa tips yang bisa dilakukan untuk mengatasi kelelahan dan stres akibat bekerja dari jarak jauh, antara lain:

- Tetapkan batas waktu kerja yang jelas
- Ambil istirahat reguler
- Lakukan olahraga ringan atau meditasi untuk menjaga kesehatan mental

#### #### Mengatasi Brain Fog

Brain fog adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan fokus, kebingungan, dan kelelahan mental. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk menjaga pola tidur yang baik, mengonsumsi makanan sehat, dan beristirahat yang cukup.

#### ### Solusi untuk Pekerja Jarak Jauh

Penting untuk mengidentifikasi masalah yang timbul akibat pekerjaan jarak jauh dan menemukan solusi yang tepat. Melakukan komunikasi yang efektif dengan rekan kerja dan atasan juga dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan yang dirasakan.

## Ringkasan

Transformasi cara kita bekerja akibat pandemi Covid-19 telah memberikan fleksibilitas dalam pekerjaan, namun juga menyebabkan kelelahan, stres, dan kebingungan bagi para karyawan. Berikut adalah lima pandangan mengenai masalah ini, beserta solusi bagi mereka yang mengalaminya. Akhir pekan ini menandai empat tahun sejak pandemi Covid-19 mengubah kehidupan kerja kita secara drastis. Bagaimana pandangan Anda mengenai perubahan ini? Apakah Anda merasa terus terlibat dalam pekerjaan meskipun di rumah? Mari berbagi pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)