

5 Cara Menghilangkan Stres Kerja

5 December 2018  Universitas Pembangunan Jaya



Sebagai masyarakat perkotaan, kita pasti pernah mengalami stres pekerjaan dan kemacetan lalu lintas yang kita temui sehari-hari. Biasanya, liburan adalah salah satu hal yang ada pada pikiran kita untuk menghilangkan stres. Namun, terkadang pergi liburan pun bisa jadi penuh pertimbangan.

Entah karena habisnya jatah cuti, libur akhir pekan yang hanya dua hari, tingginya budget yang harus dikeluarkan, bahkan rasa takut kita pada kemacetan yang akan kita temui divjalan menuju tempat wisata. Menyikapi hal-hal tersebut, sebenarnya ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk menghilangkan stres tanpa harus menghadapi berbagai masalah baru. Hal tersebut adalah berolahraga bersama dengan keluarga.

Menurut penelitian, orang-orang yang mempunyai gaya hidup sehat dan berolahraga mempunyai energi yang lebih besar untuk menghadapi stres, sehingga stres yang harus dihadapi pun lebih rendah. Sebagai warga Bintaro, kita beruntung sekali karena Bintaro Jaya menyediakan begitu banyak fasilitas olahraga.

Fasilitas olahraga tersebut ada yang berlokasi dalam mall, *outdoor*, bahkan di jalanan sekalipun. Fasilitas-fasilitas olahraga tersebut dapat kita gunakan untuk berolahraga bersama keluarga. Selain badan menjadi sehat, kedekatan dengan keluarga pun juga dapat meningkat. Ada penelitian yang menyebutkan bahwa anak-anak yang secara rutin berolahraga terbukti mempunyai hubungan yang lebih baik dengan orang tua dan memiliki performa yang lebih baik di sekolah.

Berolahraga bersama keluarga juga dapat dilakukan dengan berenang bersama di berbagai fasilitas kolam renang yang ada di sekitar Bintaro Jaya. Berbagai fasilitas kolam renang tersebut diantaranya berada di Bintaro Jaya sektor 1, Puri Bintaro Club House, Emerald Club House, dan masih banyak lagi. Berenang merupakan salah satu kegiatan olahraga yang paling digemari oleh anak. Dengan berenang anak juga bisa bermain air.



SOFT OPENING
ESTETIDERMA BINTARO

Nikmati Facial Care & Expert Peeling Treatment di Klinik Estetiderma Bintaro

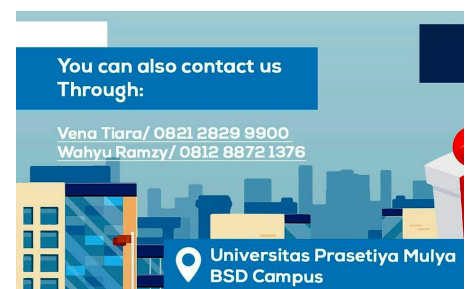
DISC 50% OFF + DISC 20% *FREE

Masalah Acne, Flek, Kerut Semua bisa diatasi

FREE KONSULTASI DOKTER

Estetiderma Bintaro
Jl. Bintaro Utara 3 Blok AC 05
Ruko A Bintaro Jaya Sektor III,
Tangerang Selatan
☎ 021-22721248
*Spesial dan Ketersediaan Berhad

MEDIA PARTNER



You can also contact us Through:

Vena Tiara / 0821 2829 9900
Wahyu Ramzy / 0812 8872 1376

Universitas Prasetiya Mulya
BSD Campus

 **APMAC** 2018
Annual Prasetiya Mulya Accounting Challenge

INSPIRASI KARIR

Kolom pengembangan sumber daya manusia ini terselenggara berkat kerjasama [Samchads Consulting Indonesia](#) dan [Infobintaro.com](#)

[Tips Menjadi Seorang Supervisor/Manajer Unggul](#)

Baca Juga:

Berolah Raga Sambil Bersantai di Puri Club House

Kolam Renang Emerald Club House, Kolam Renang Bernuansa Tropis

Belajar Berenang dan Berenang Seru di Permata Club House

Berolahraga Bersama Keluarga di Familia Club House

Berenang, Tenis dan Taekwondo Sekaligus Bisa Anda Lakukan di Graha Taman Club House

fasilitas OLah Raga Yang Ciamik Bagi Warga Graha Raya: Klub Keluarga Graha Raya

lain berenang, kita juga bisa memanfaatkan jalan raya Bintaro Jaya di sekitar CBD untuk harga pagi. Jalanan sekitar CBD Bintaro di hari Sabtu dan Minggu pagi terbilang sepi dan cocok untuk dijadikan tempat berolahraga bersama keluarga. Kita bisa *jogging* dan bersepeda bersama keluarga lalu kemudian sarapan bersama. Asyik bukan?

Untuk menghilangkan stres, kita tidak selalu perlu untuk pergi liburan yang memakan waktu, biaya, dan juga biaya. Menghilangkan stres juga dapat kita lakukan dengan berolahraga bersama keluarga. Nyatanya, berolahraga bersama keluarga adalah hal yang penuh akan manfaat. Selain bermanfaat untuk menghilangkan stres, olahraga bersama keluarga juga dapat membuat anak mempunyai kedekatan yang baik dengan keluarga serta menunjukkan performa yang lebih baik di sekolah.

Baca Juga:

Berteman Dengan Anak

Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak

Sebagai warga Bintaro Jaya, ada banyak sekali fasilitas yang bisa kita gunakan. Oleh karena itu, mari kita manfaatkan fasilitas sekitar dengan maksimal untuk membantu kita dalam menghilangkan stres.

Simak juga tips liburan keluarga yang berkualitas dari Merry

Riana <https://www.youtube.com/watch?v=mwCjWdqLxnQ>

Tim Penulis:

Eriska Yunisha (Mahasiswa) dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo (Dosen)

Program Studi Psikologi

Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya

Referensi

Field, T., Miguel, D., dan Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*. 36. 105-10.

McShane, S. L. dan Glinow, M. A. V. (2010). *Organizational behavior*. New York: McGraw Hill.

☐ Universitas Pembangunan Jaya

Artikel Terkait

Berolahraga Bersama Keluarga di Familia Club House

Berenang, Tenis dan Taekwondo Sekaligus Bisa Anda Lakukan di Graha Taman Club House

Kolam Renang Emerald Club House, Kolam Renang Bernuansa Tropis

Fasilitas OLah Raga Yang Ciamik Bagi Warga Graha Raya: Klub Keluarga Graha Raya

Belajar Berenang dan Berenang Seru di Permata Club House

Berolah Raga Sambil Bersantai di Puri Club House

Kenali Gejala Stress Anda

Stress Akibat Tuntutan Pekerjaan dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus: Profesi Polisi)

Tips Dasar Berkomunikasi

AGENDA TRAINING

There are no upcoming events.

Untuk kebutuhan pengembangan sumber daya manusia, hubungi: PT. Samchads Consulting Indonesia, u.p. Sahala P. Sinurat (0812-8015-784)

Baca Juga



Edisi Spesial Sumpah nuda : Sumpah Pemuda nerasi Millennial Jaman Now



Memasak Bersama Anak: Mengolah Cinta dan Logika, Mengaduk Keterampilan dan Komunikasi dan Mematangkan Keceriaan dan Kepercayaan Diri



Stress Akibat Tuntutan Pekerjaan dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus: Profesi Polisi)



Membimbing Anak Agar Merajut Karir Sejak Dini



Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak



Tips Praktis dalam Berbisnis Bersama Keluarga



Remaja dan Body Image



Karakteristik Kepemimpinan Dalam Berwirausaha

Info Bintaro

Tentang Kami
Kebijakan Privasi
Panduan Keamanan
Frequently Asked Questions
Bergabung Bersama Kami
Pengumuman
Pedoman Pemberitaan Media Siber
Hubungi Kami

Our Sister Company



Hubungi Kami



Copyright © 2016 Info Bintaro .. All rights reserved

Proudly powered by WordPress | Theme: SuperMag by Acme Themes



IB INFOBINTARO



Home
Berita Utama
Kuliner
Etalase
Acara
Pendidikan
Kesehatan
Gaya Hidup
Komunitas

Direktori



Tentang Kami

Kebijakan Privasi

Panduan Keamanan

Frequently Asked Questions

Bergabung Bersama Kami

numan

an Pemberitaan Media Siber

gi Kami