

2019
NATIONAL
CONFERENCE



**2019 NATIONAL
CONFERENCE**
Solo, 24 - 25 July 2019



STRES DI KALANGAN AUDITOR INTERNAL

Kenali, Pahami dan Kelola

Alexandra Leonora, Psi.

Psikolog Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan

EMPOWERING INTERNAL AUDITORS : EMBRACING THE 4IR

SUMMARY OF TOPICS

MENGENALI DAN MEMAHAMI STRES

- Apa itu stres dan perbedaannya dengan gangguan mental,
- Bagaimana gejala stress

STRES DALAM PROFESI AUDITOR

- Penyebab stres di kalangan auditor
- Faktor individu yang berkontribusi terhadap stres kerja

MENGELOLA STRES

- Teknik 4A

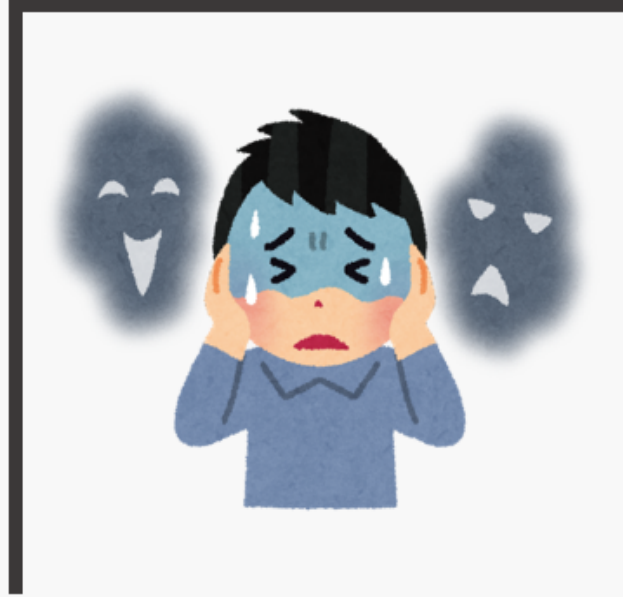


STRES ATAU BUKAN?



1

Seorang siswa yang tiba-tiba menjadi oversensitive, mengalami penurunan nafsu makan dan kurang bersemangat



2

Seorang pria yang berbicara seolah olah ada lawan bicaranya padahal tidak ada, mengakui dirinya adalah astronot NASA padahal bukan



3

Seorang auditor yang uring-uringan, tekanan darah meningkat, mudah marah, sulit tidur dan tidak dapat berkonsentrasi



STRESS

respon individu secara fisik maupun psikologis terhadap tuntutan/ stresor yang dibebankan padanya.



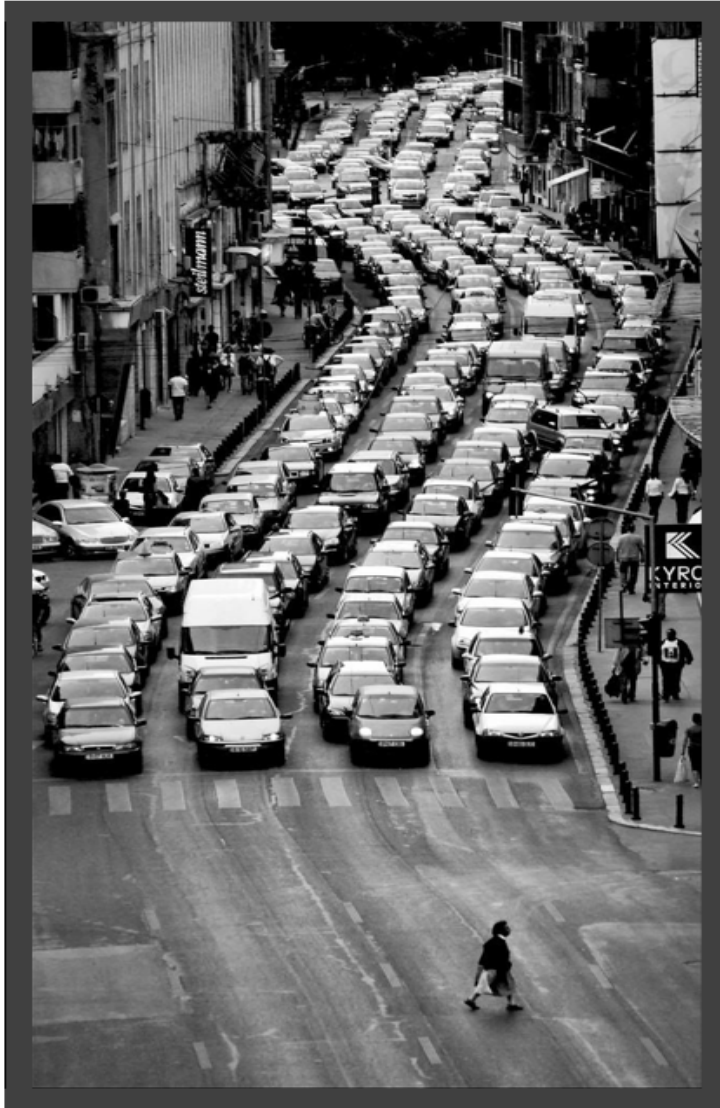
GEJALA STRES

GEJALA FISIK

Dapat berupa keluhan-keluhan fisik seperti sakit kepala, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, penurunan nafsu makan

GEJALA PSIKOLOGIS

Dapat berupa kecemasan, perubahan suasana hati, mudah marah, gugup, ledakan kemarahan, kurang atau sulit berkonsentrasi, pengasingan diri dari rekan sekerja, mendiamkan orang lain, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain



SUMBER-SUMBER STRES

pada Auditor Internal



Faktor intrinsik
pekerjaan Auditor



Peran dalam
organisasi



Hubungan dalam
organisasi



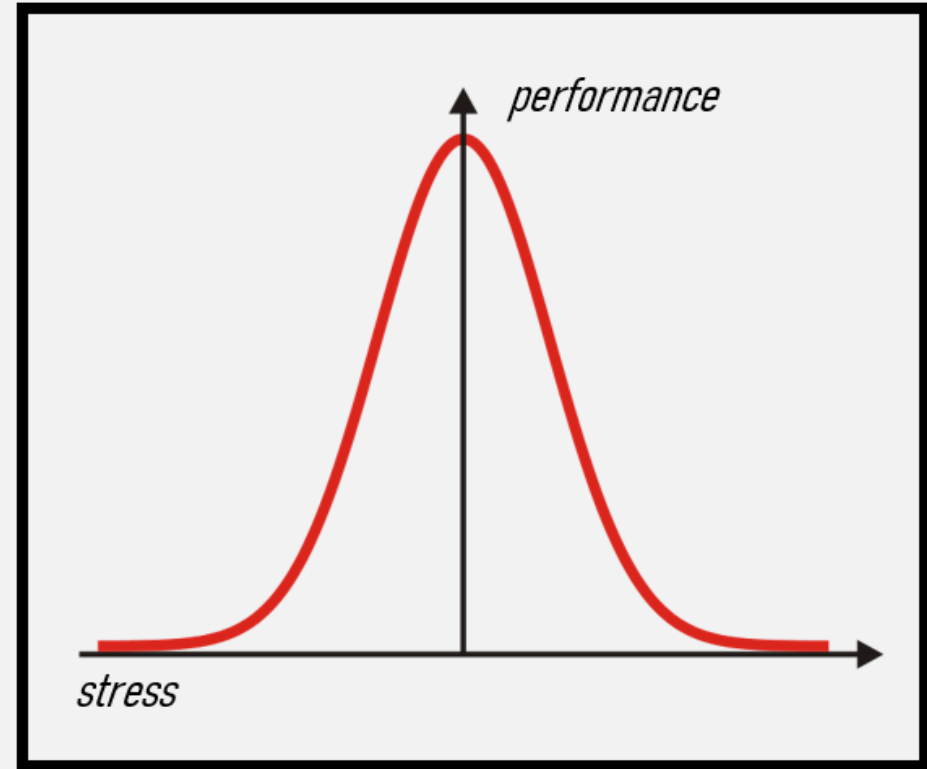
Norma/peraturan
organisasi



Interface dengan
tuntutan lain

HOW MUCH STRESS

is too much?



Tidak semua stres berdampak negatif. Pada level tertentu stress membawa dampak yang baik pada kinerja. Hubungan stress dan kinerja dapat dianalogikan dengan kurva distribusi normal





Faktor Individu

Kebutuhan dan nilai-nilai yang dianut oleh seseorang mempengaruhi hasratnya. Kemampuan individu, pengalaman dan cara berpikirnya juga mempengaruhi bagaimana ia memaknai stressor yang ada. Sebagai akibatnya, kejadian yang sama, belum tentu berdampak sama pada individu yang berbeda





What you think decides
how you feel



A list of
THINKING ERRORS



MANAGE YOUR STRESS

4A technique:
Avoid, Alter, Accept, Adapt



THE 4A TECHNIQUE

Avoid

Menghindar merupakan cara yang paling sederhana untuk mengelola stres

Alter

Alter the situation berarti kita melakukan usaha untuk mengubah situasi agar sesuai dengan diri kita

- Secara sopan meminta orang lain untuk mengubah perilakunya
- Mempunyai time management yang baik

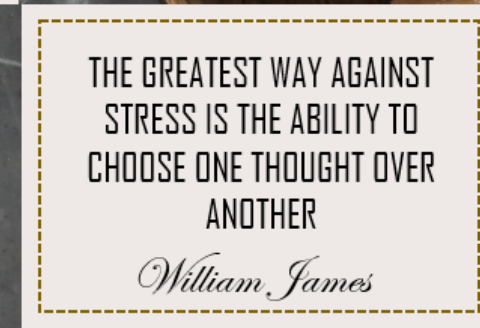
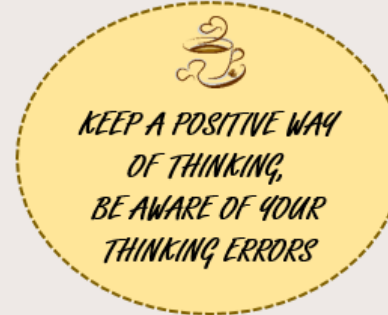
Accept

Acceptance adalah the tricky part of the game karena tidak ada batas pasti kapan kita dapat dikatakan telah 'menerima' suatu hal atau keadaan. Yang perlu dilakukan adalah:

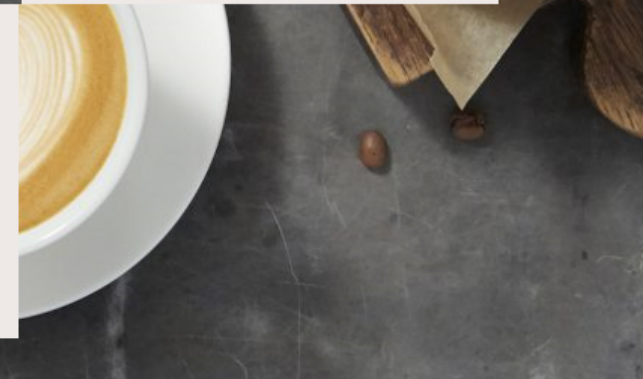
- Berbicara pada orang lain
- Berlatih positive thinking

Adapt

Jikalau altering berarti kita mencoba mengubah situasi agar sesuai dengan diri kita, maka adapting berarti kita mencoba menyesuaikan diri kita dengan tuntutan yang ada. Poin penting dari proses ini adalah adapting dapat kita lakukan dengan baik jika kita sudah memiliki acceptance



Exercise regularly, eat healthy food
 Make time for hobby
 Seek for help is necessary





*There is no health
without mental health*

David Satcher

