

## HEALTH CORNER

# Merasa Lelah & Stres Dengan Pekerjaan? Waspada Burnout!



Source: Freepik

**P**ernahkah Anda merasa lelah dan stres secara fisik dan mental saat menjalankan tugas pekerjaan yang serasa tidak ada akhirnya? Hati-hati, bisa saja Anda mengalami *burnout*! *Burnout* adalah gejala yang menunjukkan adanya stres tinggi dan biasanya berhubungan dengan pekerjaan.

WHO sendiri sudah menetapkan *burnout* sebagai kondisi stres kronis. Kondisi ini biasanya dialami oleh orang-orang dengan tekanan pekerjaan yang tinggi dan mengalami beberapa faktor risiko, antara lain:

- **Waktu kerja yang tidak masuk akal**  
Waktu kerja yang melebihi normal dapat

memicu terjadinya *burnout*. Adapun pekerja yang berisiko terkena *burnout* antara lain petugas pemadam kebakaran, paramedis, dan guru.

- **Kurangnya komunikasi yang baik serta dukungan dari atasan**

Faktor komunikasi maupun dukungan dari atasan dan rekan kerja sangat berpengaruh akan kemungkinan timbulnya *burnout* pada pekerja. Terbukti, 70% pekerja merasa risiko *burnout* dapat berkurang dengan adanya komunikasi dua arah dan dukungan yang diberikan pada mereka.

- **Ketidajelasan aturan pekerjaan yang berlaku**

Hanya 60% dari pekerja mengetahui apa yang diharapkan dari mereka. Saat berekspektasi mengenai target, pekerja terkadang langsung merasa lelah membayangkan apa yang harus mereka lakukan.



Source: Freepik

- **Pengelolaan pekerjaan yang tidak baik**

Ketika pekerjaan tidak dikelola dengan baik, seorang pekerja yang optimis pun dapat kehilangan harapan. Perasaan kewalahan atau kelelahan yang amat sangat dapat memicu *burnout*.

- **Perlakuan yang tidak adil**

Pekerja yang merasa diperlakukan tidak adil berisiko sangat tinggi mengalami *burnout*. Beberapa contoh perlakuan tidak adil antara lain kompensasi yang tidak sebanding dengan pengorbanan pekerja serta faktor suka atau tidak suka.

Selain hal-hal di atas, ada beberapa gejala *burnout* lainnya yang wajib diwaspadai seperti kelelahan sehingga merasa malas pergi ke tempat kerja, menunda-nunda pekerjaan, muncul gangguan fisik seperti nyeri kepala berkepanjangan, gangguan lambung, gangguan makan atau tidur, sering menyendiri di tempat kerja dan tidak ingin bergaul dengan siapa pun di lingkungan kerja, serta performa kerja yang menurun.



Source: Freepik

Lantas, apa yang harus dilakukan ketika gejala-gejala tersebut muncul? Cobalah menimbang kembali apakah pekerjaan Anda saat ini layak untuk dipertahankan dan apakah hal yang membuat Anda *burnout* dapat diselesaikan dengan komunikasi yang benar? Contohnya, jika sudah merasa kewalahan atau *overload*, cobalah membagi pekerjaan yang sudah tidak dapat dikerjakan sendiri.

Jika mencari pekerjaan lain bukan solusi yang tepat bagi Anda, ada beberapa cara lain yang dapat dilakukan untuk mencegah *burnout*, antara lain mencari sisi positif dalam pekerjaan, bersosialisasi dengan rekan kerja, memastikan keseimbangan

antara waktu pekerjaan dan keluarga, memanfaatkan cuti, atau melakukan konseling di mana Anda bisa mendapatkan solusi dari sudut pandang seorang spesialis.

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*