

Burnout : Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosional

Dilla S. Kinari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548315&lokasi=lokal>

Abstrak

Burnout terjadi saat Anda menekan lelah secara terus-menerus sehingga menjadikan Anda seolah merasa hampa, menjadi sensitif, tak lagi menikmati pekerjaan, dan lainnya. Bagaimana pun respons tubuh Anda terhadap burnout, pasti terasa tidak nyaman dan membuat Anda ingin segera mengakhirinya. Salah satu penyebab burnout adalah ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan pekerjaan.

Sama seperti hujan. Saat Anda tahu bahwa berdiam diri di bawah hujan tanpa sebuah payung atau jas hujan, Anda akan mengalami demam, flu, atau minimal masuk angin, maka Anda tidak akan berdiam diri di bawah hujan. Begitu pula dengan burnout. Saat Anda sudah tahu bagaimana dampaknya, seharusnya Anda tidak terjebak di dalamnya.

Seberapa besar dampak burnout itu? Apakah Anda bisa mengendalikan burnout? Bagaimana caranya?

Apakah Anda membutuhkan bantuan orang lain atau dapat menolong diri sendiri?