

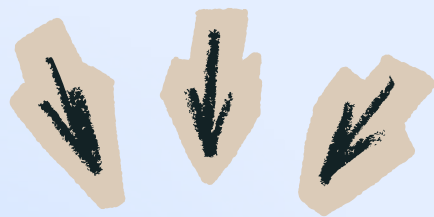
Mengenali Burnout dan Cara Mengatasinya



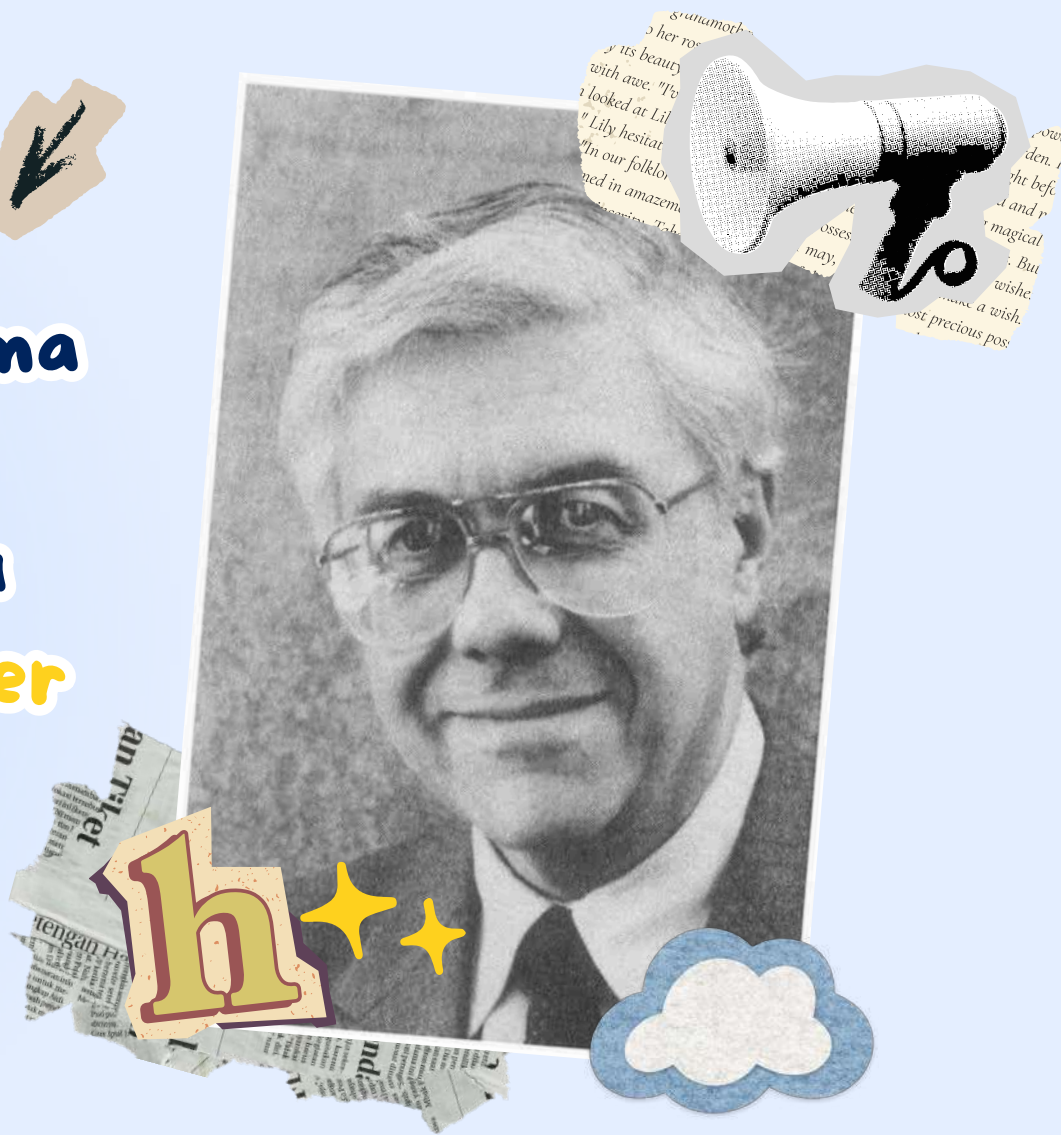
Swipe



@yoursafe_space.id



Istilah **burnout** pertama kali dikenalkan oleh seorang psikolog yaitu **Herbert Freudenberger** pada tahun 1974.



Swipe



@yoursafe_space.id

BURNOUT

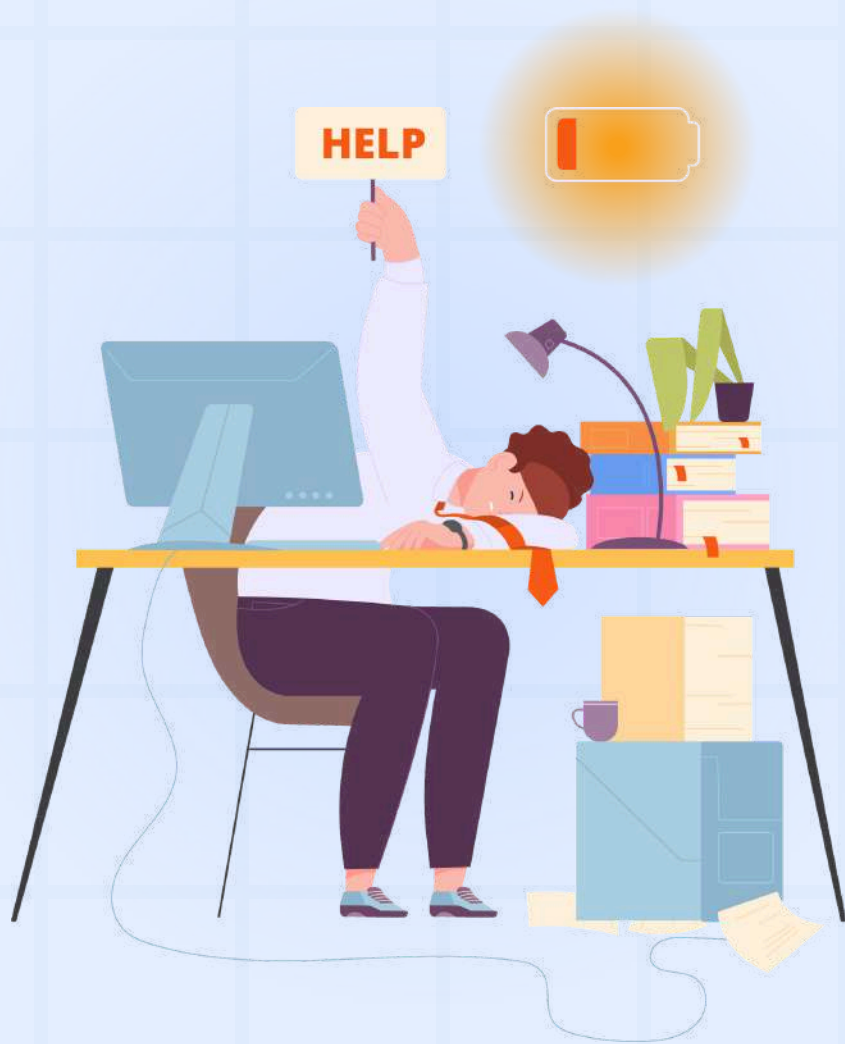


Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang dialami oleh individu akibat tekanan yang berkepanjangan, baik di lingkungan akademik atau lingkungan kerja.

Swipe



@yoursafe_space.id



Tekanan yang dimaksud seperti beban yang berlebihan, kurangnya kendali terhadap tugas maupun diri sendiri, kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar serta ketidaksesuaian prinsip atau nilai-nilai pribadi dengan lingkungan.

Swipe



@yoursafe_space.id

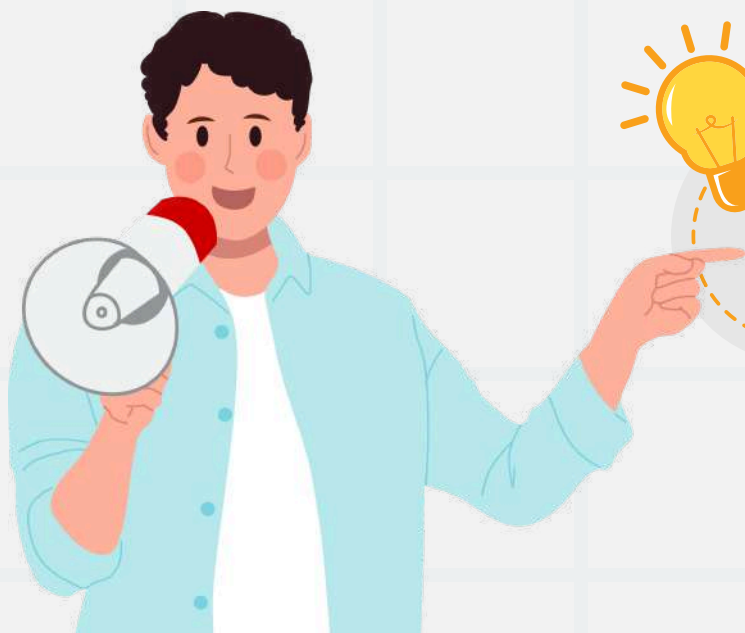
Burnout membuat individu menjadi:

- Kehilangan motivasi,
- Pesimis,
- Kewalahan terhadap aktivitas sehari-hari,
- Merasa lelah sepanjang waktu,
- Menurunnya kemampuan untuk belajar dan bekerja secara efektif, dan
- Berkurangnya kemampuan interaksi sosial seperti menjauhkan diri dari teman serta memilih untuk selalu menyendiri.



Swipe





HOW TO HANDLE

Terdapat beberapa cara yang dapat mengatasi burnout seperti:

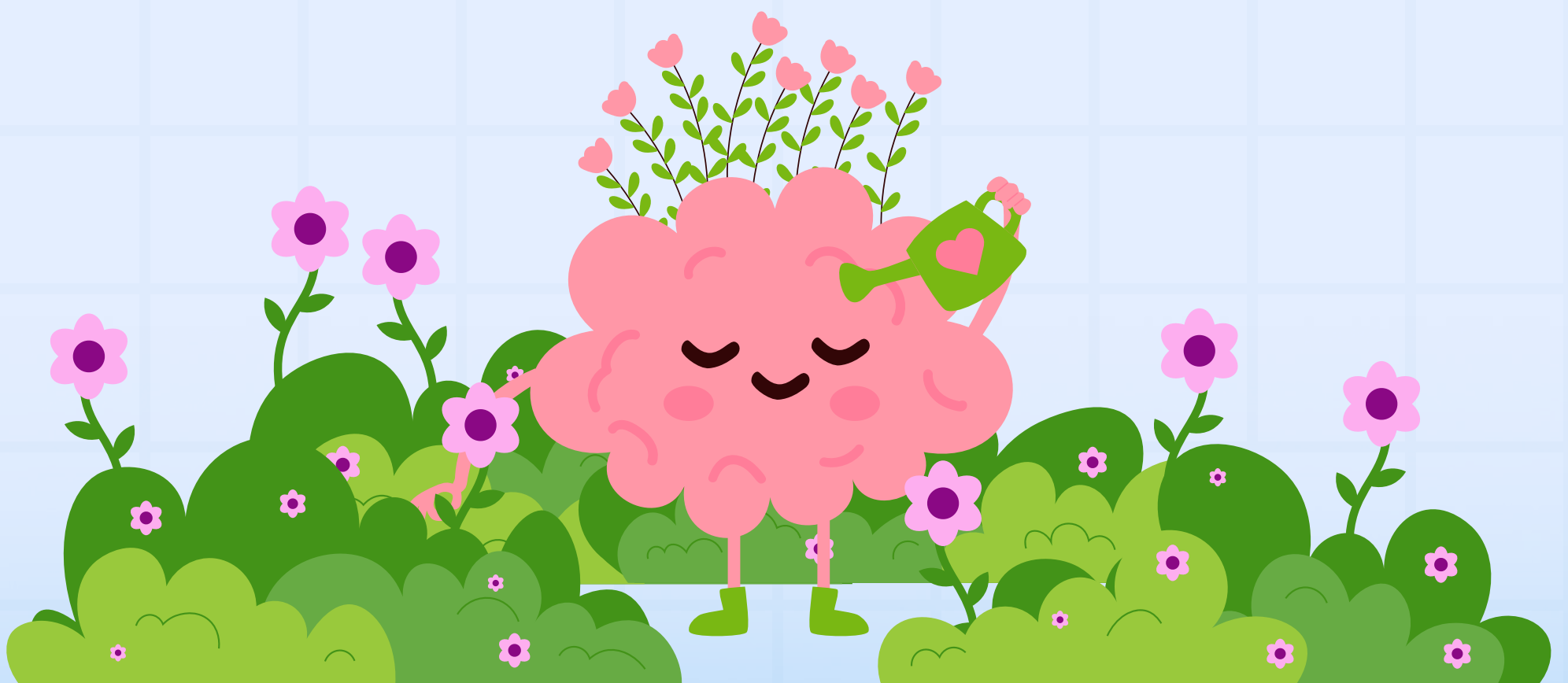
- ✓ **Atur jadwal dan buat prioritas tugas penting untuk menghindari tekanan,**
- ✓ **Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga karna hal ini dapat meningkatkan energi dan menguras stress,**
- ✓ **Luangkan waktu kepada diri sendiri untuk melakukan hobi,**
- ✓ **Batasi interaksi terhadap orang-orang yang negatif.**

Swipe



@yoursafe_space.id

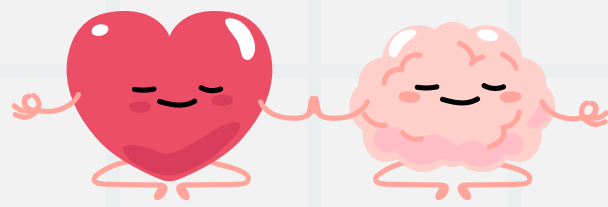
**Jika burnout terasa tidak berujung,
segera pertimbangkan untuk
berkonsultasi lebih lanjut pada psikolog
maupun konselor terdekat.**



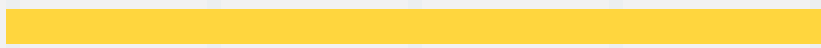
Swipe



@yoursafe_space.id



**Kenali dan akui apapun keadaanmu.
So, jangan ragu meminta bantuan
professional, because at the end
we only have our selves.**



Swipe



@yoursafe_space.id

REFERENSI

Muhtar. (2024). Academic burnout, gejala dan cara mengatasinya. UICI.
<https://uici.ac.id/academic-burnout-gejala-dan-cara-mengatasinya/>



"a reminder that every situation in life is temporary. so when life is good, make sure you enjoy and receive it fully. when life is not so good, remember that it will not last forever and better days are on the way"

zex-