



- [Berita](#)
- [Olahraga](#)
- [Gaya Hidup](#)
- [Ekonomi](#)
- [Hukum](#)
- [Berita Lain](#)

Cari berita di sini

Pusat Pemberitaan
Pilih Daerah



Lain Lain

Mengenal Burnout dan Cara Mengatasinya

Oleh: Mahadevi Pramitha Editor: Tinus Ohoira 02 May 2024 - 16:47 Yogyakarta



Psikolog sekaligus dosen Universitas Sanata Dharma Olga Sancaya Dyah Permatasari, S.Psi, M.Si. menjelaskan burnout bisa disebabkan karena beban kerja dan untuk mengatasinya ada beberapa cara yang bisa dilakukan (Foto: Dokumen pribadi)

KBRN, Yogyakarta: Seringkali orang tidak menyadari dirinya sedang dalam kondisi *burnout*. Karena hanya merasa dirinya kelelahan fisik, emosional, atau mental yang disertai dengan penurunan motivasi, kinerja, dan sikap negatif. Demikian disampaikan Psikolog sekaligus dosen Universitas Sanata Dharma Olga Sancaya Dyah Permatasari, S.Psi, M.Si.

“*Burnout* merupakan sindrom psikologis kelelahan emosional, depersonalisasi (perasaan pemutusan hubungan antara diri dengan kenyataan), dan penurunan prestasi pribadi yang dapat terjadi antara individu yang bekerja dengan orang lain dengan kapasitas tertentu,” ujarnya pada Kamis (2/5/2024).

Penyebab terjadinya *burnout* menurut Olga bisa berasal dari kinerja yang tinggi hingga stress dan ketegangan. Terutama diakibatkan oleh aktivitas fisik atau mental yang ekstrem dan berkepanjangan atau beban kerja yang terlalu besar.

“Ada faktor organisasional seperti tempat kerja, kemudian faktor interpersonal, dan faktor diri sendiri,” katanya.

Faktor organisasional di antaranya menurut Olga yakni beban kerja berlebihan, jam kerja panjang, dan *micromanagement* dari atasan. Kemudian secara interpersonal di antaranya yakni dukungan sosial yang buruk, konflik, dan komunikasi yang tidak efektif. Sementara faktor dari diri sendiri bisa berupa kepribadian perfeksionis dan masalah kesehatan.

“Gejala-gejala *burnout* seperti perasaan tidak bahagia, tidak terhubung, dan tidak peka terhadap lingkungan kerja,” kata Olga.

Kondisi ini menurutnya bisa berupa kelelahan, kewalahan, tidak ada keyakinan yang cukup untuk melakukan sesuatu atau menjadi diri yang diinginkan. Secara umum *burnout* berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang. Baik itu pada fisik, mental, emosi, profesionalitas, dan personal.

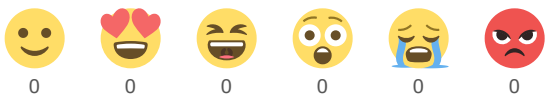
Untuk mengatasi *burnout* Olga menyarankan agar menentukan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu juga melibatkan diri dalam aktivitas yang meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan dan fokus pada pola makan sehat.

“Contohnya batasi jam kerja, hindari membawa pekerjaan ke rumah jika tidak penting. Selain itu juga konsentrasi dan perhatian ditingkatkan, berpikir jernih dan lebih waspada, olahraga teratur, serta tidur yang cukup,” katanya. (Ade/par)

📌 Kata Kunci:

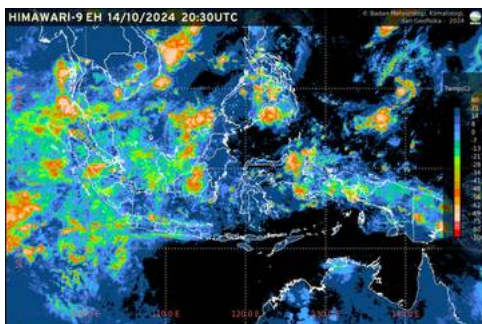
- [burnout](#)
- [psikolog](#)

Reaksi Anda:



🔗 Bagikan:

Berita Terkini



[Prakiraan Cuaca Sejumlah Kota di Indonesia 15 Oktober](#)

[☰ Lain Lain](#)
[📍 Pusat Pemberitaan](#)



[BNPB: Waspada, Bencana Hidrometeorologi Senantiasa Mengintai](#)

[☰ Lain Lain](#)
[📍 Pusat Pemberitaan](#)



[Gempa Magnitudo 4,5 Guncang Melonguane Sulut](#)

[☰ Lain Lain](#)
[📍 Pusat Pemberitaan](#)



[BPBA: Sepuluh Kabupaten di Aceh Terdampak Banjir](#)

[☰ Lain Lain](#)
[📍 Pusat Pemberitaan](#)

Berita Terpopuler



[Perkiraan Susunan Pemain Timnas Indonesia vs Tiongkok](#)

[📍 Pusat Pemberitaan](#)

[Dilihat 31880 kali](#)



[Operasi Zebra Dimulai 14 Oktober, Simak Daftar Pelanggarannya](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 17649 kali](#)



[Peringkat FIFA Timnas Indonesia Melesat Jika Kalahkan Tiongkok](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 13911 kali](#)



[Jepang Vs Australia, Pengaruhi Posisi Timnas Indonesia](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 13567 kali](#)



[Kenali Manfaat Jus Timun untuk Kesehatan Tubuh](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 12000 kali](#)



[Sherly Tjoanda diusulkan gantikan suami maju Pilgub Malut](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 8988 kali](#)



[Kocijan Lancarkan Misi Khusus Hadapi Persebaya](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 5107 kali](#)



[Striker Naturalisasi Tiongkok Fei Nanduo Absen lawan Indonesia](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 4262 kali](#)



[Klok Cedera, Persib terpaksa ubah formasi hadapi Persebaya](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 4043 kali](#)



[Indonesia Vs Tiongkok, Timnas Terakhir Menang 1987](#)

- [Pusat Pemberitaan](#)
- [Dilihat 3042 kali](#)



Kantor Pusat LPP RRI

- Media radio berita online terpercaya | LPP RRI
- [📍 Jl. Medan Merdeka Barat No.4-5, Jakarta Pusat.](#)
- [☎️ +6221 350 0584, +6221 351 1086](#)
- [✉️ Pemberitaan: beritapro3@rri.go.id](#)

Ketentuan

- [Kebijakan Privasi](#)
- [Pedoman Media Siber](#)
- [Tentang Kami](#)
- [Peta Situs](#)

Link Terkait

- [RRI Digital](#)
- [RRI NET Streaming](#)

- [RRI Radio Streaming](#)
- [Audio Library](#)
- [PPID LPP RRI](#)
- [JDIH LPP RRI](#)

Lembaga Penyiaran Publik Radio Republik Indonesia. © 2024, Copyright RRI.co.id.

