

# Bahaya *Burnout* di Tempat Kerja: Saat Kerja Keras Mulai Menguras Energi Hidupmu

Ditulis oleh: J. Djojodibroto

## Apa Itu *Burnout*?

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), *burnout* adalah sindrom yang muncul akibat stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Gejalanya meliputi:

- Perasaan lelah atau kehabisan energi
- Meningkatnya jarak emosional dari pekerjaan, termasuk rasa sinis atau negatif terhadap pekerjaan
- Penurunan efektivitas profesional

*Burnout* bukan cuma soal “kurang libur.” Ini adalah kondisi serius yang bisa berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

## Mengapa *Burnout* Berbahaya?

*Burnout* tidak hanya berdampak pada individu, tapi juga lingkungan kerja secara keseluruhan.

Dampak bagi Individu:

- Masalah fisik: sering sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan kronis
- Masalah mental: kecemasan, depresi, bahkan kehilangan rasa percaya diri
- Hubungan sosial: menjadi mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan

Dampak bagi Tempat Kerja:

- Turunnya produktivitas
- Meningkatnya angka absensi
- Tingginya *turnover* (karyawan keluar masuk)
- Lingkungan kerja jadi toksik karena suasana yang penuh tekanan dan emosi negatif

Dalam jangka panjang, *burnout* bisa merugikan perusahaan secara finansial dan merusak budaya kerja.

## Apa Penyebab *Burnout*?

Beberapa faktor umum yang menyebabkan *burnout* di tempat kerja antara lain:

- Beban kerja berlebihan
- Jam kerja tidak seimbang
- Minimnya dukungan dari atasan atau rekan kerja
- Kurangnya kontrol atas pekerjaan sendiri

- Ketidakjelasan peran atau ekspektasi yang tidak realistis

*Burnout* bisa menimpa siapa saja, tak peduli jabatan atau lama bekerja. Bahkan, para pekerja muda (Gen Z dan milenial) kini semakin rentan karena ekspektasi tinggi terhadap produktivitas dan pencapaian.

### Cara Menghindari *Burnout*

Untungnya, *burnout* bisa dicegah—asal kita mulai lebih sadar dan peduli dengan kondisi diri sendiri.

Bagi Individu:

- Kenali batas energi diri dan jangan memaksakan untuk selalu “on”
- Ambil waktu istirahat secara rutin, termasuk cuti
- Bicara dengan atasan atau HR jika beban kerja terasa berlebihan
- Lakukan aktivitas yang memberi energi positif di luar kerja (hobi, olahraga, meditasi)

Bagi Perusahaan:

- Ciptakan budaya kerja yang sehat dan suportif
- Berikan ruang komunikasi terbuka tanpa stigma
- Sediakan program kesejahteraan karyawan (*wellness*)
- Evaluasi beban kerja dan ekspektasi secara rutin

### Kesimpulan

*Burnout* bukan tanda kelemahan—itu sinyal tubuh dan pikiran bahwa kita butuh istirahat. Di tengah tuntutan dunia kerja yang semakin tinggi, penting bagi setiap individu dan perusahaan untuk membangun kesadaran bahwa produktivitas sejati hanya bisa dicapai jika kita sehat, baik secara fisik maupun mental.

Jadi, kalau kamu mulai merasa kehilangan semangat kerja, cepat marah, atau kelelahan setiap hari—jangan abaikan. Mungkin itu bukan cuma capek biasa. Bisa jadi, kamu sedang butuh jeda.

### Referensi

1. World Health Organization (2019). Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases. <https://www.who.int/>
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). Academic Press.
3. Harvard Business Review (2021). Beyond Burned Out. <https://hbr.org/2021/02/beyond-burned-out>
4. American Psychological Association (APA). (2021). Work and Well-being Survey Results. <https://www.apa.org>

# BAHAYA BURNOUT DI TEMPAT KERJA

## APA ITU BURNOUT?

Kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan kerja yang terus-menerus

- Merasa lelah atau kehabisan energi
- Meningkatnya jarak emosional dari pekerjaan
- Penurunan efektivitas profesional



## APA PENYEBAB BURNOUT?

- Beban kerja berlebihan
- Jam kerja tidak seimbang
- Minimnya dukungan
- Ekspektasi tidak realistis

## CARA MENGHINDARI BURNOUT

- Kenali batas energi diri
- Ambil waktu istirahat
- Bicara dengan atasan atau HR
- Lakukan aktivitas positif

## MENGAPA BURNOUT BERBAHAYA?

### DAMPAK BAGI INDIVIDU



Masalah fisik dan mental



Meningurinya produktivitas



Ekspektasi tidak realistis

### DAMPAK BAGI TEMPAT KERJA



Turunnya produktivitas



Meningkatnya angka absensi



Tingginya turnover