

# Capek Tak Kunjung Selesai? Ini 3 Tanda Burnout yang Perlu Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah nggak sih, ngerasa kerjaan makin hari makin berat, kepala pusing, dan mood ancur? Mungkin kamu nggak cuma capek biasa, tapi udah kena *burnout*! *Burnout* di tempat kerja itu lebih dari sekadar lelah, lho!

Ini adalah kondisi di mana kamu benar-benar merasa kehabisan energi, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Nah, biar nggak kebablasan, yuk kita kenali tanda-tanda *burnout* sebelum semuanya jadi makin parah.

## Apa Itu *Burnout*?



*Ilustrasi stress banyak kerjaan – Freepik*

*Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, terutama di tempat kerja.

Hal ini terjadi ketika kamu merasa kewalahan, kehilangan motivasi, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Ini bukan cuma soal capek biasa, tapi kondisi serius yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik kamu secara keseluruhan.

Kondisi ini bisa membuat kamu merasa terjebak dalam rutinitas, kehilangan semangat, dan bahkan berdampak negatif pada kualitas kerja serta kehidupan pribadi.

## Gejala *Burnout*: Fisik, Emosional, dan Mental



*Ilustrasi pria yang stres karena pekerjaan – Freepik*

### 1. Gejala Fisik:

- **Kelelahan Berkepanjangan:** Ngerasa lelah terus-terusan, bahkan setelah tidur semalaman.
- **Sakit Kepala dan Nyeri Otot:** Tubuh sering ngasih tanda lewat rasa sakit, seperti pusing yang nggak ada habisnya atau nyeri otot yang terus muncul.
- **Masalah Tidur:** Sulit tidur atau malah kebanyakan tidur, tapi tetap aja ngerasa nggak segar.

### 2. Gejala Emosional:

- **Perasaan Negatif:** Merasa putus asa, sinis, atau bahkan merasa nggak ada harapan.
- **Mudah Marah:** Hal kecil aja bisa bikin kamu meledak, dan rasa frustrasi muncul lebih sering.
- **Kehilangan Motivasi:** Nggak lagi ngerasa excited sama pekerjaan yang dulu bikin semangat.

### 3. Gejala Mental:

- **Sulit Berkonsentrasi:** Fokus hilang, dan gampang terdistraksi sama hal-hal kecil.
- **Merasa Terjebak:** Ngerasa kayak nggak ada jalan keluar, dan semua terasa buntu.
- **Menurunnya Kinerja:** Tugas-tugas yang biasanya gampang jadi terasa berat, dan hasil kerja menurun.

## ***Burnout vs. Overwhelmed: Apa Bedanya?***

*Burnout* dan *overwhelmed* sering disamakan, padahal beda, lho. ***Overwhelmed*** biasanya terjadi ketika kamu punya terlalu banyak tugas dalam waktu yang singkat. Kamu masih bisa produktif, meski sedikit kewalahan.

***Burnout***, di sisi lain, adalah kondisi kelelahan kronis yang bikin kamu nggak bisa lagi menikmati pekerjaan. Ini terjadi karena stres berkepanjangan yang nggak ditangani dengan baik. Kalau *overwhelmed* bisa diredakan dengan cuti atau istirahat singkat, *burnout* butuh penanganan yang lebih serius.



*Ilustrasi wanita yang tertidur di tempat kerja – Freepik*

Mengenali tanda-tandanya itu penting banget buat menjaga kesehatan mental dan fisik kita. Kalau kamu mulai ngerasa tanda-tanda di atas, jangan ragu buat ambil langkah mundur dan re-evaluasi kondisi kamu.

Ingat, kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jadi, jangan biarkan burnout menguasai hidupmu!

Segera ambil langkah yang tepat, mulai dari istirahat yang cukup, bicara dengan atasan, hingga mencari bantuan profesional jika diperlukan. Yuk, sayangi diri sendiri dan tetap jaga keseimbangan hidupmu! ☐