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.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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.

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



Baca Selanjutnya
Kenaikan Harga BBM Mulai 10 Agustus 2024, Berikut Rincian Hargaya!