



Mengatasi Burnout : Mengembalikan semangat dan motivasi

Burnout di era moden

BERAPA ramai dalam kalangan kita yang sedang bertarung dengan *burnout* sehingga hilang semangat dan minat dalam tugas harian? Istilah *burnout* sering didengari di era moden ini dengan kemajuan teknologi yang memerlukan kita bergerak dengan pantas. *Burnout* atau keletihan yang keterlaluan merujuk kepada keletihan emosi, mental dan fizikal disebabkan oleh tekanan yang berlebihan dan berterusan dalam jangka panjang. Ia membuatkan individu hilang motivasi dan ia boleh berlaku dalam pelbagai aspek kehidupan seperti di tempat kerja, rumah dan sebagainya.

Beberapa kajian mendapati bahawa tahap *burnout* semakin meningkat dalam pelbagai profesion selepas pandemik COVID-19 seperti yang dinyatakan oleh American Psychological Association (2022). Ini adalah membimbangkan kerana *burnout* boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal seperti mengalami kemurungan dan meningkatkan risiko untuk menghadapi penyakit kronik serta menjejaskan hubungan sosial dan produktiviti kerja (Psychology Today, 2022).

Terdapat tiga jenis gejala *burnout* iaitu dari segi fizikal, emosi dan tingkah laku. Tanda-tanda fizikal adalah seperti sentiasa berasa letih, kerap sakit kepala dan perubahan selera makan atau tabiat tidur. Manakala beberapa tanda-tanda emosi adalah sering berasa gagal dan meragui diri sendiri, berasa tidak berdaya, hilang motivasi dan memiliki perspektif yang negatif. Simptom dari segi tingkah laku pula adalah seperti menarik diri dari tanggungjawab, kerap mengasingkan diri, berlengah-lengah dan mengambil masa yang lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu.

Perbezaan di antara *burnout* (keletihan yang keterlaluan) dan stres (tekanan yang berlebihan)

Keletihan yang berlebihan atau *burnout* berlaku akibat kesan daripada tekanan yang berlarutan dalam jangka masa yang panjang sehingga mempunyai impak kepada emosi, mental dan fizikal seseorang individu seperti perasaan tidak berdaya, kurang bersemangat, bersifat sinis atau mudah berputus asa (Helpguide, 2025).

Keletihan berterusan boleh menyebabkan seseorang terhalang daripada melakukan penambahbaikan kerana mempunyai tanggapan negatif terhadap kemampuan diri atau keadaan di sekeliling sehingga diselubungi dengan perasaan kekosongan (*detachment*) sewaktu melakukan tugas ataupun rutin seharian.

Manakala, stres berlaku akibat tekanan mendadak yang melibatkan reaksi fizikal atau emosi terhadap bebanan yang dialami. Durasi stres juga adalah dalam jangka masa yang singkat dan boleh dipulihkan dengan cara mengambil masa untuk berehat atau mendapatkan sokongan dari orang yang dipercayai. Kelazimannya stres bersifat sementara dan berkaitan dengan situasi tertentu. Tahap tekanan juga boleh reda jika punca yang menyebabkan tekanan dikenal pasti dan dihindari.

Perbezaan stres dan *burnout* mungkin boleh diterangkan dengan lebih jelas melalui analogi yang mana stres umpama api yang sedang menyala dengan kuat dan mempunyai haba yang panas tetapi terkawal. Manakala, *burnout* ibarat api yang telah lama padam menunjukkan sudah tidak ada lagi tenaga ataupun cahaya.

Kesan daripada *burnout*

Di dalam arus kehidupan, memang sudah menjadi lumrah ada hari yang baik dan ada juga hari yang kurang baik. Pada hari yang baik, *kitani* mungkin akan berasa lebih bertenaga dan bersemangat tetapi ada juga harinya seolah-olah ada awan yang gelap dan tebal sedang menghampiri. Ini boleh menyebabkan *kitani* berasa kurang motivasi sehingga terpaksa mengumpulkan segala daya tenaga yang ada untuk memaksa diri bangun dari tempat istirahat. Jika perasaan ini kerap kali berlaku, berkemungkinan awda mengalami *burnout*.

Burnout boleh terjadi akibat tuntutan atau ekspektasi yang tinggi terhadap seseorang seperti memikul pelbagai tanggungjawab kerana dianggap sebagai pencari nafkah utama di dalam keluarga atau situasi di tempat kerja seperti tidak ada masa untuk berehat disebabkan banyak tugas yang perlu disiapkan dengan segera. Ciri-ciri personaliti juga boleh menjadi punca *burnout* terjadi seperti sikap *perfectionist*, keperluan untuk mengawal keadaan atau keengganan untuk delegasi sesuatu tugas kerana

Oleh : Unit Promosi dan Perhubungan, Bahagian Perkhidmatan Kaunseling, Jabatan Perkhidmatan Awam dengan kerjasama Meja Rencana, Seksyen Kandungan Khas, Bahagian Pelita Brunei
Foto : Ihsan Unit Promosi dan Perhubungan, Bahagian Perkhidmatan Kaunseling, Jabatan Perkhidmatan Awam

kurang keyakinan kepada pihak yang lain.

Kesan negatif daripada keletihan yang melampau ibarat virus yang boleh merebak di dalam semua aspek kehidupan termasuk di dalam hubungan sosial. Dari segi fizikal pula, seseorang yang mengalami *burnout* boleh menyebabkan gangguan tidur (*insomnia*), sistem imun menjadi lemah dan mudah terdedah kepada penyakit seperti demam selesema. Jika awda mengalami simptom *burnout*, ia perlu diberikan perhatian dan ditangani dengan segera sebelum ia terlambat.

Tip untuk mengatasi *burnout*

Apabila awda berasa *burnout*, mungkin semua masalah kelihatan sukar untuk diatasi dan awda rasa tidak berdaya untuk melakukan apa-apa. Namun disarankan untuk bawa berehat sebentar dan kumpulkan tenaga sebanyak mungkin untuk membantu diri awda mengatasi *burnout* kerana ia tidak akan hilang dengan sendirinya tanpa mengambil tindakan.

Terdapat beberapa strategi yang boleh membantu mengatasi dan mengelakkan *burnout* serta mendapatkan semula semangat dan motivasi demi kesejahteraan diri awda iaitu seperti :

1. Bercakap dengan orang yang dipercayai. *Burnout* boleh membuatkan awda berasa sukar untuk memikirkan cara bagi mengatasinya. Oleh itu, melibatkan orang yang awda percayai boleh membuatkan awda berasa disokong dan tidak keseorangan serta membantu memikirkan cara untuk mengatasinya. Mungkin mereka sendiri pernah mengalami *burnout* dan dapat mengongsikan beberapa pandangan yang membantu.

2. Dapatkan bantuan profesional. Jika awda berasa tertekan dengan *burnout* dan tidak tahu siapa yang dapat dipercayai untuk berkongsi masalah, awda boleh mendapatkan bantuan profesional seperti kaunselor dan psikologis. Bantuan profesional dapat membantu mengenal pasti punca *burnout* dan bagaimana awda boleh mengawalinya serta memberi sokongan

emosi di samping menjaga kerahsiaan isu awda.

3. Mengubah perspektif awda terhadap kerja. Fokus kepada aspek pekerjaan yang awda gemari, walaupun hanya meluangkan masa dengan rakan sekerja. Juga beri tumpuan kepada bagaimana peranan awda membantu di tempat kerja agar tidak terlalu fokus kepada sisi negatif sahaja. Di masa yang sama, cari keseimbangan dalam hidup dan bukan hanya fokus pada pekerjaan. Cari kepuasan dari aspek lain selain daripada pekerjaan seperti meluangkan masa dengan keluarga dan kawan-kawan serta melakukan aktiviti kegemaran awda.

4. Menilai semula perkara yang utama. Luangkan masa untuk meneliti kembali harapan, impian dan matlamat awda. Adakah perkara-perkara penting yang telah awda abaikan tanpa disedari? Ambil sedikit waktu untuk mengenal pasti aktiviti yang membuat awda rasa gembira suatu ketika dahulu. Kreativiti boleh menjadi penawar untuk *burnout* seperti mencuba perkara baharu, memulakan projek yang menyeronokkan atau sambung semula hobi yang terhenti. Izinkan diri awda untuk beristirahat, bermuhasabah dan memperbaiki keadaan masa kini.

5. Memulihkan tenaga dan emosi dengan pemakanan yang sihat. Kurangkan pengambilan gula yang tinggi dan makanan yang berlemak atau diproses seperti kafein, kentang goreng atau nugget kerana ia boleh mengganggu emosi dan menyebabkan awda cepat berasa letih. Banyakkan makanan yang mempunyai Omega-3 seperti ikan salmon, rumpai laut, *flaxseed* atau *walnut* untuk mengembalikan semangat dan tenaga.

6. Bersenam untuk tenangkan fikiran. Bersenam adalah penawar yang paling bagus untuk menghindari daripada *burnout*. Melakukan senaman selama 30 minit dalam sehari atau berjalan kaki dalam 10 minit sahaja setiap hari boleh membantu untuk menstabilkan emosi awda.