

# BURN OUT MANAGEMENT PADA PARA PEKERJA

dr. Merry Apriliani Angkawidjaja., M.H., Sp.KJ  
Psikiater RS UBAYA  
Surabaya



# SEHAT JIWA (WHO)

Menyesuaikan diri secara konstruksi pada kenyataan (walaupun buruk)

Memperoleh kepuasan dari usaha/ perjuangannya

Lebih puas memberi daripada menerima

Bebas (relatif) dari ketegangan – kecemasan

Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong & memuaskan

Kekecewaan dipakai sebagai pengalaman di kemudian hari

Rasa permusuhan diarahkan pada penyelesaian yang kreatif-konstruktif

Daya kasih sayang yang besar



## SEHAT JIWA



- Produktif
- Semangat
- Optimistik
- Tujuan jelas, positif



AKTUALISASI DIRI

## TIDAK SEHAT JIWA



- Tidak produktif
- Pesimis
- Merasa masa depan suram



**GANGGUAN JIWA**





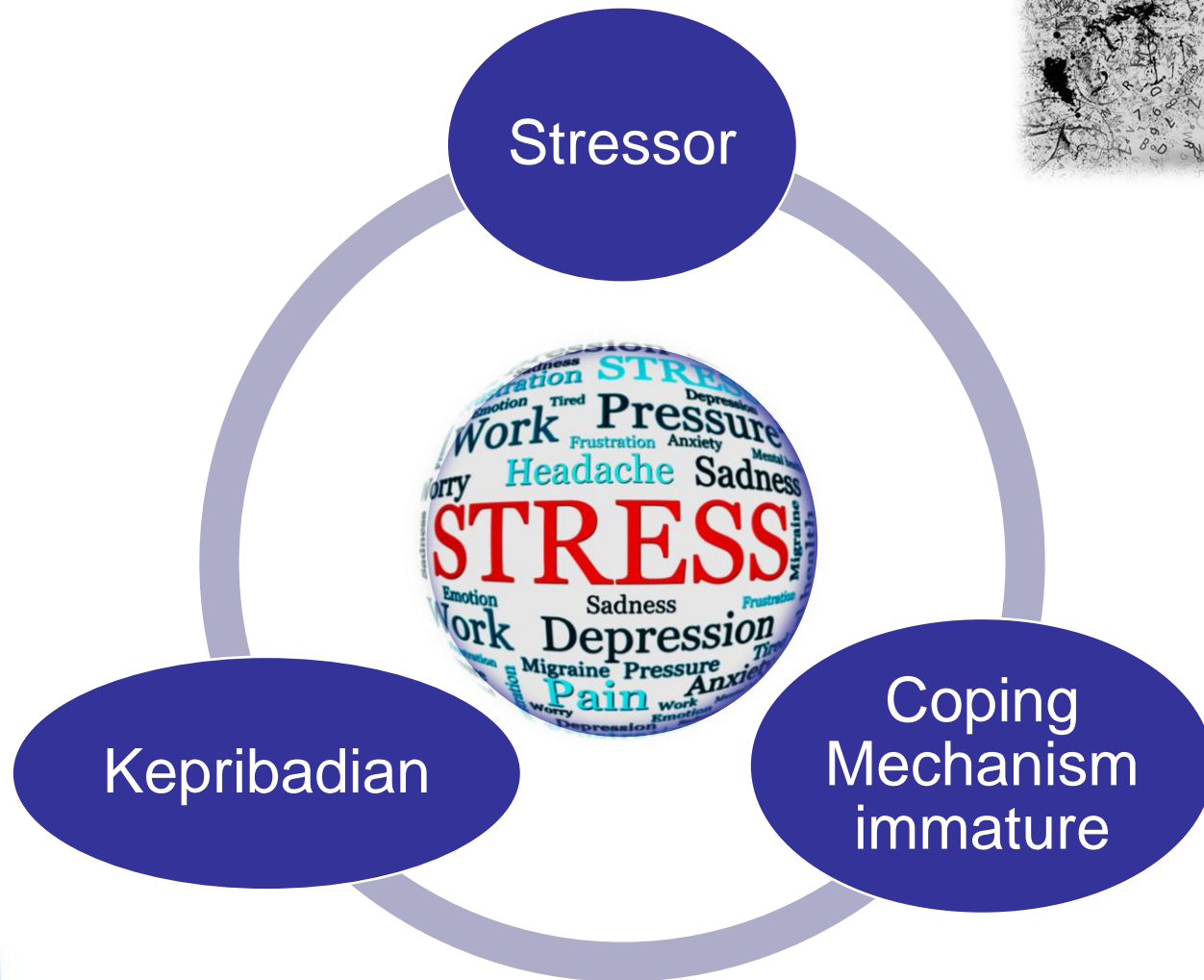
# STRESS & HEALTH

- ▣ Apa itu **STRESS**?
- ▣ STRESS adalah reaksi seseorang baik secara **fisik** maupun emosional (mental/**psikis**) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (perubahan **perilaku**).



**NORMAL ???**





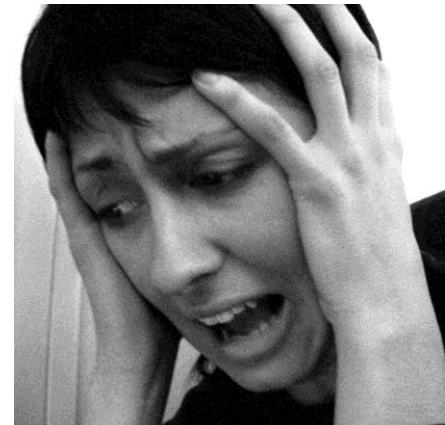


# KEPRIBADIAN

Perfeksionis,  
kaku, target  
terlalu tinggi



cemas,  
takut,  
rendah diri



Pemarah,  
afek tidak  
stabil,





## STRESSOR

- Frustrasi
- Konflik
- Tekanan
- Krisis



STRESS



REAKSI

PROBLEM-SOLVED  
ORIENTED

ADAPTIF

MAL-ADAPTIF



**BURN-OUT**





# BURN OUT



# BURN OUT

- Adalah kondisi **stress psikologis, emosional dan fisik** sebagai respon terhadap paparan yang lama dari stress pekerjaan. Termasuk didalamnya adalah perasaan **kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi profesional** (evaluasi diri negative)

*“various degrees of emotional exhaustion, depersonalization and a low sense of personal accomplishment”* (Chunming et al., 2017)



## ➤ **Kenapa timbul rasa jenuh ?**

- **Beban kerja terlalu berat/ monoton/ kurang tantangan**
- **Kurang apresiasi / reward diri**
- **Ekspektasi terlalu tinggi/ menuntut**
- **Hasil kerja tidak sesuai ekspektasi**
- **Lingkungan sekolah kurang/tidak kondusif (kacau, penuh tekanan)**
- **Tidak seimbang antara belajar dengan ‘*Me-time*’**
- **Dukungan keluarga kurang.**
- **Tanggung jawab/ beban studi *terlalu banyak (overwhelmed)***
- **Beban pribadi lain yang belum terselesaikan**



## ***GEJALA BURN OUT....***

**Mudah marah**

**Mudah Lelah**

**Kehilangan minat  
keseharian**

**Menarik diri dari  
lingkungan (social  
withdrawal)**

**Penurunan  
performa kerja**

**Kurang mampu  
konsentrasi**

**Muncul penyakit/  
keluhan fisik**



# MANAJEMEN STRESS/ BURN OUT



# BE ASSERTIVE!

- Komunikasi dengan percaya diri
- Berani mengutarakan pemikiran & perasaan dengan jujur, tegas, lugas, & tetap beretika sopan santun
- Mampu berempati mendengarkan pendapat/ pemikiran orang lain.

## "I" STATEMENT



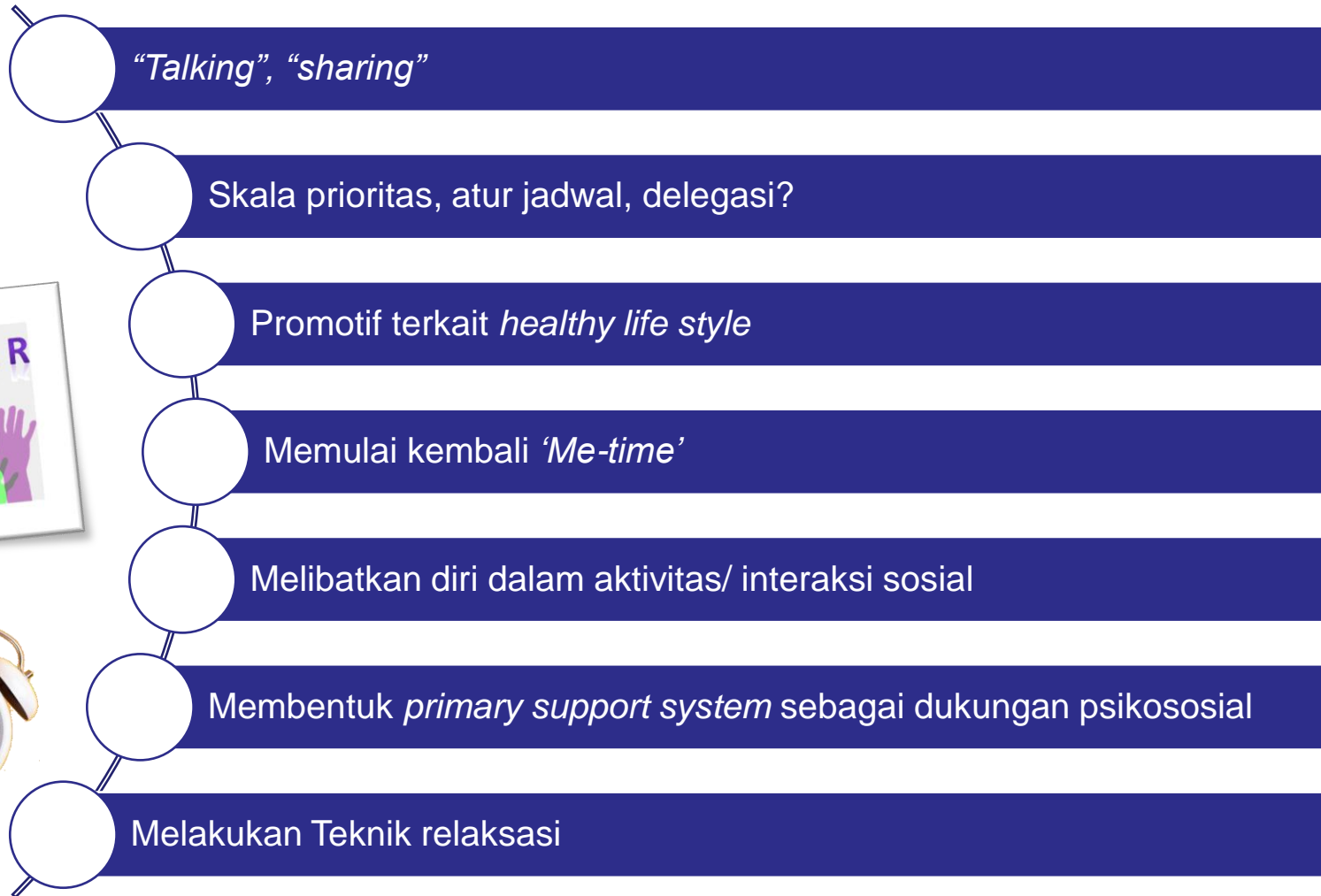
GoodTherapy.org

MA, 2023





# BURN OUT MANAGEMENT....



# TERAPI RELAKSASI

- Lakukan setiap hari minimal 5-10 menit



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES

Ikuti instruksi berikut ini:

**A** Duduk dengan posisi santai dan nyaman, bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam.

**B** Tarik nafas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu hembuskan nafas dari mulut. Bayangkan seolah olah beban pikiran dilepaskan. Ulangi 3 kali

**C** Mensyukuri nikmat dari Tuhan YME, ikhlas dan sabar.

Catatan: Relaksasi ini harus diulang setiap hari selama minimal 5-10 menit

[p2ptm.kemkes.go.id](https://p2ptm.kemkes.go.id) @p2ptmkemenkesRI

# TERIMA KASIH

## Contact :

- Merry Apriliani A, dr., M.H, SpKJ.
- Dosen FK Ubaya
- Psikiater RS UBAYA, RS MMC, RKZ Surabaya
- [merryapriliani@staff.ubaya.ac.id](mailto:merryapriliani@staff.ubaya.ac.id).

