WARTA K3
Buletin Internal K3 RSUP Dr Sardjito

JULI 2022

EDISI 111

"BURNOUT"

DAN CARA MENGATASINYA

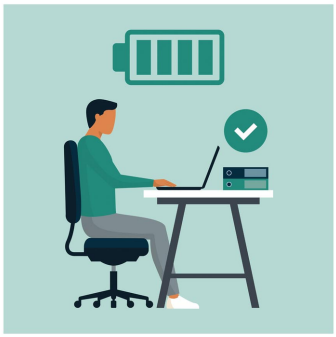
Dayu Febriantika, SKM

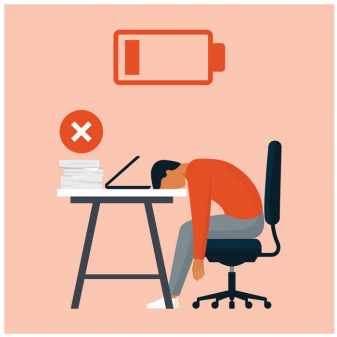
Orang-orang yang bekerja di bidang pelayanan publik atau bidang sosial cenderung lebih banyak mengalami *burnout*, dan tentunya tenaga kesehatan maupun tenaga medis juga termasuk kedalamnya. Masih terasa bagaimana tekanan yang dialami oleh tenaga kesehatan kita pada saat awal pandemi COVID-19 sejak tahun 2020. Tingginya load pekerjaan dan besarnya risiko yang harus diterima ketika menangani pasien COVID-19 meningkatkan risiko stress kerja. Adapun gejala-gejala yang dirasakan ketika burnout yaitu:

- Berkurangnya selera humor (*diminished sense of humor*)
- Mengabaikan waktu istirahat (*skipping rest and food breaks*)
- Jam lembur meingkat tanpa libur (*increased overtime and no vacation*)
- Meningkatnya keluhan fisik (*increased physical complaints*)
- Menarik diri dari lingkungan sosial (*social withdrawal*)
- Berubahnya kinerja dalam pekerjaan (*changed job performance*)
- Mengkonsumsi obat pribadi (*self medication*)
- Perubahan dari dalam diri (*internal changed*)

Istilah *burnout* pertama kali dikemukakan Freudenberg, seorang psikiater di New York pada tahun 1974. Sebagai seorang psikiater, Freudenberg melihat banyak sukarelawan yang awalnya semangat membantu pasien, tiba-tiba mengalami penurunan motivasi dan komitmen kerja, penurunan ini disertai dengan gejala kelelahan fisik dan mental. Secara umum burnout merupakan kondisi kelelahan kerja yang diakibatkan stres kerja yang tidak tertangani, sehingga mengakibatkan penurunan pencapaian, perubahan sikap, dan masalah baik fisik maupun psikologis pada seorang pekerja.

AKIBAT BURNOUT BERKEPANJANGAN





Burnout berkepanjangan dapat mempengaruhi imunitas seseorang, akibatnya penyakit akan mudah menyerang. Beberapa penyakit yang ditimbulkan akibat *burnout* yang tidak tertangani dengan baik:

- Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastriris, dan GERD
- Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat
- Disfungsi seksual
- Gangguan menstruasi, juga memperparah gejala PMS
- Obesitas dan gangguan makan lainnya
- Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung
- Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian
- Sakit kepala
- Gangguan tidur

MENANGANI BURNOUT

Karyawan yang mengalami *burnout* selain mudah terkena penyakit, performa kerjanya akan menurun. Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap capaian kinerja dan juga target dari instansi. Dengan demikian *burnout* bukan menjadi masalah karyawan semata namun juga perlu mendapat perhatian dari pimpinan instansi. Berikut merupakan beberapa cara untuk mengatasi *burnout*:

1. Pencegahan *burnout* oleh individu:

a. Buat prioritas kerja

Dengan membuat prioritas kerja dapat membantu pikiran terfokus pada pekerjaan yang lebih urgent, dan menghindari distraksi yang dapat mengganggu pikiran pada saat bekerja. Pekerjaan juga dapat terselesaikan tepat waktu sehingga tidak menumpuk dan menggangg pekerjaan lainnya.

b. Bicarakan masalah dengan orang yang dipercaya

Masalah yang mengganggu pikiran perlu untuk dikomunikasikan agar dapat ditemukan solusinya. Komunikasi dapat dilakukan kepada atasan apabila memang terdapat kendala dalam melaksanakan tugas, atau dapat juga disampaikan ke bagian kepegawaian.

c. Berikan apresiasi kepada diri sendiri

Memberikan apresiasi pada diri sendiri atas pencapaian yang telah diraih merupakan salah satu cara menghargai diri. Sesekali hal ini perlu dilakukan untuk menjauhkan diri dari kecemasan berlebih saat menghadapi pekerjaan.

d. Jaga keseimbangan hidup

Kurangi ketegangan pada saat bekerja dengan bersantai bersama keluarga, ataupun teman diluar waktu kerja. Anda juga bisa ambil cuti dan berlibur untuk mnyegarkan kembali pikiran yang penat.

e. Terapkan hidup sehat

Lakukan pola hidup sehat dengan berolah raga secara rutin, makan makanan bergizi, serta istirahat cukup untuk mengembalikan energy positif dalam diri.

2. Pencegahan burnout oleh instansi:

a. Memberikan training

Training merupakan salah satu cara untuk meningkatkan skill karyawan. Ketika skill karyawan meningkat maka akan semakin mudah karyawan tersebut menyelesaikan pekerjaannya.
Selain diberikan training untuk meningkatkan skill karyawan, bisa juga ditambahkan dengan training manajemen stres.

b. Memberikan reward pada karyawan

Dengan adanya reward atas kerja keras yang dilakukan, karyawan akan merasa lebih dianggap dan dihargai serta memiliki ikatan yang lebih erat dengan instansi tempat ia bekerja.

c. Menawarkan karir berjenjang

Dengan meningkatnya jenjang karir yang disertai kenaikan gaji atau tunjangan dapat meningkatkan semangat kerja karyawan. Lain halnya apabila tidak jenjang karir yang jelas. Karyawan akan cenderung bekerja seadanya, mengalami demotivasi atau mungkin mencari pekerjaan lain yang lebih menjanjikan.

d. Analisis Beban Kerja

Analisis beban kerja membuat *load* pekerjaan dapat terdistribusi dengan baik, serta mencegah terjadinya *burnout*. Adapun yang perlu diperatikan dalam melakukan analisis beban kerja adalah: jam kerja efektif, waktu kerja, volume kerja dan beban kerja.

Pekerjaan merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan baik. Namun kita tidak boleh mengabakan kesehatan fisik maupun mental kita. Terapkan pola hidup sehat, kelola stres, manfaatkan waktu luang untuk istirahat dan bersantai bersama orang-orang tersayang. Tetap sehat, tetap produktif!

Referensi:

- P1.Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, 159-165.
- 2.https://www.alodokter.com/ciri-ciri-burnout-dan-cara-mengatasinya
- 3.https://accurate.id/marketing-manajemen/analisis-beban-kerja