



# Yuk kenali apa itu **BURNOUT**

**mandiri**  
inhealth

Burnout adalah tumpukan dari banyaknya rasa capek fisik, mental, dan emosional yang sering kamu abaikan. Serta bisa juga disebabkan dari datangnya stress yg berkepanjangan.

## Tanda-Tanda Burnout

### Burnout pada fisik:

- Kehilangan energi sepanjang waktu
- Kekebalan tubuh berkurang atau sering sakit
- Kerap sakit kepala atau nyeri otot
- Perubahan kebiasaan makan atau tidur

### Burnout pada sisi emosional:

- Sering meragukan kemampuan diri
- Merasa sendirian
- Kehilangan motivasi
- Sering berpikiran negatif
- Menurunnya kepuasan terhadap pencapaian

### Burnout pada sisi perilaku:

- Menarik diri dari tanggungjawab
- Mengisolasi diri dari lingkungan
- Sering menunda-nunda pekerjaan
- Membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan pekerjaan
- Rasa malas kerja sangat besar hingga memilih untuk absen

## Cara Mengatasi Burnout

Ada tiga langkah yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi kondisi burnout. Langkah tersebut adalah strategi tiga R yaitu:

- 1. Recognize**, yaitu dengan mengenali tanda-tanda kemunculan burnout baik dari segi fisik, emosional, maupun perilaku.
- 2. Reverse**, yaitu dengan perlahan memperbaiki tanda-tanda burnout yang mulai bermunculan.
- 3. Resilience**, yaitu dengan membangun ketahanan diri yang bisa kamu capai dengan menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071  
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat  
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

