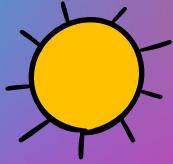


1000
Konten



LEAD
THE
FEST
2021

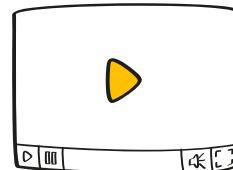


3 Mitos Kepemimpinan Umum Tentang *Burnout*

Disusun Oleh : Hanifah Indah Pratiwi
Disunting oleh: Sukma Nurjagat Khasanah

What's Burnout?

Apa itu, Burnout?



Kata “*Burnout*” sering terdengar dalam dunia kerja, dimana banyak karyawan yang mengeluhkan diri seperti stres yang merupakan sebuah kelelahan. Selain itu “*Burnout*” terjadi apabila banyak terjadi kesalahpahaman dalam suatu forum.

Akan tetapi, hal tersebut dapat kita atasi dengan lebih mengenal mitos-mitos mengenai “*Burnout*” dan cara untuk mengatasinya, sehingga kita akan jauh lebih efektif dalam menanganinya di tempat kerja kita.

The Myth *Mitos*

- **Burnout adalah Tentang Orangnya, Bukan Tempat Kerjanya**

Salah satu mitos terbesar dan paling berbahaya yang mengelilingi burnout adalah bahwa itu sebagian besar merupakan masalah individu, bukan masalah organisasi. Kita cenderung terlalu membebani individu untuk mencegah, mengobati, dan pulih dari kelelahan di tempat kerja.

- **Orang-orang yang Mengalami *Burnout* Biasanya Lemah Secara Mental, Tidak Dapat Menangani Stres, atau Berkinerja Buruk**

Banyak orang yang menderita burnout sebelumnya adalah karyawan yang berkinerja tinggi dan terlibat. *Burnout* bahkan telah digambarkan sebagai 'sindrom berprestasi'. Sehingga pekerja yang berkinerja tertinggi, paling berdedikasi, dan bersemangat paling berisiko mengalami *burnout*.

- **Hanya Perlu Mengambil Beberapa Hari Libur dan Kamu Akan Baik-Baik Saja**

Salah satu penanda umum bahwa seseorang menderita kelelahan adalah mereka akan beristirahat atau pergi berlibur, tetapi kembali bekerja sama lelahnya. Tangki daya mereka tidak bisa terisi. Baterai mereka tidak dapat diisi ulang. Mereka masih kelelahan, meskipun istirahat. *Burnout* tidak bisa diselesaikan hanya dengan berlibur.

Apa yang Bisa Dilakukan Pemimpin untuk Membantu Karyawan Mereka Bangkit?



1

Lebih memperhatikan lingkungan sekitar untuk mengetahui penyebab kelelahan dan tidak memberi tanggungjawab yang berlebih kepada karyawan

2

Berhenti untuk memandang orang lain lemah karena mengalami “*burnout*” kemudian memberi pujian dan dukungan atas kinerjanya

3

Memberikan waktu
untuk beristirahat dari
pekerjaan dan
mencarikan solusi
terbaik akan
permasalahan tersebut

1000
Konten

LEAD
THE
FEST
2021

“Di satu perusahaan yang kami pelajari, rata-rata manajer kehilangan satu hari dalam seminggu karena *email* dan komunikasi elektronik lainnya dan dua hari seminggu karena rapat. Para manajer yang sangat berbakat akan kehilangan lebih banyak waktu untuk berkolaborasi karena pekerjaan mereka yang berlebihan memberi mereka lebih banyak tanggung jawab dan beban kerja yang lebih besar.”

-Eric Garton



1000
Konten



Sumber:

3 Common Leadership Myths About Burnout (suzi-mcalpine)

<https://www.tanveernaseer.com/3-common-myths-about-leadership-burnout-suzi-mcalpine/>

Segala informasi yang terdapat dalam dokumen ini merupakan properti dari penulis dan penerbit dari masing-masing sumber. Pembuatan slide ini dimaksudkan untuk kegiatan sosial dan tidak dapat diperjualbelikan.