



## Lebih dari Setengah Pekerja di Selandia Baru Mengalami Burnout Berat: Apa yang Harus Dilakukan?

### Description

Studi terbaru menunjukkan bahwa lebih dari setengah pekerja di Selandia Baru melaporkan tingkat kelelahan yang parah, yang lebih buruk daripada saat puncak pandemi. Sebuah survei oleh proyek wellbeing@work di Massey Business School menemukan bahwa 57 persen karyawan termasuk dalam kategori “risiko tinggi” untuk kelelahan, lebih dari dua kali lipat dari tingkat pada bulan Desember. Profesor Jarrod Haar sebagai peneliti utama mengatakan bahwa peningkatan risiko kelelahan adalah masalah yang kritis dan berbahaya bagi pekerja dan pengusaha.

### Penyebab Kelelahan yang Tinggi

Karyawan di sektor tertentu memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi, dengan pekerja klerikal menduduki peringkat tertinggi dengan 87,9 persen, diikuti oleh profesional pendidikan, manajer kantor, dan profesional kesehatan. Salah satu alasan utama peningkatan kelelahan adalah kenaikan ketidakpastian pekerjaan, dengan karyawan yang merasa pekerjaan mereka terancam meningkat dari 22 persen menjadi 48,4 persen dalam kurun waktu singkat.

### Perbedaan pada Berbagai Sektor

Tingkat kelelahan juga berbeda-beda berdasarkan sektor, dengan sektor swasta memiliki tingkat tertinggi di 59,8 persen, diikuti oleh sektor publik dan kemudian sektor nirlaba. Responden di Pulau Selatan melaporkan tingkat stres kerja yang lebih rendah, sementara Pulau Utara memiliki tingkat tertinggi. Sementara itu, pekerja Pakeh mengalami tingkat kelelahan yang paling tinggi, diikuti oleh pekerja Māori dan Asian.

### Dampak pada Lingkungan Kerja

Ada perbedaan signifikan berdasarkan lingkungan kerja, dengan pekerja di rumah penuh waktu melaporkan tingkat kelelahan paling rendah, diikuti oleh pekerja kantor penuh waktu dan pekerja hibrida. Pekerja hibrida yang melaporkan tingkat produktivitas tertinggi juga memiliki tingkat kelelahan yang paling tinggi. Haar menekankan bahwa hasil survei ini seharusnya menjadi tanda peringatan bagi

pengusaha untuk lebih memahami dan mengurangi beban kerja yang dihadapi pekerja. Membuat struktur pekerjaan yang lebih jelas dan cepat, dengan sentuhan manusiawi, diperlukan untuk mengurangi kekhawatiran tentang ketidakpastian pekerjaan.

## Ringkasan

Lebih dari setengah pekerja di Selandia Baru melaporkan mengalami burnout parah – lebih buruk daripada pada puncak pandemi. Menurut survei oleh proyek wellbeing@work di Massey Business School, 57% karyawan masuk dalam kategori “risiko tinggi” terhadap burnout, lebih dari dua kali lipat dari tingkat pada Desember. Apakah Anda pernah mengalami burnout dalam pekerjaan Anda? Apa yang bisa dilakukan oleh pengusaha dan pemimpin dalam organisasi untuk mengurangi tingkat stres di tempat kerja? Bagaimana pendapat Anda tentang hasil survei ini? Silakan bagikan pemikiran Anda di bawah ini.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark