



Tips Ampuh Mengatasi Kelelahan Kerja di Tempat Kerja

Description

Fenomena Baru “Kepenatan Besar” Muncul di Kalangan Profesional Muda di Kanada

Sebuah laporan yang disusun oleh agen pencari kerja Robert Half mengungkapkan bahwa 42 persen responden mengalami kelelahan. Persentase ini meningkat menjadi 51 persen untuk Gen Z (18-26 tahun), 55 persen untuk Millennial (27-42 tahun), dan 32 persen untuk Gen X (43-58 tahun).

Faktor Pemicu Burnout

Psikolog organisasi dan profesor asisten di Universitas Ottawa, Jennifer Dimoff, menyatakan bahwa pekerja di bidang kesehatan dan layanan pelanggan rentan mengalami burnout. Namun, kini hal ini juga mulai merambah ke semua pekerja di berbagai industri.

Penyebab Burnout

Beberapa faktor yang memicu burnout antara lain adalah beban kerja yang berat, komunikasi yang kurang dari para manajer, sumber daya yang tidak memadai, perjalanan ke kantor, budaya organisasi yang toxic, dan harapan pekerjaan yang tidak jelas.

Tanda-tanda Burnout

Tanda-tanda burnout meliputi kelelahan, sikap sinis, dan perasaan tidak efektif dalam pekerjaan.

Strategi Mengatasi Burnout

Untuk mengatasi burnout, beberapa strategi yang bisa dilakukan antara lain adalah dengan membaca, berbicara tentang perasaan dengan orang lain, dan merawat diri sendiri.

Menangkal Kepenatan

Dimoff menekankan bahwa untuk mengatasi burnout, perubahan harus dimulai baik dari individu maupun dari tingkat organisasi. Istirahat, merawat diri, dan bernapas dalam-dalam merupakan langkah yang bisa dilakukan untuk melawan burnout.

Saran dari Para Pekerja

Para pekerja seperti Chris Dettore dan Luca Buyson dari Ottawa menyarankan untuk berolahraga, menyegarkan pikiran di luar ruangan, dan menikmati hal-hal kecil dengan teman-teman sebagai cara

untuk mengatasi kelelahan dan burnout.

Ringkasan

Sebuah fenomena baru – “Kelelahan Besar” – sedang menyebar di kalangan beberapa profesional muda di Kanada, menurut laporan dari agen penempatan kerja Robert Half. Menurut laporan tersebut, 42 persen responden mengalami burnout, dengan persentase tertinggi adalah Generasi Z (18-26) sebesar 51 persen. Bagaimana cara mengatasi burnout? Apa saja strategi yang dapat dilakukan? Bagaimana pengalaman Anda dalam menghadapi burnout? Mari berdiskusi mengenai topik ini dan bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

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