

BUKU SAKU

Bebas Burnout



Penasihat

Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si

Iwan Stia Budi S.K.M., M.Kes.

Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si.

Editor

Najmah, S.K.M., M.P.H, Ph.D.

Tim Penyusun

Dinanty Satahi	(10011282126087)
Sasyi Friska Nindiyanti	(10011282126082)
Thifal Khalida Salsabila	(10011282126100)
Zahra Salsabila	(10011282126085)

DAFTAR ISI

Kata pengantar	iii
Apa itu burnout?	2
Apa penyebab burnout?	3
Penyebab internal	4
Penyebab eksternal	5
Apa gejala burnout?	6
Gimana cara mencegahnya?	7
Tips belajar dan nugas	8
Teknik Pomodoro	8
Teknik Eat that Frog	10
Apa saja fase burnout?	12
Honeymoon Phase	12
Onset of Stress	13
Chronic Stress	14
Burnout Phase	15
Habitual Burnout Phase	16
Gimana cara ngatasin burnout?	17
Apa saja dampak dari burnout?	19
Gimana contoh kasus burnout?	20

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah menganugerahkan nikmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan “Buku Saku Bebas Burnout”. Hadirnya buku ini bertujuan untuk mempromosikan pentingnya mencegah burnout pada mahasiswa. Akademik burnout berdampak terhadap kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Penelitian Yang (2004) menunjukkan bahwa academic burnout memperoleh hasil signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian Sugiarto (2009) menunjukkan bahwa burnout membuat mahasiswa cenderung pasif dan menerapkan pola formalistik dalam proses belajarnya, serta kurang mampu menerapkan materi kuliah ketika mengatasi masalah. Hal ini terjadi karena mahasiswa merasa lelah, mudah marah, frustrasi, kurang percaya diri terhadap perkuliahan dan memisahkan diri dari lingkungan sosial (Salanova, et al, 2009).

Buku saku ini dapat kami selesaikan tepat waktu dengan bantuan dan dukungan berbagai pihak, diantaranya Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Iwan Stia Budi S.K.M., M.Kes. selaku Wakil Rektor 3 Universitas Sriwijaya, Ibu Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si. selaku Ketua Kampus Sehat dan Ibu Najmah, SKM, MPH, PhD, selaku editor buku saku serta teman-teman Epidemiologi 2021. Oleh karena itu, kami sampaikan terima kasih atas waktu, tenaga dan pikiran yang telah diberikan. Dalam penyusunan buku saku, kami menyadari bahwa buku saku ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kami selaku penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian.

Kami harap buku saku ini dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa, terutama mahasiswa Universitas Sriwijaya dalam upaya mencegah kejadian burnout dikalangan mahasiswa.

kalian pernah ga sih,
ngerasa lelah dengan
dunia perkuliahan??

tau ga? ketika kita lelah
karena tekanan di
perkuliahan, seperti
tugas numpuk dengan
deadline yang mepet
hingga membuat mental
kita terganggu, ternyata
merupakan tanda kalo
kita mengalami burnout
loh?!



Apa itu Burnout ?

Kena mental
karena tugas
perkuliahan
yang banyak.



Penyebab Burnout

Burnout dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu:

**FAKTOR
INTERNAL**

**FAKTOR
EKSTERNAL**



PENYEBAB BURNOUT

Faktor internal :

Suka overthinking & sering
menunda-nunda tugas

PENYEBAB BURNOUT

Faktor eksternal :

- Faktor perkuliahan (tekanan belajar, lingkungan belajar, hubungan interpersonal)
- Faktor keluarga (pola asuh orang tua, dukungan keluarga hingga status ekonomi keluarga)



Gejala Burnout



Hilang semangat belajar



Prestasi menurun



Mudah marah



Mudah sakit



Merasa sinis dan negatif terhadap orang lain



Menarik diri dari lingkungan sosial

Gimana ya cara mencegah burnout?

1

Berikan self reward untuk dirimu sendiri agar selalu semangat menjalani hari

2

Ceritakan masalahmu pada seseorang yang bisa dipercaya

3

Diskusikan dengan teman jika terasa sulit terkait perkuliahan

4

Kurangi ekspektasi pada kehidupan

5

Berolahraga

6

Menerapkan teknik belajar yang baik

7

Istirahat yang cukup



Tips-Tips Belajar dan Nugas

1

TEKNIK POMODORO

Mengatur waktu belajar dengan istirahat disela-sela belajar agar kita tetap fokus.

Terus, gimana caranya?

- ✱ Membuat catatan to do list tugas
- ✱ Mengatur waktu belajar dengan cara 4 fase, yaitu 1 fase = 25 menit belajar, 5 menit istirahat.



- ☀ Fokus dan tidak mudah terdistraksi, seperti ketika ada notif HP masuk!
- ☀ Tulis di notes materi apa aja yang kita dapet ketika belajar. Buatnya dalam setiap fase ya biar mudah diingat.
- ☀ Jangan lupa istirahat, tapi jangan kelamaan ya, 5 menit aja per fase cukup kok.

Info lebih lengkap bisa cek disini yaa !



2

TEKNIK EAT THAT FROG

Teknik menyelesaikan tugas yang sulit pertama kali dalam sehari.

Gimana ya cara nerapinnya?

- ✱ Tentuin “frog” terlebih dahulu, yaitu tugas yang paling penting.
- ✱ Selesaikan “frog” / tugas yang paling penting terlebih dahulu sebelum tugas yang kurang penting atau yang lebih mudah.
- ✱ Membagi pekerjaan menjadi bagian-bagian kecil jika diperlukan.



✱ Menyiapkan “frog” atau tugas-tugas di malam sebelumnya.

✱ Kerjakan tugas-tugas (frog) tersebut.

Info lebih lanjut, bisa cek disini ya!



Fase Burnout

Honeymoon Phase

Energi yang kamu
keluarkan itu
berlebihan untuk
menunjukkan
eksistensi mu di
dunia perkuliahan.





Onset of Stress

Kamu udah mulai ngerasa kalau ada momen-momen tertentu yang sangat sulit.

Kamu juga udah mulai merasa kurang percaya diri.

Chronic Stress

Kamu bakal
ngerasain stress
yang lebih parah
karena sedikit
demi sedikit
motivasimu mulai
hilang.



Burnout Phase

Kamu udah di tahap merasa malas untuk beraktivitas dan sering mengabaikan tugas-tugasmu.



Habitual Burnout Phase



Kamu udah mulai
terbiasa dengan apa
yang kamu sering
rasakan.

Trik Mengatasi Burnout



1 Istirahat yang cukup

Berolahraga secara teratur

2



3 Konsumsi makanan yang sehat

Melakukan hobi

4



Trik Mengatasi Burnout

**Berlibur sejenak
(healing)**

5



6

**Berikan apresiasi untuk
diri sendiri (self reward)**

**Diskusikan masalahmu
dengan seseorang
yang bisa dipercaya**

7



Apa saja sih dampak yang terjadi kalau kita mengalami burnout?



Muak dengan tugas dan perkuliahan



Kelelahan fisik



Gangguan tidur



Kesehatan mental terganggu



Frustrasi



Hilang motivasi



Merasa gagal dan ragu terhadap diri sendiri

Gimana sih contoh kasusnya?

Informan yang seorang mahasiswa nyeritain pengalamannya ketika ia mengalami burnout. Waktu itu, ia sedang dilanda banyak tugas. Ia merasa lelah, baik fisik maupun mental dan nafsu makannya pun menurun. Pengennya tidur terus hingga membuat harinya jadi ga produktif.

Nah, dari perilaku tadi udah kebayang kan dampak dari burnout itu sendiri?!

Telat makan bisa buat sakit maag, ngga olahraga pun bisa buat tubuh kita jadi lemah. Makanya, burnout itu ga bisa disepelein loh!

Ayo sama-sama cegah burnout biar hidup jadi sehat dan bahagia!!



