

WORKFORCE WELLBEING

Beyond Burnout

Building a High-Performing and Resilient Workforce

"Ketangguhan yang lentur, bukan yang kebal"



Budaya "Selalu Available"

🔔 Notifikasi Tanpa Henti

Notifikasi dan grup chat yang aktif di luar jam kerja

Ekspektasi respons cepat dianggap sebagai komitmen

Sejak kapan "sibuk" menjadi simbol status?



POLLING AUDIENS

**"Seberapa sering Anda merasa hidup untuk bekerja,
bukan bekerja untuk hidup?"**



Jarang

Kadang

Sering

Hampir Selalu

What is Workplace Burnout?

Adalah keadaan **stres kronis** yang menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, sinisme, dan hilangnya efektivitas profesional. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan kelelahan sebagai "fenomena pekerjaan"

STRESS

Stress adalah respons fisik dan mental tubuh Anda terhadap perubahan dan tantangan. Biasanya melibatkan **perasaan terlalu berat**, dengan terlalu banyak yang harus dilakukan dalam waktu yang singkat. Stres bekerja dapat mereda ketika tekanan dikurangi.

BURNOUT

Burnout diakibatkan stres kronis dan menyebabkan efek fisik serta emosional. Burnout di tempat kerja adalah titik di mana karyawan merasa **lelah, tidak terlibat, dan tidak efektif**.

3 Defining Dimensions of Employee Burnout



1. Kelelahan Fisik & Emosi

Perasaan energi yang terus mengering dan melemah jauh melebihi rasa lelah biasa.



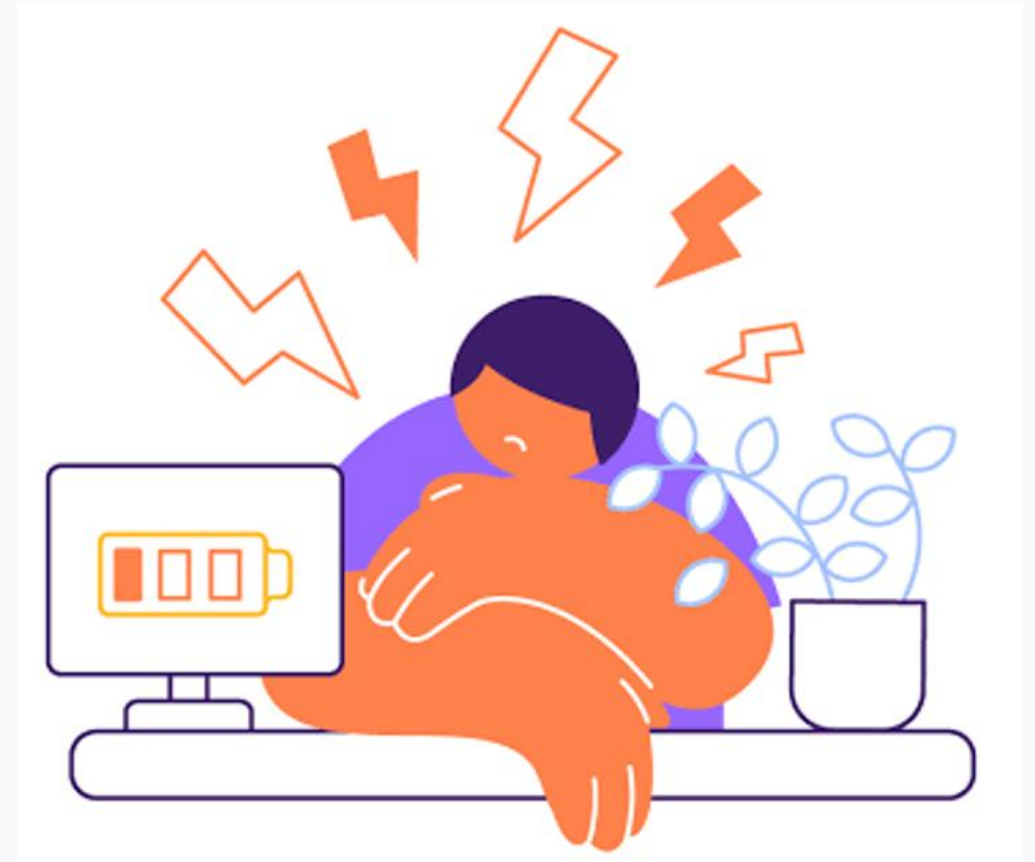
2. Sinisme & Depersonalisasi

Jarak mental yang membentang dari pekerjaan serta meningkatnya sikap negatif.



3. Penurunan Efektivitas

Menurunnya persepsi atas kompetensi diri dan pencapaian profesional di tempat kerja.



Individual Reflection

Kapan terakhir kali Anda merasa benar-benar 'habis', dan seperti apa rasanya?

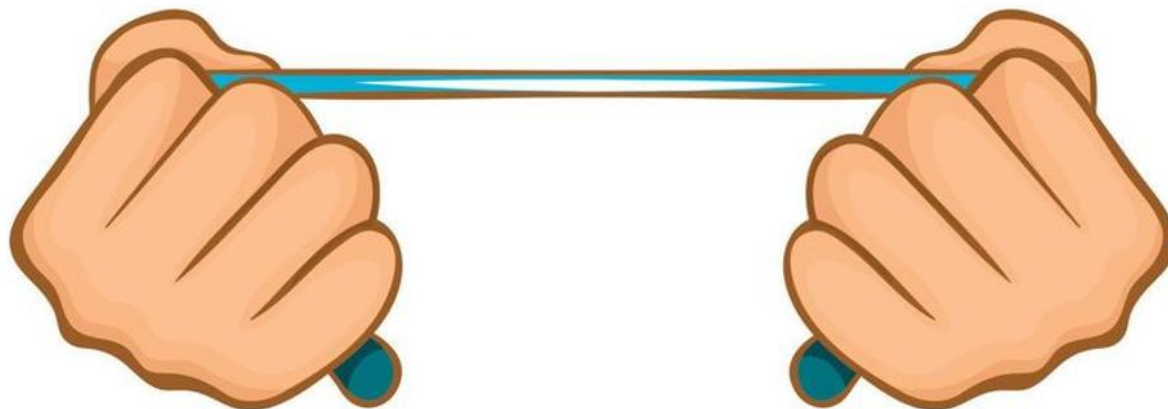


Metafora Karet Gelang

1 Tarikan Wajar
karet kembali ke bentuk semula

2 Tarikan Terus-menerus
melar permanen

3 Tarikan Berlebihan
putus



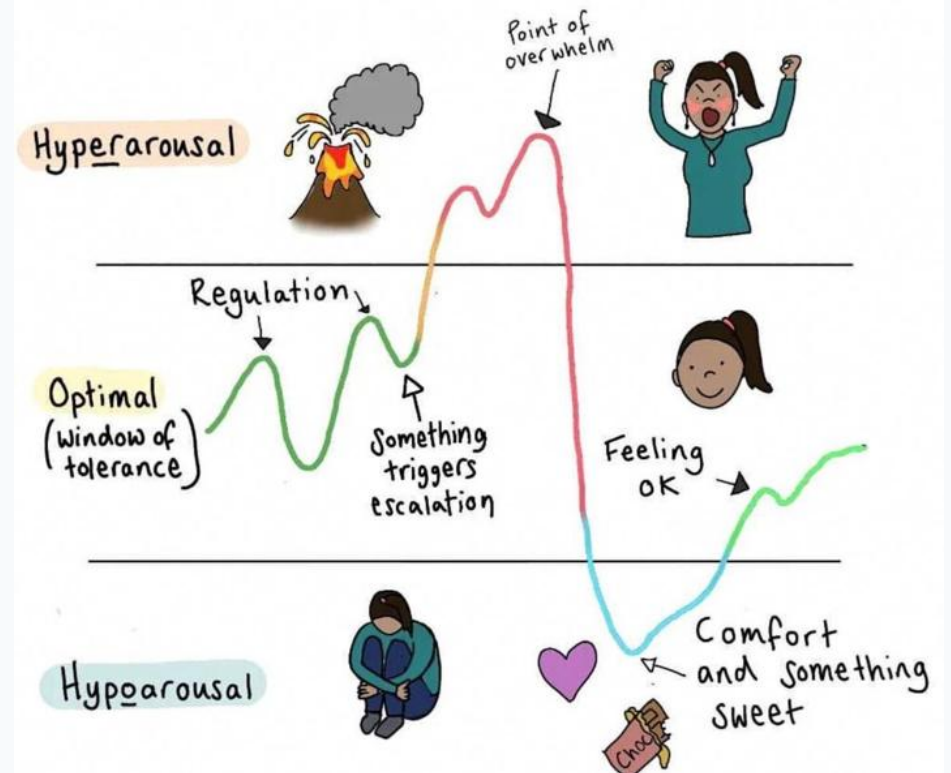
Putus ke atas, stres berlebihan

Hyperarousal

Hyperarousal – Kondisi ketika sistem saraf seseorang mendeteksi ancaman dan mendesak keluar dari batas atas jendela toleransi tersebut.

Tanda: panik, mudah marah, sulit berpikir jernih, sulit tidur

Window of Tolerance



Putus ke bawah, *switched off*

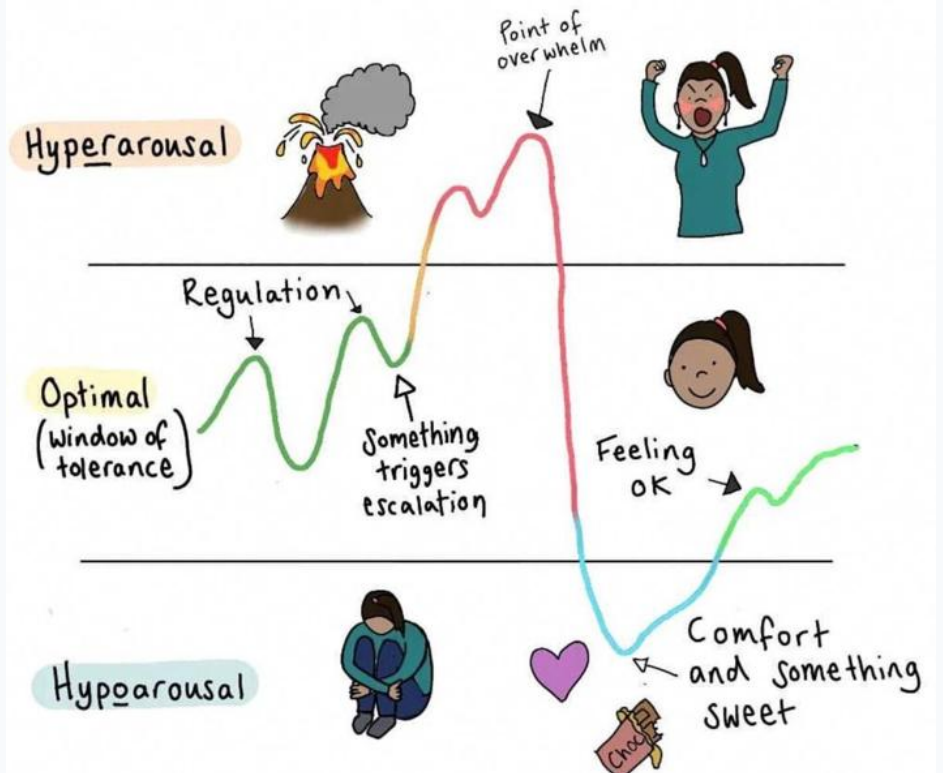
Hypoarousal

Kondisi ketika sistem saraf seseorang anjlok atau merosot di bawah batas bawah jendela toleransi tersebut.

Mati rasa, apatis, menarik diri
Sering tidak terlihat: tampak tenang dan patuh

Yang diam belum tentu baik-baik saja

Window of Tolerance

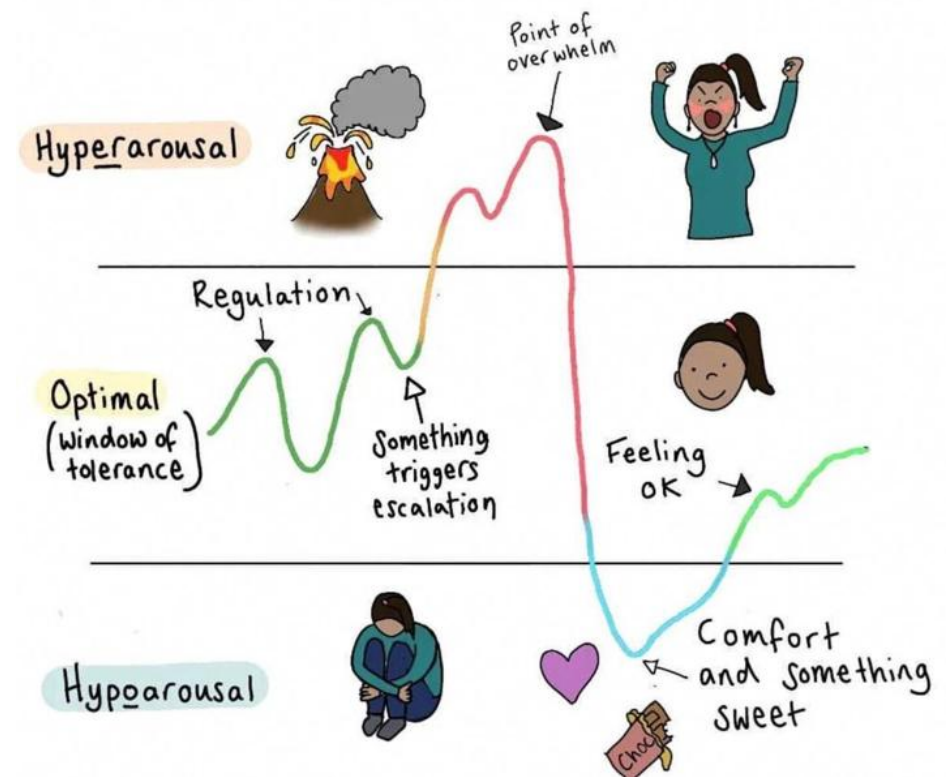


Zona elastis

Di dalam zona ini, Anda berada dalam kondisi yang disebut regulated (tereregulasi). Artinya, meskipun Anda menghadapi tantangan, stres, atau emosi yang kuat, otak dan tubuh Anda tetap mampu memprosesnya tanpa kehilangan kendali.

Tujuannya memperlebar zona dan mempersingkat waktu kembali, bukan memperbesar tarikan

Window of Tolerance



Self-Awareness Check

**Apa tanda pertama
bahwa tarikan mulai
mendekati batas
Anda?**



Attention Residue

Kondisi psikologis ketika fokus dan kapasitas mental Anda masih tertinggal pada tugas sebelumnya, meskipun Anda sudah beralih mengerjakan tugas yang baru atau sudah selesai bekerja.



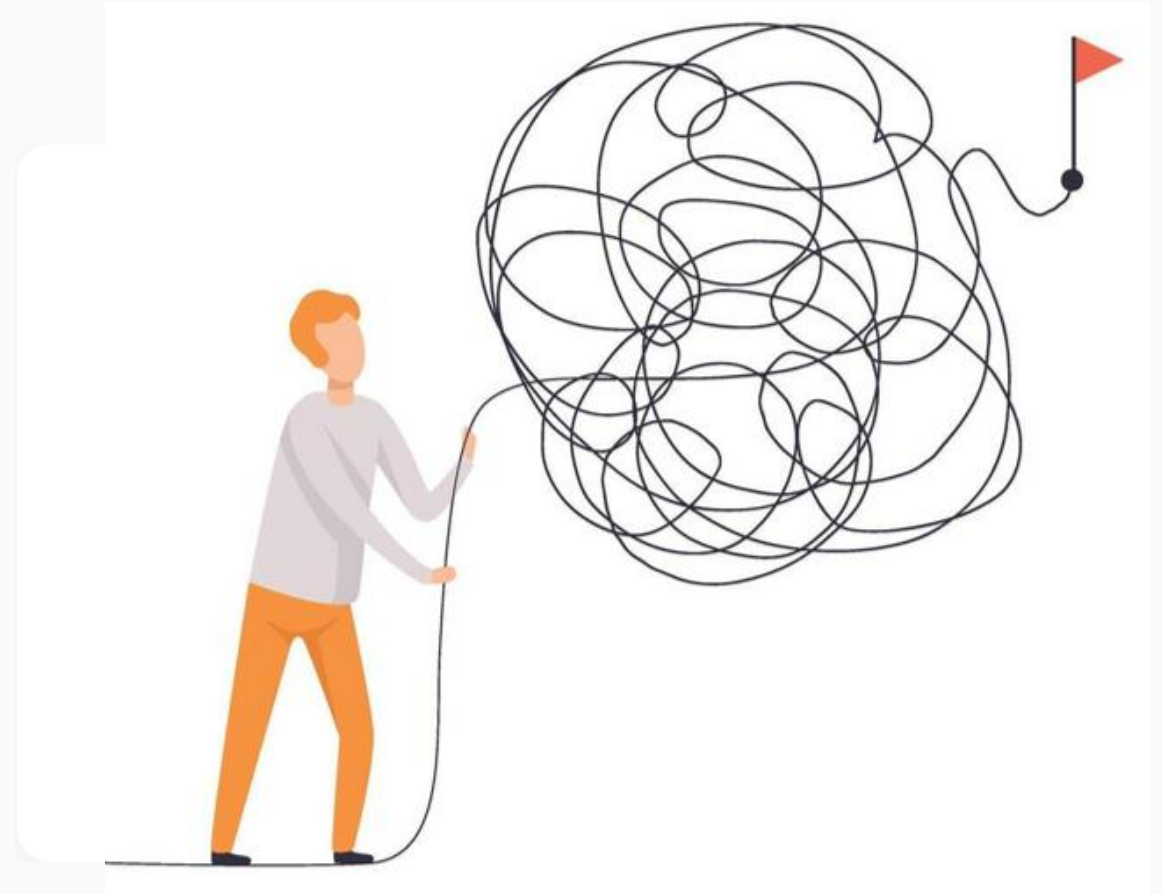
**Pulang tepat waktu secara fisik
belum tentu lepas secara mental**



Rumination

Proses mental ketika seseorang **terus-menerus memikirkan hal yang sama secara berulang-ulang, biasanya tentang masalah, kesalahan masa lalu, atau emosi negatif**, tanpa menghasilkan solusi.

Akibatnya, tubuh tetap memproduksi hormon stres (kortisol dan adrenalin), membuat Anda mengalami kelelahan emosional yang ekstrem, sulit tidur, dan rentan terkena depresi.



DRMC: Detachment, Relaxation, Mastery, Control

Psychological Detachment

Memutus total hubungan mental dengan pekerjaan saat jam kerja selesai. Tidak membuka email, tidak memikirkan tugas esok hari, dan tidak meruminasikan masalah kantor.

Relaxation

Melakukan aktivitas santai dengan tuntutan fisik atau mental yang sangat minimal.

Mastery Experiences

Melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang menuntut fokus, mempelajari keterampilan baru, dan memberikan rasa pencapaian (sense of achievement).

Control

Kemampuan dan kebebasan untuk menentukan sendiri apa yang ingin Anda lakukan, kapan, dan bagaimana melakukannya selama waktu luang Anda.



Quality Weekend

Tidak bekerja belum tentu memulihkan

Efek libur memudar dalam beberapa minggu (vacation fade-out), jadi pemulihan perlu rutin dan berkala



Weekend yang berkualitas bukanlah tentang seberapa mahal atau seberapa padat aktivitas Anda, melainkan seberapa sukses aktivitas tersebut mengisi ulang energi mental dan fisik Anda.

Contoh Quality Weekend dengan DRMC

SABTU

(Fase Eksplorasi & Aktivitas): **Fokus pada Mastery & Control**

Pagi hingga sore hari diisi dengan melakukan hobi, berolahraga, atau pergi ke tempat baru yang sudah lama ingin Anda kunjungi atas keinginan sendiri. Anda merasa produktif, tetapi dalam konteks yang menyenangkan.



MINGGU

(Fase Ketenangan & Persiapan): **Fokus pada Detachment & Relaxation**

Fokus pada relaksasi total untuk menenangkan sistem saraf. Kurangi aktivitas fisik yang berat. Sore harinya, lakukan light prep (seperti menyiapkan pakaian atau menu makanan untuk esok hari) secara santai agar tidak ada kecemasan menghadapi hari Senin (Monday Scaries).



Individual Reflection

01.

Apakah ada satu halaman di akhir pekan Anda yang bersih tanpa kata 'pekerjaan', 'revisi', atau 'kantor'?

02.

Apakah aktivitas santai menurunkan ketegangan tubuh, atau Anda hanya 'pindah tempat tidur' dengan otak tegang?

03.

Adakah momen Anda merasa bangga pada sesuatu yang dilakukan tanpa hubungannya dengan mencari uang?

04.

Berapa persen waktu akhir pekan yang benar-benar dijalani atas keinginan sendiri, bukan ekspektasi orang lain?



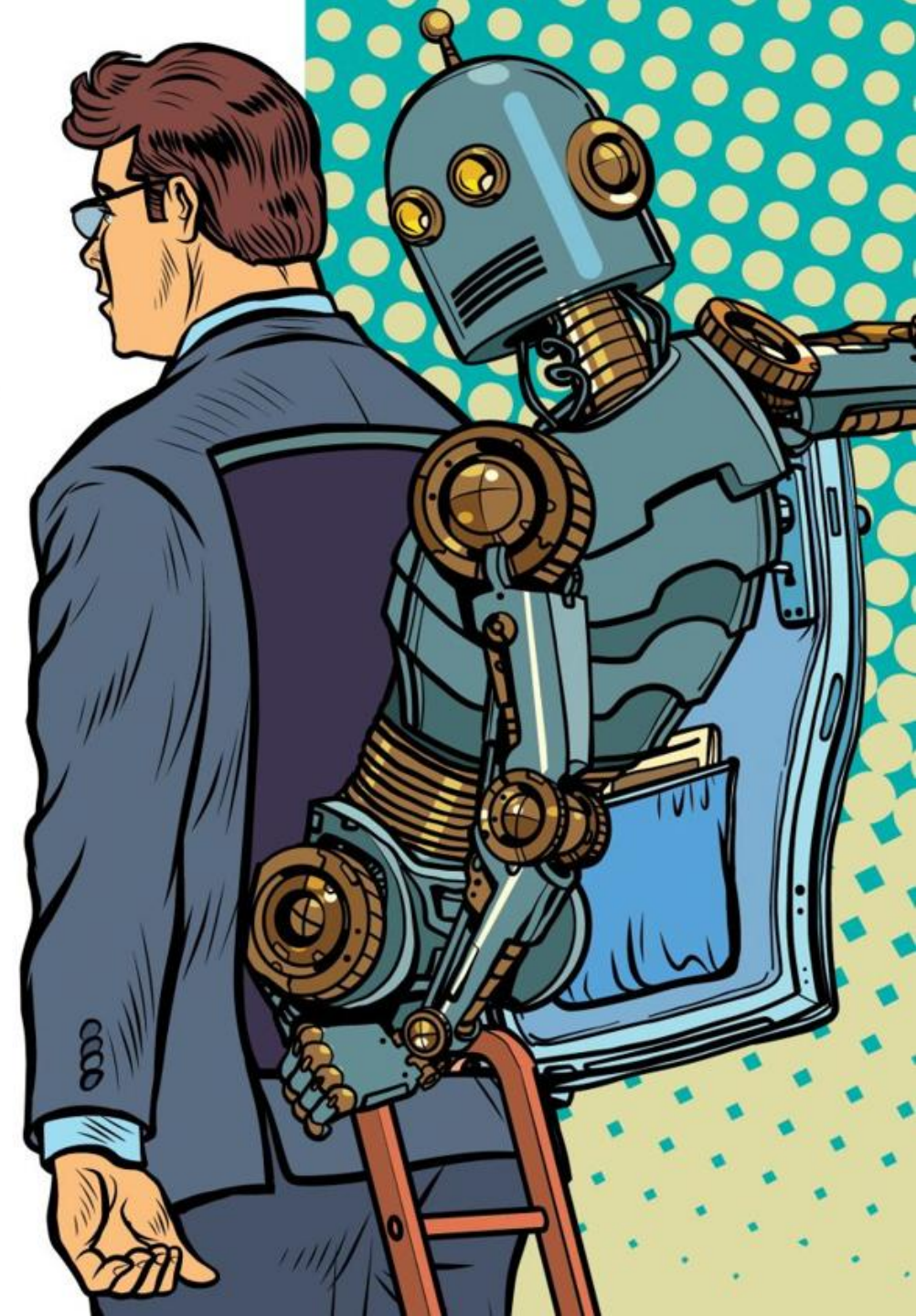
Resiliensi sebagai Ketangguhan

DRMC adalah taktik atau tindakan nyata untuk memulihkan diri, Resiliensi adalah fondasi mental yang membuat Anda mampu bertahan di bawah tekanan dan bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit.

Resilient - *Misconception*

❌ Misconception Umum

Banyak orang mengira resiliensi berarti "tahan banting tanpa pernah mengeluh" atau "mampu menampung semua beban kerja seperti robot." Itu keliru. Itu bukan ketangguhan, melainkan **jalan tol menuju burnout.**



Resilient

Kapasitas psikologis seseorang untuk beradaptasi secara positif, bertahan, dan bangkit kembali (bounce back) setelah menghadapi tekanan, kegagalan, atau situasi yang sangat sulit.



Lesson from Materials



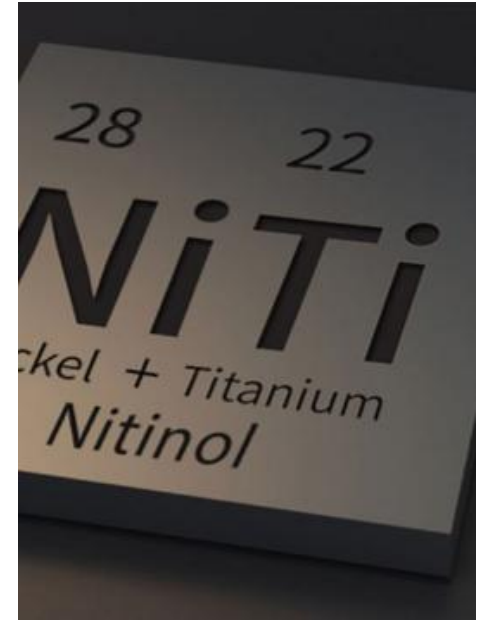
Bambu Tonkin

Menggambarkan ketangguhan struktural melalui fleksibilitas; material ini sangat kuat dan tahan benturan karena ia memilih merunduk mengikuti arah badai tanpa pernah patah, lalu tegak kembali setelah badai usai



Raw Rubber

Menggambarkan daya redam dan adaptasi murni; ia memiliki kemampuan alami untuk menyerap benturan keras dan tekanan ekstrem, mengubah bentuknya sementara waktu, lalu selalu kembali ke wujud aslinya tanpa kehilangan integritasnya.



Nitinol (Memory Alloy)

Menggambarkan kemampuan untuk pulih dan mengingat jati diri; sekeras apa pun logam ini diacak-acak dan dibengkokkan oleh tekanan, ia akan selalu kembali ke bentuk sempurna yang semula begitu mendapatkan stimulus pemulihan (panas) yang tepat

Self Compassion

Self-compassion bukan berarti mengasihani diri sendiri (self-pity) atau memanjakan diri sendiri (self-indulgence)



Individual Reflection

**“Apa yang membuat
Anda tetap lentur
ketika situasi sulit?”**





Kendali dan Ketekunan

Kombinasi antara kendali dan ketekunan yang sehat adalah faktor penentu apakah seseorang akan menjadi **Bambu Tonkin** yang lentur dan tangguh, atau justru menjadi besi kaku yang akhirnya patah karena memaksakan diri secara membabi buta.

Dikotomi Kendali



Mengapa kita ingin mengendalikan yang tak terkendali?



Ilusi Kendali (Illusion of Control)

sebagai Mekanisme Pertahanan



Rasa Takut akan Kegagalan (Fear of Failure)



Jebakan Perfectionism (Kesempurnaan)

**Energi habis pada hal yang tidak bisa diubah,
sehingga pemulihan terhambat**



Pelajaran Radikal tentang Dikotomi Kendali Epictetus

Saat berada di tengah laut, Anda dihadapkan pada batas kendali yang sangat mutlak:

Hal yang sama sekali di luar kendali Anda (Ouk Up' Hemin):



Arah angin, ketinggian ombak, arus bawah laut, dan cuaca. Mengutuk ombak yang besar atau memaksa laut menjadi tenang adalah hal yang sia-sia dan konyol.



Hal yang mutlak di dalam kendali Anda (Up' Hemin):



Sudut dayung Anda, posisi duduk Anda, ke mana Anda mengarahkan pandangan, dan kapan Anda memilih mendayung atau bertahan

 Sama seperti di kantor, Anda tidak bisa mengendalikan "ombak" beban kerja yang datang dari bos, tetapi Anda memegang kendali penuh atas bagaimana Anda mendayung meresponsnya.

Mendayung Melawan Headwind

- ✓ Fokus energi sepenuhnya pada yang **bisa dikendalikan**: usaha, strategi, sikap, cara merespons
- ✓ Usaha maksimal tidak menjamin hasil maksimal, dan itu **bukan kegagalan pribadi**
- ✓ Menahan hasil di kepala setelah usaha selesai hanya **menambah beban tanpa menambah manfaat**
- ✓ Progress is progress, no matter how small: kayak yang melawan headwind tetap bergerak, **meski lambat dan terasa diam di tempat**
- ✓ Ini **bukan soal pasrah pada hasil**, tetapi soal tidak membiarkan hasil yang di luar kendali mengikis energi yang dibutuhkan untuk usaha berikutnya

“

Seneca: "Kita menderita lebih sering karena bayangan daripada karena kenyataan." Beban pikiran soal hasil sering lebih berat daripada usaha itu sendiri.

Bedakan dua hal: memberi usaha terbaik (dalam kendali) dan melekat pada hasil tertentu (di luar kendali). Yang **KEDUA** inilah yang perlu dilepas, bukan yang pertama.

Ketekunan yang Membawa Pulang

🔥 GRIT

gairah dan ketekunan untuk tujuan yang bermakna, bukan sekadar "jangan pernah menyerah"

🔄 **Satu pembeda paling penting untuk sesi ini**
ketekunan pada usaha, bukan ketekunan pada cara yang sama meski tidak berhasil

❓ **Pertanyaan penyaring sebelum terus mendayung**
apakah tujuan ini masih layak dikejar, dan apakah cara saya sudah tepat, atau perlu disesuaikan?

|| **Grit yang sehat berjalan bersama jeda dan pemulihan, bukan menggantikannya. Mendayung terus tanpa istirahat bukan ketekunan, itu jalan menuju "putus"**





Anda tidak bisa mengatur anginnya, tapi selama masih memegang kemudi, dan tahu caranya bengkok tanpa patah, Anda tetap bergerak, sekecil apa pun itu.