



# Stres dan Tak Semangat Saat Bekerja? Bisa Jadi Akibat Sindrom Burnout

BY DR. DINDA PRIMANDARI MARET 16, 2026

Burnout merupakan kondisi psikologis yang berhubungan dengan tingkat stres karena pekerjaan. Apakah kamu pernah mengalaminya?

Our site uses cookies. Learn more about our use of cookies: [cookie policy](#)

Reject All

Accept All

Yuk, kenali lebih lanjut soal sindrom burnout pada pekerjaan dan efeknya bagi kesehatan!

## Apa itu sindrom burnout?

Melansir *helpguide.org*, burnout merupakan kondisi di mana seseorang mengalami keadaan kelelahan yang sangat secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres yang berlebihan dan berkepanjangan di tempat kerja.

## Dampak sindrom burnout pada kesehatan

Stres yang terjadi secara terus-menerus bisa menjadi pemicu seseorang mengalami burnout di tempat kerja. Jangan diabaikan, burnout memiliki efek berbahaya bagi kesehatan, baik secara fisik maupun mental.

### Dampak pada kesehatan fisik

Banyak orang tidak sadar akan bahaya dan dampak negatif yang dapat dialami oleh orang yang sedang berada pada kondisi burnout.

Beberapa dampak buruk bagi kesehatan fisik yang mampu dikenali adalah:

- Kelelahan fisik yang tidak bisa dijelaskan, bahkan pada kondisi yang sedang tidak banyak menerima pekerjaan
- Meningkatkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, masalah pernapasan dan insomnia
- Menurunkan imun tubuh

### Dampak pada kesehatan mental

Beberapa dampak buruk apabila kamu mengalami burnout pada kesehatan mental adalah:

- Mengisolasi diri dari teman dan keluarga
- Mudah sekali marah terhadap apapun walau hanya dengan gangguan ringan
- Peningkatan kemungkinan untuk kebutuhan kesehatan mental seperti obat-obatan atau rawat inap
- Peningkatan kemungkinan terhadap penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan
- Tidak mampu bertanggung jawab dengan pengelolaan keuangan
- Mengisolasi diri dari teman dan keluarga
- Menjadi tidak profesional terhadap pekerjaan

## Dampak burnout pada produktivitas kerja

Selain memiliki efek negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, mereka yang mengalami burnout juga akan mengalami dampak yang buruk bagi produktivitas kerja.

Stres berkepanjangan di tempat kerja yang akhirnya menjadi burnout akan mengalami penurunan produktivitas bekerja.

Kondisi burnout pada seorang pekerja mampu menurunkan motivasi kerja, sulit berkonsentrasi, hingga malas berurusan dengan segala hal yang berkaitan dengan pekerjaannya.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dirasakan seseorang, maka semakin besar pula keinginannya untuk pindah tempat kerja atau berganti profesi.

## Penyebab burnout pada pekerjaan

Kebanyakan kasus burnout juga terjadi karena terlalu meremehkan kondisi mental mereka, contohnya:

- Ibu rumah tangga yang lelah merawat anak-anak, pekerjaan rumah tangga dan bahkan harus merawat orang tua mereka yang telah lanjut usia juga

## Faktor lain penyebab burnout

Selain stres dan kelelahan akibat bekerja, burnout juga bisa terjadi karena faktor lainnya, seperti gaya hidup. Beberapa kebiasaan sehari-hari yang juga bisa menjadi pemicu burnout di antaranya:

- Bekerja terlalu banyak, tanpa cukup waktu untuk bersosialisasi atau bersantai untuk diri sendiri
- Tidak memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang terdekat
- Tidak ada *support system* atau lingkaran sosial yang saling mendukung
- Mengambil terlalu banyak tanggungjawab tanpa cukup bantuan dari orang lain
- Kurang tidur

Tetaplah berpikiran positif meskipun kamu dalam kondisi sangat tertekan. Cobalah untuk tidak membiarkan pekerjaan mengganggu kualitas hidup agar kesehatan mental dan fisik kamu juga tetap terjaga.

Konsultasikan masalah kesehatan Anda dan keluarga melalui Good Doctor dalam layanan 24/7. Mitra dokter kami siap memberi solusi. Yuk, download aplikasi Good Doctor di sini!



POSTINGAN TREN

7 Hak Cuti Karyawan Swasta  
Startup & Korporat di  
Indonesia

JULI 6, 2026

Mengenal Hyrox Kompetisi  
Latihan Kebugaran yang  
Lagi Digandrungi, Apa  
Manfaat Sehatnya?

JUNI 24, 2026

Digitalisasi Layanan  
Kesehatan Perusahaan:  
Panduan untuk Bisnis yang  
Ingin Tingkatkan Benefit  
Karyawan

JUNI 23, 2026

## UNTUK BISNIS

### SIAPA YANG KAMI LAYANI

Perusahaan  
Asuransi  
Jaringan Mitra

### SOLUSI

Layanan Rawat Jalan Digital  
Telekonsultasi  
Pengiriman Obat  
Manajemen Kesehatan Populasi  
Program Kesehatan Pencegahan  
Layanan Kesehatan Konsumen  
FAQ B2B  
GoodCare Clinic  
Kemitraan Merek

## UNTUK ANDA

### LAYANAN PASIEN

Konsultasi  
Dokter Umum/Spesialis  
Toko Kesehatan  
Janji Pemesanan  
Vaksinasi  
Pemeriksaan Kesehatan  
Janji Fisik  
Asuransi Kesehatan Pribadi  
Berita Kesehatan

## MENGAPA GOOD DOCTOR

### EKSPLOR

Mengapa Telekesehatan?  
Cerita Kami  
Tentang kami  
Investor  
Grab  
Softbank  
MDI  
WhiteCoat

Jaringan Mitra  
Perusahaan  
Asuransi  
Fasilitas Kesehatan  
Pialang Asuransi  
Farmasi  
Admin Pihak Ketiga  
FMCG Farmasi

## BERITA

Berita Kesehatan Perusahaan  
Berita Kesehatan Pribadi  
Berita Good Doctor

## DUKUNGAN

Pusat Layanan  
FAQ Aplikasi  
Kebijakan Privasi  
Ketentuan Layanan

## UNDUH APLIKASI

Mitra Resmi dari

---

Copyright © 2026 Good Doctor. All rights reserved.



Our site uses cookies. [Learn more about our use of cookies: cookie policy](#)