



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



i-Care UiTM
CAREER AND COUNSELLING CENTRE



e-buletin

Pusat Kerjaya dan Kaunseling
JUL-DIS 2023

5 Oktober 2023

MAJLIS PELANCARAN BUKU GARIS PANDUAN PELAKSANAAN AKRAB UITM 1.0





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



i-Care UiTM
CAREER AND COUNSELLING CENTRE

By: Noor Farwizah binti Mohd Zaki
Pelatih Praktikel Psikologi

Burnout

Burnout ialah keadaan tekanan teruk yang menyebabkan keletihan fizikal, mental dan emosi yang melampau (Herbert Freudenberger, 1970). Ia boleh mengurangkan kegembiraan berkaitan pekerjaan, persahabatan dan hubungan keluarga.

Pendedahan berterusan kepada peristiwa yang menimbulkan tekanan, seperti menjaga ahli keluarga yang sakit, bekerja berjam-jam atau menonton berita yang membimbangkan tentang politik dan keselamatan, boleh menyumbang kepada keadaan tekanan ini.



Rujukan:

1. Fraga, J. (n.d.). How to identify and prevent burnout. Diambil daripada https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#TOC_TITLE_HDR_1
2. Know the signs of job burnout. (2021, June 5). Diambil daripada <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642#:~:text=Job%20burnout%20is%20a%20special,as%20depression%20%20are%20behind%20burnout>

Penyebab Burnout

1. Kurang kawalan
2. Jangkaan pekerjaan yang tidak jelas
3. Tiada dinamik di tempat kerja
4. Terlalu banyak aktiviti
5. Kurang sokongan sosial
6. Ketidakseimbangan kerja-kehidupan (work-life)

- Menilai pilihan yang ada
- Dapatkan sokongan
- Bersantai
- Bersenam
- Ambil masa untuk berehat
- Kesedaran (Mindfulness)

Mengendalikan Burnout

