

BURN-OUT

**BURN-OUT ADALAH KONDISI
KETIKA MERASA TIDAK
MEMILIKI SEMANGAT TINGGI
UNTUK BELAJAR, BERLATIH,
BEKERJA**

(KEHABISAN ENERGI)

mansur@uny.ac.id

PENYEBAB BURN-OUT

- **BELAJAR-LATIHAN -BEKERJA YG TERLALU KERAS**
- **KEINGINAN MENCAPAI TARGET YANG TERLALU TINGGI / ATAU TARGET TIDAK JELAS**
- **ORANGTUA, GURU, INSTRUKTUR, PELATIH, PIMPINAN YANG FERFEKSIONIS**
- **TIDAK MEMOTIVASI**

GEJALA BURN-OUT

GEJALA FISIK

- Merasa lelah
- Daya tahan tubuh menurun
- Mudah terserang virus / infeksi

GEJALA MENTAL

- Cenderung berpikir negatif
- Kehilangan semangat & energi
- Merasa kehilangan kontrol diri
- Tidak yakin dapat mencapai target