MENCEGAH *BURNOUT* SEBELUM HANGUSKAN KARIR

dr. Martinus M.Leman, DTMH, Sp.A, CTH

Burnout bagi dokter adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami akibat tekanan kerja berkepanjangan dalam tuntutan profesionalisme tinggi. Dalam budaya kerja di rumah sakit, *burnout* umumnya timbul karena jam kerja berlebihan, tanggung jawab berat, dan kurangnya dukungan sosial. Gejala *burnout* dapat berupa hilangnya motivasi bekerja, merasa jenuh, ingin marah tanpa sebab jelas, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Kondisi ini jelas berdampak pada kualitas pelayanan kepada pasien dan pastinya kehidupan pribadi dokter. Celakanya, *burnout* bahkan kerap menghabisi karir seorang dokter, misalnya sesederhana 'keceplosan' berkata kasar tidak pada tempatnya, atau bahkan menyebabkan kesalahan saat tindakan medis.

Banyak dokter tidak sadar bahwa *burnout* adalah kedaruratan serius yang perlu ditangani sebelum menjadi masalah lebih besar. Banyak dokter memaksakan diri – atau terpaksa bekerja - dalam situasi yang semakin buruk hingga akhirnya terjadilah musibah perusak karir. Jadi sangatlah perlu setiap dokter menaruh perhatian pada upaya pencegahan *burnout* dirinya.

Setiap dokter mungkin punya cara tersendiri, namun berikut ini beberapa hal yang saya pribadi lakukan untuk mencegah *burnout* :

■ Seimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Selalu usahakan keseimbangan antara waktu kerja dan kehidupan pribadi. Sediakan waktu untuk diri sendiri, paling tidak sehari dalam 1 minggu. Gunakan entah untuk istirahat, atau aktivitas bersama keluarga, sehingga pikiran tidak dalam kondisi '*fighting*' terus menerus. Meski ini tidak mudah, tetap perlu diupayakan. Jangan segan menolak tambahan pekerjaan yang sudah di luar kewajiban dan tanggung jawab bila memang sudah kewalahan.

■ Berteman dan ciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan suportif.

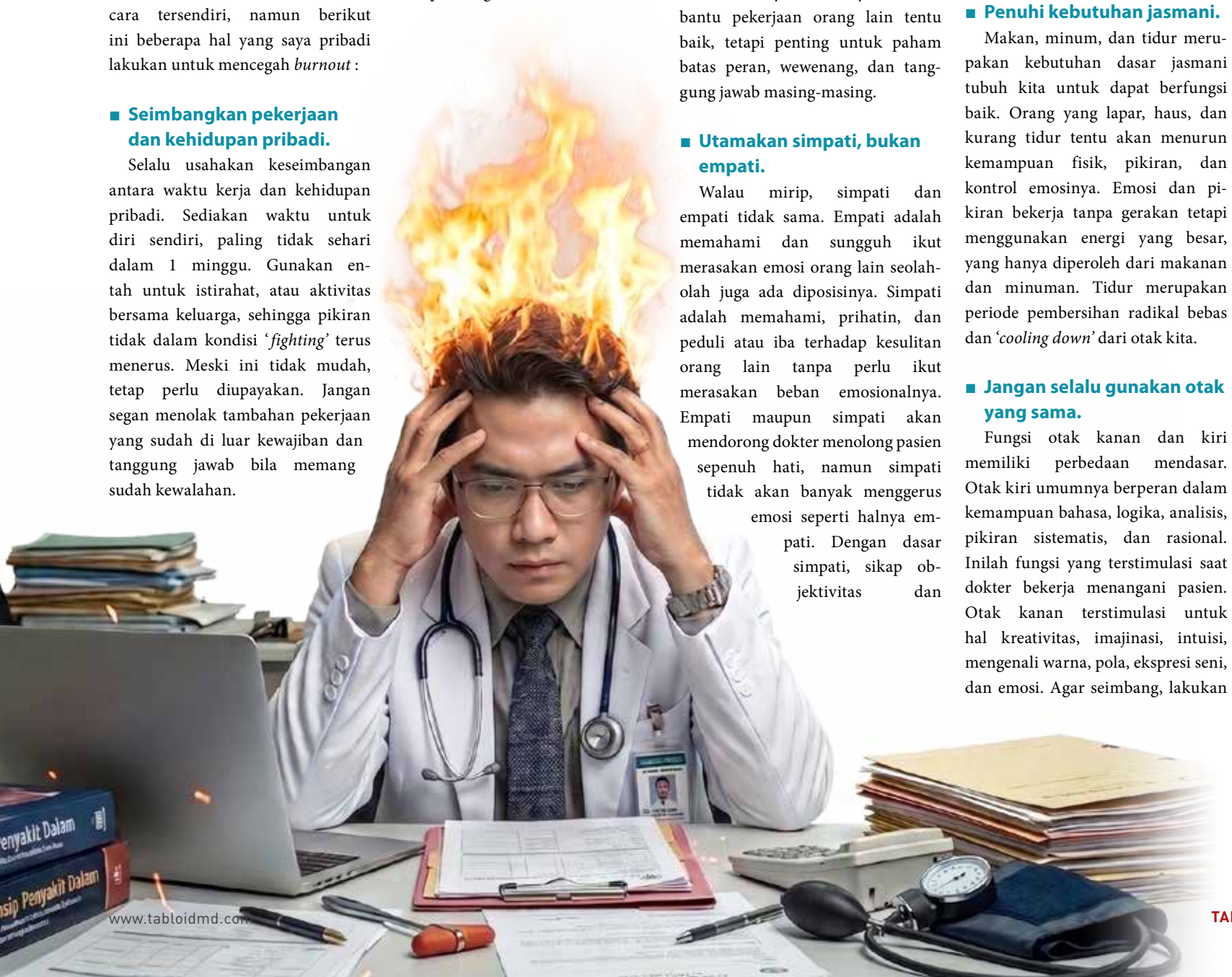
Berusaha bersahabat dengan siapa pun, dan hindari konflik yang tidak perlu. Usahakan memiliki teman dekat terpercaya dalam pekerjaan agar ada tempat berbagi dan saling menjaga. Berbagi cerita kekesalan dalam pekerjaan akan mengurangi tekanan emosional sebelum makin menumpuk. Untuk ini memang perlu pandai-pandai memilih teman, agar tidak malah jadi musuh dalam selimut.

■ Carilah mentor.

Carilah kolega senior yang lebih berpengalaman dan bersedia menjadi mentor. Dengan bimbingan mentor, kita memperoleh arahan mengatasi tantangan kerja, serta belajar dari pengalaman nyata yang telah mereka lalui. Mentor juga membantu kita membangun jaringan kerja yang baik untuk berkembang secara profesional.

■ Bekerja secara efisien.

Lakukan pekerjaan dengan cepat dan seefisien mungkin, sehingga tidak menghabiskan waktu dan tenaga terlalu banyak daripada seharusnya. Bila cepat selesai, akan ada tambahan jeda waktu istirahat yang cukup di tengah aktivitas.



■ Berpikir pada waktunya.

Ketika jam kerja telah usai dan tugas sudah diambil alih sejawat lain, penting untuk hentikan pikiran tentang pekerjaan (atau pasien tersebut). Beri kesempatan pikiran dan emosi istirahat dan menikmati waktu tanpa beban pekerjaan, agar bisa kembali pulih pada jadwal berikutnya. Ini dapat terjadi bila operan tanggung jawab berjalan baik. Lagi pula memikirkan terus pasien yang sudah bukan dalam penanganan kita, sebenarnya tidak ada manfaatnya juga, kan.

■ Berpikir sesuai prioritas.

Tidak semua hal perlu dipikirkan bersamaan. Kelola pikiran dengan membuat daftar prioritas, menjadi perlu dipikirkan saat ini, dipikirkan setelahnya, dan dipikirkan bila sempat saja. Dengan cara ini, proses pengambilan keputusan menjadi terstruktur dan mengurangi kewalahan. Mengatur prioritas pikiran juga menjaga agar energi tetap optimal dan fokus tidak mudah terpecah, sehingga setiap pekerjaan diselesaikan lebih efektif dan efisien.

■ Sesuaikan tanggung jawab.

Ingatlah bahwa tidak semua masalah yang muncul di lingkungan kerja adalah tanggung jawab kita untuk menyelesaikannya. Membantu pekerjaan orang lain tentu baik, tetapi penting untuk paham batas peran, wewenang, dan tanggung jawab masing-masing.

■ Utamakan simpati, bukan empati.

Walau mirip, simpati dan empati tidak sama. Empati adalah memahami dan sungguh ikut merasakan emosi orang lain seolah-olah juga ada diposisinya. Simpati adalah memahami, prihatin, dan peduli atau iba terhadap kesulitan orang lain tanpa perlu ikut merasakan beban emosionalnya. Empati maupun simpati akan mendorong dokter menolong pasien sepenuh hati, namun simpati tidak akan banyak menggerus emosi seperti halnya empati. Dengan dasar simpati, sikap objektivitas dan rasionalitas dalam profesionalisme dokter berfungsi lebih baik.



■ Belajar manajemen stres.

Perkuat kemampuan manajemen stres sehari-hari dengan teknik yang cocok untuk diri sendiri sesuai lokasi kerja. Hal yang biasa dilakukan misalnya meditasi relaksasi, berdoa, olah raga ringan, main *game online*, makan makanan favorit, atau sekadar berdiam menikmati udara segar di luar ruangan saat jeda rehat. Setiap orang memiliki pola sendiri-sendiri, dan ini dapat dikenali dan dilatih agar semakin kuat dan efektif.

■ Penuhi kebutuhan jasmani.

Makan, minum, dan tidur merupakan kebutuhan dasar jasmani tubuh kita untuk dapat berfungsi baik. Orang yang lapar, haus, dan kurang tidur tentu akan menurun kemampuan fisik, pikiran, dan kontrol emosinya. Emosi dan pikiran bekerja tanpa gerakan tetapi menggunakan energi yang besar, yang hanya diperoleh dari makanan dan minuman. Tidur merupakan periode pembersihan radikal bebas dan '*cooling down*' dari otak kita.

■ Jangan selalu gunakan otak yang sama.

Fungsi otak kanan dan kiri memiliki perbedaan mendasar. Otak kiri umumnya berperan dalam kemampuan bahasa, logika, analisis, pikiran sistematis, dan rasional. Inilah fungsi yang terstimulasi saat dokter bekerja menangani pasien. Otak kanan terstimulasi untuk hal kreativitas, imajinasi, intuisi, mengenali warna, pola, ekspresi seni, dan emosi. Agar seimbang, lakukan kegiatan yang menstimulasi otak kanan. Penggunaan fungsi kedua otak secara seimbang akan meningkatkan kemampuan berpikir dan kestabilan emosi.

■ Lakukan hobi yang tak habiskan pikiran.

Melakukan hobi yang disenangi dan tidak menguras pikiran serius, seperti berkebun, olahraga, menonton film ringan, bermain musik, atau *travelling*, akan memberikan jeda pada kepenatan pikiran. Pada kesempatan ini pikiran serius dan emosi tegang akan beristirahat.

■ Minta pertolongan.

Jangan ragu meminta bantuan teman atau profesional jika merasa gejala *burnout* muncul. Bicaralah dengan mentor, atau konsultasi ke psikolog/psikiater, atau konselor profesional agar dapat mengambil langkah tepat mengatasi tekanan yang ada.

Dalam paradigma kuno, kerap dokter ketika bekerja dianggap sebuah pengabdian, tidak boleh melihat pendapatan, demi kemanusiaan semata, harus selalu siap menolong orang, harus utamakan kebutuhan pasien, dan sebagainya, yang akhirnya kebablasan sehingga seakan dokter harus 'menyerahkan' seluruh jiwa raganya semua untuk pasiennya, dan akhirnya menjerumuskannya pada *burnout*. Menurut pribadi, paradigma ini perlu diluruskan bahwa bagaimana pun "Dokter" adalah sebuah profesi yang selain memiliki kewajiban, juga memiliki hak atas dirinya. Hak yang dimaksud paling tidak diantaranya adalah penghargaan yang layak atas pekerjaan yang dilakukan, dan hak untuk memprioritaskan kesehatan jiwa dan raga diri sendiri. Mari mulai menjaga dan menolong diri kita sendiri sebelum menolong orang lain. **MD**