

***Burnout* Pelajar: Cara Mengenal Pasti dan Mengatasinya**



Zaman universiti adalah satu fasa yang sangat menarik. Sebagai seorang pelajar universiti, anda berpeluang meneroka minat, mencuba benda baru, belajar daripada kesilapan, membina persahabatan dan membuat persediaan untuk melangkah ke alam pekerjaan. Namun, semua ini juga boleh buat anda rasa terbeban.

Apabila tarikh akhir tugas semakin hampir dan tanggungjawab kewangan semakin bertambah, ramai pelajar mula terasa seperti beban datang secara tiba-tiba tanpa sebarang

amaran. Keadaan ini menjadi lebih mencabar apabila media sosial sentiasa menunjukkan pencapaian orang lain yang seolah-olah diperolehi dengan mudah. Dalam kesibukan menyiapkan tugas, membuat kerja sambil dan merancang kehidupan selepas tamat pengajian, **kelesuan boleh datang perlahan-lahan tanpa disedari.**

Jika anda pernah rasa letih walaupun sudah berehat, hilang semangat walaupun anda sebenarnya masih mengambil berat tentang matlamat, atau selalu rasa semakin ketinggalan, anda mungkin sedang mengalami keletihan mental atau *burnout* pelajar.

1. Apa Itu *Burnout*?

Secara umum, keletihan mental atau *burnout* merujuk kepada keadaan mental, emosi dan fizikal yang lesu akibat tekanan yang berpanjangan. Walaupun keadaan ini sering dikaitkan dengan alam pekerjaan, pelajar juga boleh mengalaminya.

Antara tanda-tanda *burnout* yang selalu berlaku adalah:

- Letih dari segi emosi atau fizikal secara berterusan
- Hilang motivasi terhadap pembelajaran atau aktiviti yang diminati sebelum ini
- Sukar memberi tumpuan atau kekal produktif
- Berasa kosong, tidak peduli atau mudah marah
- Sentiasa risau kerana merasakan diri belum melakukan yang “secukupnya”

Mengalami *burnout* bukan bermakna anda lemah. Selalunya, ia petanda bahawa anda sudah memikul terlalu banyak tanggungjawab untuk tempoh yang terlalu lama tanpa sokongan atau rehat yang mencukupi.

2. Tekanan Akademik: Apabila Hasil Tidak Lagi Terasa Mencukupi

Pelajar universiti sering diharapkan untuk mengekalkan PNGK (*GPA*) yang baik, menyertai aktiviti kokurikulum, mendapatkan tempat latihan industri dan membina kemahiran yang boleh meningkatkan kebolehpasaran diri. Dalam persaingan yang semakin sengit, semua ini boleh terasa seperti syarat minimum dan bukan lagi pencapaian. Akibatnya, ramai pelajar rasa terpaksa untuk terus pikul lebih banyak tanggungjawab supaya tidak ketinggalan.

Apabila tugas, peperiksaan dan aktiviti kelab mula bertindih, kejayaan tidak lagi memberi rasa kepuasan. Sebaliknya, ia mula terasa seperti memikul bebanan yang tidak berpenghujung. Lama-kelamaan, anda akan mula terfikir bahawa anda ketinggalan jika berehat atau mengambil masa dalam membuat sesuatu.

Apa yang boleh membantu?

→ **Utamakan kepentingan dan bukan kesempurnaan**

Daripada melaksanakan semua tugas seolah-olah semuanya sama penting, tumpukan tenaga kepada perkara yang paling perlu diberi perhatian, seperti tugas yang membawa markah yang lebih besar kepada PNGK anda.

→ **Bahagikan tugas kepada langkah-langkah kecil**

Tugas yang besar boleh terasa membebankan dan membuatkan kita susah untuk mula. Dengan memecahkannya kepada langkah yang lebih mudah diurus, anda boleh rasa lebih terkawal dan kembali membina momentum. Anda juga boleh meneroka strategi seperti pembahagian tugas dan pengurusan masa [di pautan ini](#) untuk meringankan beban kerja dan terasa lebih terurus..

→ **Rancang dan jadualkan rehat anda**

Rehat akan berkesan apabila dirancang dan bukan sekadar dijadikan ganjaran selepas terlalu penat. Menjaga masa rehat boleh membantu mencegah *burnout* dan bukan sekadar langkah untuk memulihkan diri.

3. Tekanan Kewangan: Mengimbangi Waktu Belajar dan Waktu Kerja Sambilan

Kerja sambilan adalah satu tanggungjawab yang perlu dipikul untuk menampung kos sara hidup apabila tinggal jauh dari rumah bagi ramai pelajar. Namun, mengimbangi kerja dengan tanggungjawab akademik boleh menimbulkan rasa bersalah yang berterusan. Semasa bekerja, anda risau tentang pelajaran. Semasa belajar pula, anda risau tentang pendapatan. Akhirnya, rehat selalunya menjadi perkara pertama yang dikorbankan.

Walaupun penting untuk mengakui bahawa bekerja sambil belajar menunjukkan ketabahan dan sifat tanggungjawab, tapi tanpa batas yang jelas, pelajar yang paling cecal sekalipun boleh mengalami *burnout* apabila terlalu banyak perkara perlu diurus pada satu masa.

Apa yang boleh membantu?

→ **Kenal pasti perkara yang tidak boleh dikompromi**

Tidur atau rehat, menghadiri kelas teras dan penjagaan diri yang asas perlu terus menjadi keutamaan. Tanpa perkara-perkara ini, prestasi kerja dan pelajaran boleh sama-sama terjejas.

→ **Tetapkan jangkaan dengan jelas dari awal**

Apabila memasuki tempoh akademik yang lebih sibuk, anda perlu bersikap realistik tentang kapasiti kerja yang mampu dibuat. Berbincang secara terbuka dengan majikan tentang ketersediaan anda dan elakkan jadual kerja yang terlalu padat. Tetapkan

jangkaan ini dari awal untuk membantu anda mengurus kerja dan pelajaran dengan lebih mampan.

→ **Rancang perbelanjaan untuk kejelasan, bukan untuk sekatan**

Perancangan perbelanjaan yang ringkas boleh mengurangkan rasa ketidakpastian dan meringankan tekanan mental. Apabila anda tahu ke mana wang anda pergi, anda boleh membuat keputusan kewangan dengan lebih yakin, bukan dalam keadaan cemas. Untuk tip praktikal tentang cara menyediakan bajet sebagai pelajar, rujuk [panduan belanjawan FINCO](#).

4. Tekanan Sosial: Perbandingan yang Berterusan di Media Sosial

Media sosial kadangkala boleh membuatkan kita rasa seperti semua orang sedang bergerak lebih pantas daripada kita. Ada yang mengumumkan tempat latihan industri, ada yang berkongsi pencapaian yang membanggakan, dan ada juga yang kelihatan sudah jelas dengan hala tuju kerjaya masing-masing.

Apa yang jarang kita nampak adalah penolakan, ketidakpastian atau cabaran di sebalik hantaran-hantaran tersebut.

Perbandingan yang berterusan boleh menukar motivasi menjadi keraguan terhadap diri sendiri. Anda mungkin mula rasa seperti sedang ketinggalan, sedangkan sebenarnya anda masih bergerak, cuma mengikut rentak sendiri.

Apa yang boleh membantu?

→ **Jaga ruang digital anda**

Berhenti mengikut atau senyapkan (*unfollow* dan *mute*) akaun yang sering membuatkan anda rasa tertekan atau mendorong perasaan banding-membanding. Menjaga ketenangan fikiran anda juga salah satu cara menetapkan batas yang sihat.

→ **Kurangkan masa di media sosial ketika anda rasa tertekan**

Mengurangkan masa melayari platform media sosial ketika musim peperiksaan atau apabila tarikh akhir tugas semakin hampir boleh membantu anda lebih fokus dan kesejahteraan emosi anda juga akan lebih terjaga.

→ **Gantikan perbandingan dengan rasa ingin tahu**

Daripada bertanya, “*Kenapa aku belum sampai ke tahap itu?*”, cuba tanya, “***Apa yang boleh aku belajar daripada perjalanan ini?***” Garis masa setiap orang berbeza dan perjalanan untuk mencapai kejayaan jarang melalui jalan yang lurus.

Keletihan mental atau *burnout* bukan bermaksud anda perlu memaksa diri. Sebaliknya, ia memberi isyarat bahawa ada **sesuatu yang perlu diubah**. Jika rasa penat secara berterusan atau motivasi semakin hilang, cuba dapatkan sokongan daripada rakan yang dipercayai, mentor atau kaunselor.

Zaman universiti bukan masa berlumba untuk mencapai segala-galanya sebelum tamat pengajian. Ia adalah masa untuk belajar, bukan sahaja dari segi akademik, tetapi juga tentang diri sendiri. Tabiat yang anda bina sekarang akan membentuk cara anda menghadapi kerja, hubungan dan cabaran pada masa hadapan. Belajar untuk berehat, menetapkan batas dan mengurus tekanan dengan cara yang sihat sama pentingnya dengan memperoleh ijazah kerana kemahiran ini akan terus membantu anda lama selepas zaman universiti berakhir.