

Hindari *Burnout* Saat Bekerja Dengan 4 Tips Berikut

Jakarta – 10 November 2021 – *Working from home* saat ini sudah menjadi kondisi yang dihadapi oleh banyak orang, namun minimnya sekat pemisah antara pekerjaan dan kehidupan *personal* menjadikan kita semakin sulit untuk benar-benar *disconnect* setelah seharian *telecommuting* ke kantor. Di era digital ini, kemudahan untuk dapat selalu terkoneksi dan produktif menjadi pisau bermata dua karena menjadi alasan untuk harus terus bekerja yang akhirnya dapat memicu stress dan kelelahan fisik serta mental berkepanjangan atau dikenal dengan istilah *burnout*. Untungnya, saat ini kita bisa *tap in* ke solusi teknologi dan inovasi yang dibawa *smartphone* terkini untuk *wind down* setelah seharian bekerja dan meminimalisir *burnout*.

“Dalam masa *new normal* seperti sekarang, penting bagi kita untuk tetap menjaga kesehatan mental kita agar dapat menjalankan keseharian dengan maksimal. Samsung memahami hal tersebut, dan karenanya selalu menawarkan perangkat yang tidak hanya memudahkan produktivitas kita, namun juga menjaga kesehatan mental saat kita membutuhkannya. Melalui fitur seperti Digital Wellbeing dan Samsung Health yang ada pada Samsung Galaxy Z Fold3 5G, kami ingin mengajak pengguna untuk memiliki pola konsumsi digital yang baik, demi menjaga kesehatan fisik dan mental mereka,” ujar **Verry Octavianus, Product Marketing Manager Samsung Mobile, Samsung Electronics Indonesia**.

Simak 4 tips berikut untuk menghindari *burnout* dengan Samsung Galaxy Z Fold3 5G!

1. Disconnect. Buat *Me-time* dengan Lakukan Hal-Hal Favorit Kamu

Bekerja secara terus menerus tidak baik untuk kesehatan mentalmu, bahkan untuk menjawab WhatsApp, *e-mail*, maupun panggilan saja. Ada baiknya kamu mengambil waktu tenang untuk memberi *reward* kepada diri sendiri dengan sedikit *me-time*. Salah satu cara untuk *disconnect* adalah dengan mengatur *screen time* kamu dengan perangkat *smartphone*-mu. Menghitung waktu *screen-time* secara manual, bisa saja menjadi tantangan tersendiri, namun syukurnya Samsung Galaxy Z Fold3 5G memiliki cara mudah untuk mengukur *screen time*-mu.

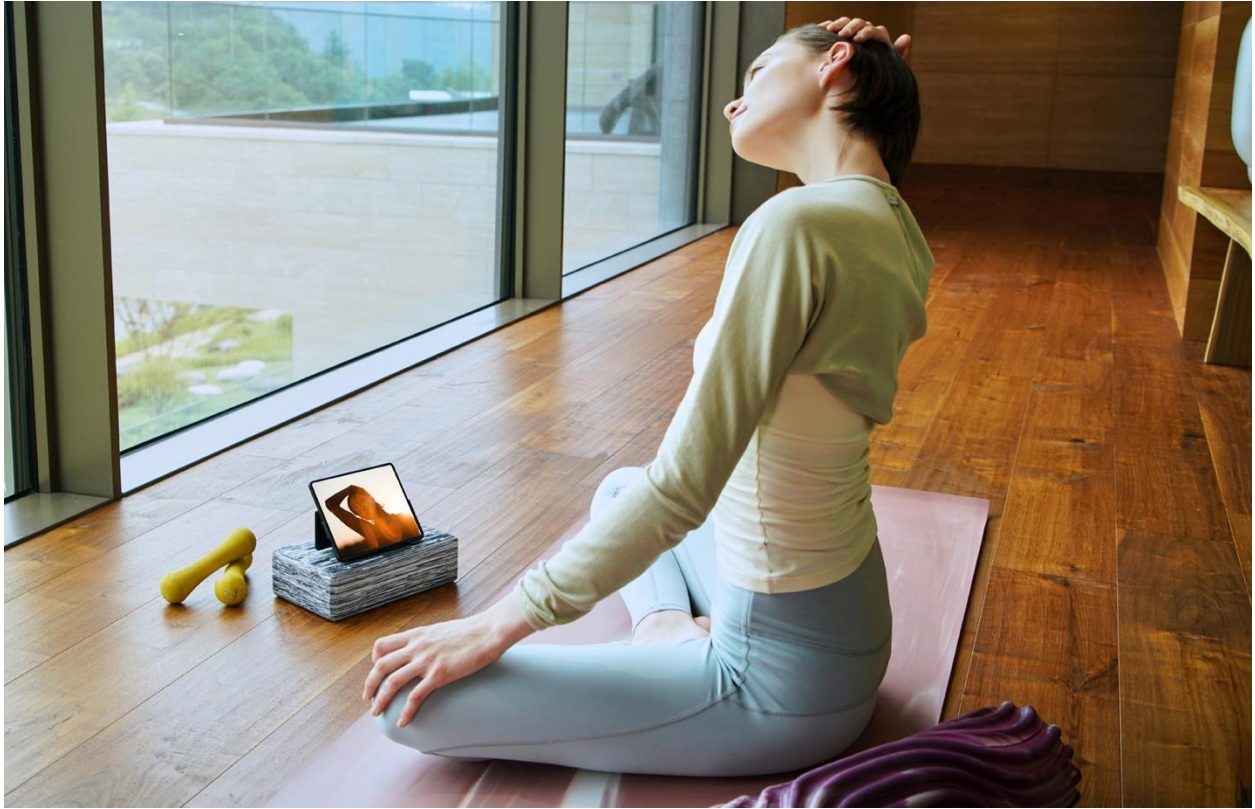
Kamu cukup mengakses menu *Digital Wellbeing* melalui menu *Settings*, kemudian pilih *Digital Wellbeing and Parental Control*, kemudian pilih *Digital Wellbeing*. Pada menu tersebut kamu bisa memilih *App Timer* untuk memberikan timer pada aplikasi-aplikasi tertentu sehingga kamu bisa secara leluasa mengatur *screen time* setiap aplikasi sesuai dengan kebutuhan kamu.

Selain itu, kamu juga bisa mengakses menu fokus mode dan mematikan notifikasi dari aplikasi-aplikasi yang kamu inginkan. Sebagai contoh kamu bisa mematikan notifikasi *e-mail*, WhatsApp, dan Microsoft Teams ketika sedang ada dalam waktu *me-time*. Sehingga, kamu tidak perlu khawatir ada pesan undangan *meeting* yang masuk ketika kamu sedang asyik-asyiknya berkebun dan merawat tanaman *Aglaonema* sambil menonton YouTube *tutorial* cara membuat kebun tanaman hias di rumah, atau saat lagi nonton episode baru drama Korea favoritmu di Netflix atau aplikasi *streaming* lainnya. Apalagi Samsung Galaxy Z Fold3 5G sudah dilengkapi dengan layar Dynamic AMOLED 2X dan Under Display Camera yang membuat pengalaman menonton tanpa interupsi, yang didukung dengan *speaker* Dolby Atmos yang semakin membuat pengalaman menonton menjadi semakin imersif.



2. Jangan Lupa Menjaga Kebugaran Tubuh

Percaya tidak percaya, kesehatan mental yang baik, juga diawali dengan fisik yang prima lho! Dengan secara rutin menjaga agar badan tetap fit, kamu sudah satu langkah lebih dekat untuk lebih sehat secara mental juga. Bagi kamu yang hobi berolahraga ataupun hanya untuk menjaga kesehatan, aplikasi Samsung Health bisa membantu kamu untuk tetap menjaga kebugaran kamu.



Mulai dari mengatur pola makan dan pola gerak yang teratur, Samsung Health bisa memonitor seberapa banyak langkah yang sudah kamu lakukan hari ini, untuk membantumu tetap berada pada target 15.000 langkahmu. Kamu juga dapat mengecek *calorie intake*-mu dengan meregister makanan serta minuman yang kamu konsumsi.

Tidak berhenti disana, Samsung Health juga bisa membantu kamu untuk merekam berat badan, dan apabila kamu juga memiliki Samsung Galaxy Watch4 untuk di pairing dengan Galaxy Z Fold3 5G kamu, Samsung Health dapat memonitor kualitas tidur kamu dengan akurat.

Berolahraga memang lebih seru ketika dilakukan bersama-sama, namun masa *new normal* ini membuat kamu lebih terbatas untuk berolahraga bersama teman-teman. Tapi jangan khawatir, dengan fitur Together yang ada pada Samsung Health, kamu bisa berkompetisi dengan temanmu dan melihat siapa yang dapat mencapai *health-goal* mereka paling cepat! Bahkan dengan memanfaatkan Multi-Active Window dan Flex-Mode kamu bisa berolahraga bareng teman-temanmu dengan *video call*, sambil menonton instruksi HIIT Favoritmu.

3. Ekspresikan diri untuk melepaskan diri dari stress



Salah satu cara untuk mengatasi emosi yang berlebihan adalah dengan menemukan cara yang sehat untuk mengekspresikan diri. Membuat jurnal untuk mengekspresikan apa yang kamu rasakan dengan tulisan atau gambar dengan bebas dapat membantumu memahami lebih baik apa yang menjadi masalah kamu, mengurangi *overthinking* dan mengatur emosi dengan lebih baik. Membuat jurnal dimanapun kamu inginkan dengan Galaxy Z Fold3 5G dengan layar 7,6 inci yang responsif serta *form factor*nya yang ringkas dibawa-bawa, dikombinasikan dengan S Pen dengan latensinya yang rendah sehingga coretan-coretan perasaan dan keterbukaan bisa dilakukan dengan nyaman seperti di atas kertas. Tak hanya sebagai wadah untuk menuangkan pikiran dan perasaan pribadi, *journaling* juga sangat bisa dimanfaatkan untuk mengasah kreativitas dan sebagai hiburan.

4. Sempatkan Waktu Bersama *Support System* Kamu





Bercerita kepada seseorang mengenai masalah kamu merupakan salah satu cara melepas stress. Coba ceritakan perasaanmu kepada orang-orang terdekat yang dapat kamu percaya. Meski tidak selalu mendapatkan solusi, cara ini dapat membantu melepaskan emosi negatif dan mengurangi stres pekerjaan. Sekedar bercengkrama dengan keluarga bisa mengurangi beban mental yang dirasakan. Atau kalau sudah berlarut-larut, pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan psikolog untuk mendapatkan penanganan yang tepat. *Channel* yang paling sering digunakan di era *new normal* ini adalah melalui *video call*.

Dengan Samsung Galaxy Z Fold3 5G kamu tidak perlu khawatir akan kualitas dari *video call* kamu, dengan kamera beresolusi 10MP dipastikan sudah lebih dari cukup untuk membuat gambar kamu terlihat jernih. Jangan lupa dengan layarnya yang lebih luas, Samsung Galaxy Z Fold3 5G juga membuat kamu lebih leluasa untuk melihat setiap anggota dalam video call, sehingga momen kebersamaannya lebih terasa.

Nah, dengan Rp24.999.000, kamu sudah dapat mendapatkan Samsung Galaxy Z Fold3 5G yang dapat menjadikan pengalaman me-time kamu semakin maksimal. Spesial hari ulang tahun Samsung Electronics, bagi kamu yang membeli Samsung Galaxy Z Fold3 5G akan mendapatkan perlindungan Samsung Care+ hingga 6 bulan senilai Rp1.699.000 gratis! Promo ini hanya berlaku dari tanggal 1 hingga 24 November 2021, lho!

“Keunggulan Dynamic AMOLED 2X, Under Display Camera, Flex Mode, fitur Multi-Window, S Pen dan fitur lain yang dibenamkan di Galaxy Z Fold3 5G tidak hanya mendukung produktivitas, namun juga mendukung kesehatan mental dan fisik penggunanya,” tutup **Verry**. Bagi kamu yang ingin mengetahui ponsel lipat terbaik ini lebih jauh, kamu bisa mengunjungi www.samsung.com/id/ untuk informasi seputar Galaxy Z Fold3 5G, dan www.samsungmobilepress.com untuk berbagai *insight* dan cerita menarik seputar Samsung Galaxy Z Fold3 5G.

-oOo-

Tentang Samsung Electronics Co., Ltd.

Samsung Electronics Co., Ltd menginspirasi dunia dan membentuk masa depan dengan ide-ide dan teknologi transformatif. Perusahaan ini mendefinisikan ulang dunia televisi, ponsel pintar, wearable, tablet, peralatan digital, sistem jaringan, dan semikonduktor, foundry dan solusi LED. Untuk berita terbaru, silakan mengunjungi Samsung Newsroom di news.samsung.com.

Untuk keterangan lebih lanjut:

Fia Handayani

Public Relations Manager

Samsung Electronics Indonesia

Phone: 021-2958 8000

Email: f.handayani@samsung.com