

BAB II. DAMPAK BURUK DARI BEKERJA BERLEBIH

II.I. Bekerja

Perkembangan manusia sepanjang sejarahnya telah melibatkan perubahan sosial, ekonomi, teknologi, dan budaya. Dari awal kehidupan sebagai pemburu-pengumpul hingga munculnya revolusi pertanian dan pergeseran menuju masyarakat yang lebih kompleks, manusia terus beradaptasi dan berkembang dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup dan mencapai kemajuan. Revolusi pertanian merupakan perubahan mendasar dalam pola kehidupan manusia. Pada saat ini, manusia mulai mengembangkan praktik bercocok tanam dan peternakan yang memungkinkan mereka untuk tinggal di tempat tetap dan menghasilkan lebih banyak makanan. Hal ini mengarah pada perkembangan permukiman tetap, pengembangan alat pertanian, dan peningkatan populasi.

Dengan perkembangan masyarakat yang lebih terorganisir, budaya manusia juga berkembang. Munculnya nilai-nilai, norma-norma, dan sistem kepercayaan mengikuti perkembangan kebudayaan. Kepercayaan dan agama membantu mengatur kehidupan sosial dan memberikan arah moral bagi masyarakat. Pada abad ke-18 dan ke-19, revolusi industri memicu perubahan besar dalam produksi, teknologi, dan ekonomi. Pengenalan mesin-mesin dan proses produksi massal mengubah cara manusia bekerja dan hidup. Pergeseran ini membawa urbanisasi, pertumbuhan ekonomi, dan perubahan sosial yang signifikan. Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi modern telah menghubungkan dunia secara lebih erat, menghasilkan fenomena globalisasi. Kebudayaan, informasi, dan barang-barang dapat dengan cepat menyebar di seluruh dunia, mengaburkan batas-batas nasional dan menghasilkan interaksi budaya yang lebih intens.

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi: Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memainkan peran penting dalam kemajuan manusia. Dari penemuan-penemuan di bidang kedokteran, energi, komunikasi, hingga eksplorasi ruang angkasa, manusia terus menerobos batasan-batasan yang sebelumnya dianggap tidak mungkin.

Dalam konteks kebutuhan manusia, perkembangan tersebut berdampak pada beragam perubahan dalam kebutuhan dan aktivitas sehari-hari. Manusia telah mengembangkan konsep kebutuhan primer, sekunder, dan tersier untuk mengklasifikasikan berbagai tingkat kebutuhan yang harus dipenuhi. Pentingnya bekerja sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mencapai tujuan-tujuan pribadi juga telah menjadi bagian integral dari perkembangan manusia. Bekerja tidak hanya menyediakan mata pencarian dan memenuhi kebutuhan material, tetapi juga memberikan rasa pencapaian, kemandirian, dan kontribusi terhadap masyarakat. Pada saat ini, manusia terus berupaya untuk mengatasi tantangan-tantangan baru, seperti perubahan iklim, kemajuan teknologi yang cepat, dan isu-isu global lainnya. Perkembangan berkelanjutan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, ilmu pengetahuan, ekonomi, dan budaya, akan terus menjadi fokus bagi manusia dalam upaya mereka untuk menciptakan dunia yang lebih baik.

II.1.1. Pekerja

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 Ayat 2 tentang ketenagakerjaan, tenaga kerja merupakan setiap orang yang dapat melakukan pekerjaan untuk menghasilkan suatu barang atau jasa, baik dengan tujuan memenuhi kebutuhan sendiri, maupun untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), pekerja atau karyawan adalah orang yang bekerja atau orang yang menerima upah atas hasil kerjanya; buruh; karyawan. Pengertian pekerja sangatlah luas, tentunya setiap orang mampu melakukan pekerjaan. Tenaga kerja juga merupakan sumber daya manusia (SDM) yang bertujuan untuk melakukan pekerjaan. Sumber daya manusia ini memiliki dua arti, yaitu sumber daya manusia sebagai usaha atau jasa yang didapat atau diberikan dalam proses produksi dan yang kedua adalah sumber daya manusia berkaitan dengan manusia yang mampu bekerja untuk memberikan jasa tersebut (Sudarsono 2001).

II.1.1.1. Klasifikasi Pekerja

Klasifikasi pekerjaan adalah pengelompokan atau penggolongan berdasarkan berbagai kriteria atau karakteristik tertentu. Klasifikasi ini membantu untuk memahami struktur tenaga kerja dalam suatu populasi atau komunitas, serta mempermudah analisis dan pengambilan keputusan terkait aspek-aspek ketenagakerjaan. Berikut beberapa kriteria klasifikasi pekerjaan:

1. Klasifikasi Berdasarkan Penduduknya

- Tenaga Kerja

Penduduk yang memiliki potensi dan kemampuan untuk bekerja dalam rentang usia produktif (15-64 tahun), baik yang sudah bekerja maupun yang sedang mencari pekerjaan.

- Bukan Tenaga Kerja

Penduduk yang tidak dianggap mampu atau tidak mau bekerja, seperti lansia di atas 64 tahun, anak-anak di bawah 15 tahun, dan orang yang tidak mampu bekerja.

2. Klasifikasi Berdasarkan Batas Kerja

- Angkatan Kerja

Penduduk usia produktif (15-64 tahun) yang sedang mencari pekerjaan atau sementara tidak bekerja.

- Bukan Angkatan Kerja

Penduduk yang di atas usia 10 tahun tetapi tidak masuk kategori angkatan kerja, seperti mereka yang sedang bersekolah atau mengurus rumah tangga.

3. Klasifikasi Berdasarkan Kualitasnya

- Tenaga Kerja Terdidik

Pekerja yang memiliki pendidikan formal dan nonformal yang lebih tinggi, seperti dokter, guru, atau profesional lainnya.

- Tenaga Kerja Terlatih

Pekerja yang memiliki keahlian dalam bidang tertentu berdasarkan pengalaman kerja atau pelatihan, seperti mekanik atau apoteker.

- Tenaga Kerja Tidak Terdidik dan Tidak Terlatih
Pekerja yang melakukan pekerjaan kasar dan mengandalkan tenaga fisik, seperti buruh angkut atau kuli.

4. Klasifikasi Berdasarkan Jenis Pekerjaan

- Tenaga Kerja Lapangan
Pekerja yang tugasnya berada di luar kantor atau lokasi produksi, seperti tenaga pemasaran yang bekerja di lapangan.
- Tenaga Kerja Pabrik
Pekerja yang bekerja di lingkungan pabrik atau fasilitas produksi dalam kegiatan manufaktur.
- Tenaga Kerja Kantor
Pekerja yang tugasnya terpusat di dalam kantor atau lingkungan administratif, seperti bagian administrasi atau akuntansi.

Dengan adanya klasifikasi pekerjaan, pemerintah, perusahaan, dan lembaga terkait dapat lebih baik mengelola dan merencanakan kebijakan ketenagakerjaan, pelatihan, serta pengembangan sumber daya manusia. Ini juga membantu dalam memahami pola kerja masyarakat, tingkat pendidikan dan pelatihan yang dibutuhkan, serta peran berbagai kelompok pekerja dalam ekonomi dan masyarakat secara keseluruhan.

II.2. Objek Penelitian

II.2.1. Definisi Bekerja Berlebih

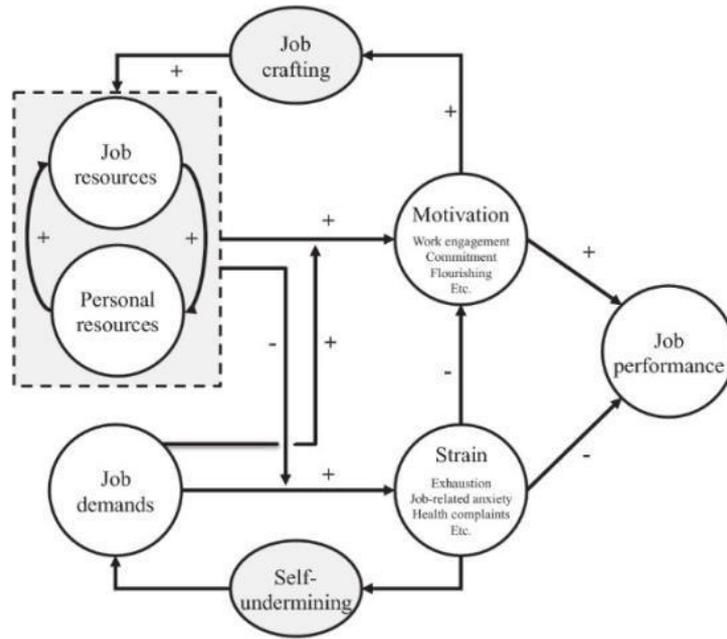
Bekerja adalah hal yang dilakukan oleh hampir seluruh orang dewasa untuk memenuhi kebutuhannya. Sulitnya untuk bertahan hidup pada zaman sekarang ini membuat seseorang untuk bekerja lebih keras dan ambisius demi mencapai hasil kerja yang diperlukan. Tak jarang seseorang juga menjadi bekerja melebihi jam kerjanya untuk memenuhi target pekerjaannya. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa pada saat ini seseorang sangat sulit untuk menghindari bekerja secara berlebihan. Suatu tindakan bekerja berlebihan tanpa menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kegiatan lainnya disebut dengan bekerja berlebihan (*overwork*). Pemicunya bisa

karena berbagai hal, mulai dari beban pekerjaan yang banyak, jam kerja yang tidak menentu, kelalaian pada pekerja itu sendiri atau karena paksaan dari berbagai pihak, terutama perusahaan itu sendiri. Keseimbangan dalam bekerja adalah suatu hal yang penting bagi para pekerja. Jika seseorang bekerja berlebihan tanpa memperhatikan keseimbangan bekerja dengan kegiatan lainnya maka bisa dikatakan bahwa seseorang itu sudah memasuki kategori *overworking*.

Tiap perusahaan tentunya mempunyai karakteristik kultur atau budaya kerja yang berbeda, sehingga di setiap perusahaan akan ada perbedaan situasi. Walaupun tiap perusahaan di Indonesia tidak menerapkan budaya kerja yang sama, tetapi ada beberapa hal-hal yang bisa disimpulkan sebagai ciri khas atau budaya bekerja di Indonesia. Seperti halnya budaya kerja pada negara bagian barat yang terkenal individualis, berbeda dengan budaya kerja di Indonesia yang masih menjunjung tinggi gotong royong (Chandra 2022).

Di Indonesia, hirarki sosial dalam budaya kerja masih sangatlah tinggi. Pekerja harus mempelajari bagaimana mempunyai etika yang baik yang sejalan dengan budaya Indonesia. Persaingan pada perusahaan di Indonesiapun sangatlah tinggi. Hal ini menyebabkan perusahaan tentunya ingin memiliki pekerja atau karyawan yang pekerja keras. Hal ini tentunya memberikan efek pada budaya kerja itu sendiri. Menjunjung tinggi produktivitas merupakan salah satu budaya kerja di Indonesia.

Karena tingginya produktivitas kerja inilah yang menjadikannya beban kerja sebagai faktor seseorang mengalami bekerja berlebih. Faktor utama yang membuat seseorang mengalami bekerja berlebih ialah keterkaitan sumber daya dengan beban kerja. Sumber daya disini berkaitan dengan kapabilitas dari seseorang yang menyangkut motivasi atau kemampuan seseorang dalam bekerja. Jika beban kerja dan sumber daya tidak seimbang maka terjadilah bekerja berlebih.



Gambar II. 1 Visualisasi keterkaitan sumber daya dan beban kerja
 Sumber: https://www.researchgate.net/figure/The-Job-Demands-Resources-model_fig2_331843000
 (Diakses pada tanggal 27 Mei 2023)

Fenomena bekerja berlebih (*overwork*) ini menjadi sesuatu yang kerap terjadi di wilayah Asia terutama di Indonesia. Penelitian terhadap bekerja berlebih telah banyak dilakukan, bahkan dapat disimpulkan bawah fenomena atau perilaku bekerja berlebihan ini dapat mempercepat buruknya keadaan fisik dan psikis dari seorang pekerja yang bekerja lebih banyak bekerja dihadapan layar. Bekerja berlebih juga dapat menurunkan semangat bekerja serta efisiensi para pekerja (Huang dkk. 2020), tidak jarang perilaku ini dapat membuat peningkatan dalam kecenderungan pekerja untuk berpindah atau berhenti bekerja. Beban kerja inilah yang menjadikan sebagian pekerja bekerja melebihi jam kerjanya. Pada Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (UUK 13/2003) pemerintah juga menetapkan peraturan lembur karyawan. Karyawan hanya dapat berlembur 3 jam selama satu hari dan 13 jam dalam satu minggu. Kelebihan jam bekerja itu sendiri dapat menimbulkan masalah- masalah baru bagi para pekerja dan perusahaan.

II.2.2. Tanda-Tanda Bekerja Berlebih

Terkadang para pekerja tidak menyadari dirinya mengalami kerja berlebih, karena para pekerja terlalu fokus untuk menyelesaikan pekerjaannya. Sesuatu yang bisa disebut sebagai tanda-tanda adalah sesuatu yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Rafika Fadhillah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, komunikasi pribadi, 8 Mei 2023). Berikut adalah gejala atau tanda-tanda seseorang sedang mengalami bekerja berlebih:

1. Selalu merasa stres saat bekerja.

Tidak semua orang bisa terus menyenangi pekerjaan mereka dan sangatlah normal bagi pekerja jika merasakan stres saat bekerja. Namun jika stres yang dialami tidak kunjung menghilang dan ditambah dengan perubahan suasana hati yang buruk, bisa jadi ini pertanda bekerja berlebih.

2. Pekerjaan bertambah namun waktu untuk mengerjakannya terasa kurang.

Banyak orang beranggapan bahwa semakin keras seseorang bekerja, semakin produktifnya seseorang. Padahal semakin banyak bekerja bisa mengakibatkan menurunnya kualitas bekerja karena semua manusia mempunyai kapasitasnya untuk melakukan pekerjaan. Saat seseorang terpaksa bekerja melebihi kapasitasnya, setiap pekerjaan akan lebih lama terselesaikan karena kualitas kerja yang menurun.

3. Sulit untuk mengikuti kehidupan sehari-hari.

Pekerjaan seharusnya tidak mencampuri kehidupan pribadi seseorang. Jika pekerjaan sudah mengambil alih kehidupan pribadi seseorang, maka itu sudah menjadi pertanda jelas bahwa seseorang mengalami bekerja berlebih (*overwork*).

4. Sulit untuk menangani pekerjaan.

Seseorang yang mengalami bekerja berlebih akan lebih sulit menangani pekerjaannya karena sudah mengalami stres setiap bekerja.

5. Emosi sulit dikontrol

Seseorang akan mudah sekali tersinggung ketika sedang mengalami bekerja berlebih. Hal ini dikarenakan penurunan suasana hati yang diiringi oleh rasa stres yang tak kunjung hilang.

II.2.3. Dampak Buruk Bekerja Berlebih

Banyak sekali dampak buruk yang diakibatkan oleh *overwork*. Mulai dari dampak pada psikis maupun fisik dari seseorang. Dampak yang ditimbulkan seringkali dimulai dari dampak yang kecil seperti stres atau mudah sakit. Jika semua dampak itu dihiraukan maka akan memunculkan efek domino pada seseorang di kemudian hari. Dalam wawancara mengenai bekerja berlebihan atau *overwork* (Rafika Fadhillah, S.Psi., M.psi., Psikolog, komunikasi pribadi, 8 Mei 2023) diutarakan mengenai dampak-dampak kecil yang biasanya seseorang tidak sadar akan dampak ini. Adapun dampak yang dikategorikan sebagai dampak kecil adalah berikut:

- Terganggunya Pola Tidur
- Rentan terkena penyakit
- Kelelahan

Jika dampak kecil tersebut dihiraukan, maka akan muncul dampak besar yang terjadi dikemudian hari. Salah satu dampak besar yang berakibat fatal adalah terjadinya kelelahan yang sangat besar meliputi kelelahan fisik dan emosional disertai dengan penurunan motivasi, penurunan kinerja dan sikap negatif pada diri sendiri dan orang lain. Kelelahan ini juga sering disebut dengan istilah *burnout*.

II.2.3.1. Burnout

Stres kronis yang berkepanjangan menyebabkan kelelahan disertai dengan penurunan motivasi, penurunan kinerja dan sikap negatif pada diri sendiri dan orang lain, atau dikenal juga dengan *burnout* pada otak. Otak yang mengalami *burnout* adalah otak yang lebih mudah tersinggung, kurang harapan, dan kurang termotivasi. Salah satu efek yang paling mencolok adalah penipisan *gray matter* di area otak yang disebut *prefrontal cortex* (PFC). PFC membantu kita untuk melakukan tindakan yang tepat ketika dihadapi dengan sebuah masalah. PFC juga memberi informasi mengenai diri sendiri dan orang lain, kedua ini nantinya akan membantu otak untuk membangun perspektif. Hal-hal ini memungkinkan seseorang untuk melakukan pengambilan keputusan yang kompleks dan membantu penalaran yang abstrak dan terbuka ketimbang tanggapan yang kaku.

Ketika PFC dipengaruhi oleh *burnout*, maka fokus dan ingatan akan terkena dampaknya. *Burnout* dapat mempengaruhi pekerja khususnya desainer grafis untuk lebih rentan membuat kesalahan, dan mempersulit untuk mempelajari hal-hal baru. *Burnout* juga memperbesar amigdala, bagian otak yang mengatur respons "*fight-flight-freeze*" dan persepsi ancaman kita. *Burnout* dapat membuat menjadi lebih sensitif karena sirkuit otak yang mengatur rasa takut, marah, dan persepsi ancaman menjadi lebih kuat. Seseorang juga dapat terpengaruh oleh 2 perasaan lain karena *burnout*, yaitu adanya rasa ketidakmampuan, perasaan contohnya seperti tidak benar-benar menyelesaikan sesuatu lagi, dan sinisme, rasa keterasingan, baik dari pekerjaan itu sendiri atau dari orang lain. Rasa sinisme bisa membuat seseorang merasa terasingkan. Seseorang menjadi sering menghabiskan lebih sedikit waktu untuk merasa terhubung dengan rekan kerja. Jadi disinilah masalah menjadi lebih rumit.

A. Gejala *Burnout*

Gejala *burnout* pada setiap orang bisa berbeda. Pada dasarnya tekanan yang disebabkan *burnout* dapat memengaruhi kesehatan mental, fisik, dan emosional. Berikut adalah gejala yang sering ditemui:

1. Hilang semangat dan minat menjalani aktivitas
Seseorang mungkin masih bisa bekerja seperti normal saat merasa hilang semangat dan minat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari, tetapi seseorang bisa menjadi sangat merasa kelelahan karena hal itu menguras banyak energi.
2. Benci terhadap aktivitas yang digeluti
Biasanya hal ini terjadi karena seseorang stres dan frustrasi saat beraktivitas yang kemudian membuat seseorang sulit berkonsentrasi, merasa tidak kompeten, dan merasa terbebani saat beraktivitas.
3. Performa aktivitas yang menurun
Performa aktivitas pekerja yang menurun bisa disebabkan oleh *burnout* yang membuat performa bekerja yang ikut menurun. Yang hasilnya pekerjaan menjadi tidak terurus sebaik biasanya.

4. Mudah marah

Seseorang akan mudah marah jika sedang mengalami *burnout*. Apalagi jika ditambah dengan adanya sesuatu tidak berjalan dengan ekspektasi dan performa bekerja menurun mengakibatkan seseorang akan menjadi sangat sensitif.

5. Menarik diri dari lingkungan sosial

Dikarenakan seseorang sudah stres dan menganggapnya itu sebagai beban, seseorang akan cenderung lebih sinis dengan orang-orang di sekitarnya. Lebih dari itu seseorang bisa menjadi apatis sehingga enggan dan malas bersosialisasi dengan orang di lingkungan tersebut.

6. Mudah sakit

Burnout yang berlangsung cukup lama dan tidak diatasi dengan baik bisa membuat sistem kekebalan tubuh menurun. Akibat seseorang akan lebih mudah terkena penyakit, baik itu penyakit ringan seperti flu, maupun penyakit yang lebih serius seperti depresi. Selain itu stres yang dialami saat *burnout* juga bisa memberi pengaruh pada kondisi fisik dan memicu keluhan mengganggu. Hal ini dikenal dengan gangguan psikosomatik. Perlu diketahui bahwa gejala *burnout* pada setiap orang berbeda. Seseorang bisa mendapatkan semua gejala atau hanya sebagian gejala saja (Alodokter 2021).

B. Solusi Mengatasi *Burnout*

Ada beberapa cara untuk mengatasi atau mengurangi dampak *burnout*. Berikut adalah beberapa cara sederhana untuk mengatasi hal tersebut:

1. Menjaga ritme kerja

Ritme bekerja harus disesuaikan, meski kelihatannya bekerja lebih keras, tetapi tetap harus ada keseimbangan antara waktu bekerja dengan waktu istirahat. Misalnya keseimbangan antara kerja keras dengan bersantai.

2. Mencari tahu penyebab stres (*stressor*)

Stres adalah tegangan yang dialami baik secara fisik maupun psikologis saat menghadapi situasi tertentu. Sedangkan stresor adalah berbagai hal yang membuat seseorang stres. Salah satu cara menangani stresor adalah menutup siklusnya sendiri dengan cara menaruh dan menyelesaikan stresnya. Bisa

dengan cara tidur yang cukup atau berkonsultasi dengan tenaga ahli (Nagoski 2019).

3. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup erat kaitannya dengan kebutuhan tidur manusia. Umumnya orang dewasa usia 18 sampai 20 tahun memiliki waktu tidur 7-8 jam per hari (Kemkes, 2016). Namun jika dikaitkan dengan pekerja yang mengalami *burnout*, tentunya waktu untuk tidur tidak lagi efektif. Maka dari itu istirahat-istirahat kecil seperti mengistirahatkan atau memejamkan mata selama 5 menit bisa menjadi salah satu cara beristirahat. Bekerja bisa menyebabkan mata lelah, mata yang lelah dapat menjadikan tanda adanya gangguan penglihatan yang memerlukan penanganan lebih lanjut oleh dokter. Selain itu melakukan peregangan kecil juga dapat membantu tubuh kembali bugar.

4. Mencari kesenangan atau kebahagiaan

Rata-rata pekerja bekerja di dalam ruangan. Hal ini membuat banyak pekerja yang merasa bosan karena hanya berada di dalam ruangan sehingga seringkali para pekerja tidak bahagia atau bahkan mengalami stres. Mencari kesenangan adalah salah satu cara untuk mengatasi rasa stres itu. Mencari kesenangan bisa dengan bertemu dengan teman atau melakukan hobi yang sudah lama tidak dilakukan. Berolahraga juga menjadi salah satu alternatif untuk berbahagia.

5. Mencintai diri sendiri

Cinta pada diri sendiri adalah suatu sikap dan tindakan yang melibatkan kasih sayang, penghargaan, dan penghormatan terhadap diri sendiri. Ini adalah pendekatan yang seimbang antara mengakui kelebihan dan kelemahan kita tanpa harus terlalu keras pada diri sendiri atau mengabaikan pertumbuhan pribadi. Salah satu cara untuk mencintai diri sendiri bisa dengan memberi hadiah kepada diri sendiri atas pencapaian yang selama ini dilakukan. Selain itu tentunya seseorang harus bersyukur atas apa yang dimiliki, karena dengan bersyukur seseorang akan lebih bisa menerima dirinya sendiri.

II.3. Analisa Permasalahan

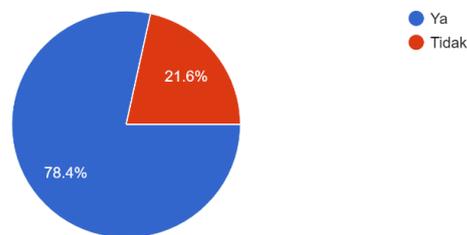
II.3.1 Kuesioner

Guna membantu hasil penelitian ini, maka perlu dilakukannya kuesioner agar dapat mengetahui tanggapan responden mengenai permasalahan terkait *overwork* dan dampaknya yaitu *burnout*. Kuesioner dibagikan kepada pekerja di Indonesia khususnya kota Bandung.

II.3.1.1. Hasil Kuesioner

Kuesioner telah dibagikan kepada 51 responden melalui *Google Form*. Kuesioner tersebut dibagikan kepada pekerja. Sebagian besar responden berasal dari Kota Bandung, sementara yang lainnya berasal dari luar kota tetapi masih berada di Pulau Jawa.

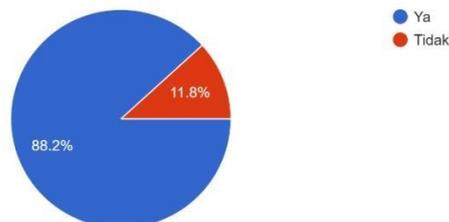
Apakah anda seorang pekerja di sebuah perusahaan di Kota Bandung?
51 responses



Gambar II. 2 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui apakah responden mengetahui apa itu *overwork* serta dampak yang ditimbulkan, maka dari itu terdapat hasil kuesioner diantaranya.

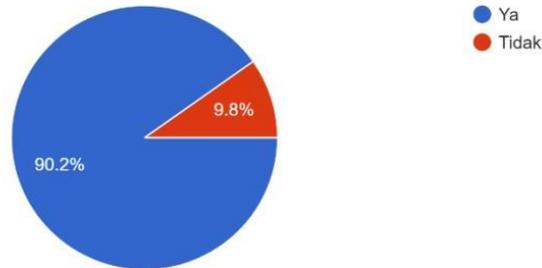
Apakah anda mengetahui apa itu *overwork*?
51 responses



Gambar II. 3 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan pertama yaitu “Apakah anda mengetahui apa itu *overwork*?” Berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 88.2% responden menjawab “Ya”. Sebagian besar responden mengetahui apa itu *overwork*.

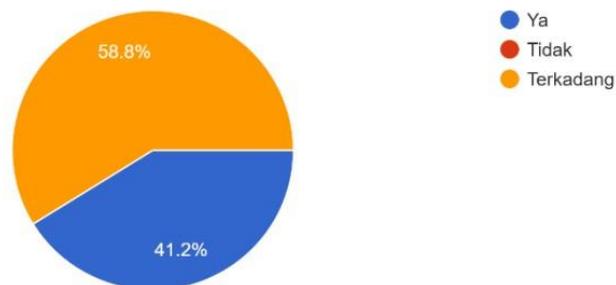
Apakah anda sedang atau pernah anda mengalami *overwork* saat berkeja?
51 responses



Gambar II. 4 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan kedua yaitu “Apakah anda sedang atau pernah mengalami *overwork* saat bekerja?” Berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 90.2% responden menjawab “Ya”. Sebagian besar responden sedang atau pernah mengalami *overwork*.

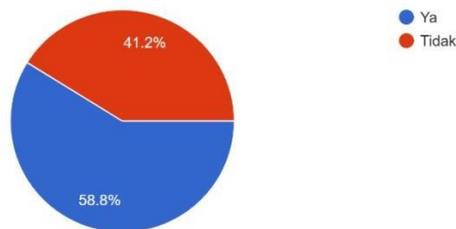
Apakah anda seringkali mengalami kelelahan yang berlebihan saat bekerja?
51 responses



Gambar II. 5 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan ketiga yaitu “Apakah anda seringkali mengalami kelelahan yang berlebihan saat bekerja?” Berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak lebih dari setengah responden yaitu 58.8% responden menjawab “Terkadang” dan sebanyak 41.2% responden menjawab ”Ya”. Sebagian besar terkadang mengalami kelelahan berlebih namun tidak ada yang tidak mengalami kelelahan berlebih saat bekerja.

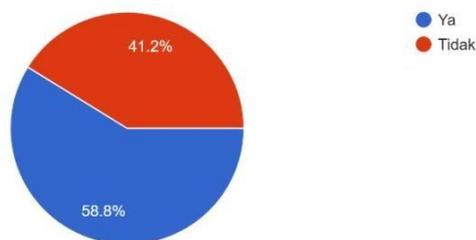
Apakah anda mengetahui tanda-tanda yang umum dialami oleh seseorang yang overwork?
51 responses



Gambar II. 6 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan keempat yaitu “Apakah anda mengetahui tanda-tanda yang umum dialami oleh seseorang yang *overwork*?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, 58.8% atau 30 dari 51 responden mengetahui tanda-tanda umum *overwork*.

Apakah anda mengetahui tanda-tanda yang umum dialami oleh seseorang yang overwork?
51 responses

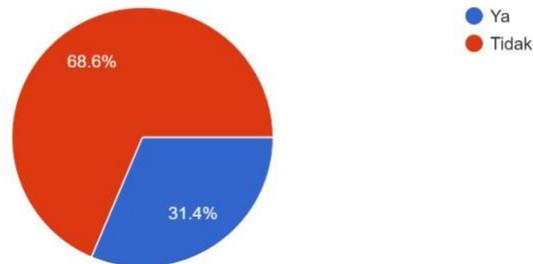


Gambar II. 7 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan keempat yaitu “Apakah anda mengetahui tanda-tanda yang umum dialami oleh seseorang yang *overwork*?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, 58.8% atau 30 dari 51 responden mengetahui tanda-tanda umum *overwork*.

Apakah anda mengetahui dampak apa saja yang bisa ditimbulkan dari *overwork*?

51 responses

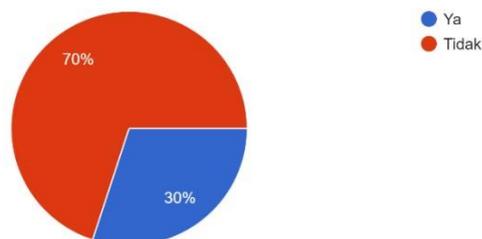


Gambar II. 8 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan kelima yaitu “Apakah anda mengetahui dampak apa saja yang bisa ditimbulkan dari *overwork*?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 68.6% atau 35 dari 51 responden tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan dari *overwork*.

Jika mengetahui tanda dan dampak yang ditimbulkan, apakah anda mengetahui solusi yang tepat untuk mengatasi dampak yang ditimbulkan dari *overwork*?

30 responses

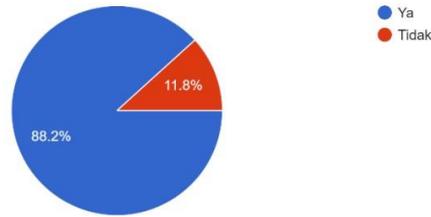


Gambar II. 9 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan keenam yaitu “Jika mengetahui tanda dan dampak yang ditimbulkan, apakah anda mengetahui solusi yang tepat untuk mengatasi dampak yang ditimbulkan dari *overwork*?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 70% atau 21 dari 30 responden tidak mengetahui solusi yang tepat untuk mengatasi *overwork*.

Setelah membaca informasi diatas, apakah anda pernah mengalami *overwork* sampai-sampai memengaruhi produktivitas anda saat bekerja?

51 responses

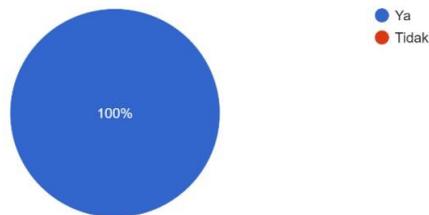


Gambar II. 10 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan ketujuh yaitu “Setelah membaca informasi diatas, apakah anda pernah mengalami *overwork* sampai-sampai memengaruhi produktivitas anda saat bekerja?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 88.2% atau 45 dari 51 responden pernah mengalami *overwork* hingga memengaruhi produktivitasnya saat bekerja.

Setelah membaca informasi diatas, apakah anda tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *overwork*, tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan?

51 responses



Gambar II. 11 Draft kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi

- Pertanyaan kedelapan yaitu “Setelah membaca sekilas tentang *overwork*, apakah anda tertarik untuk mengenai *overwork*, tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan?” berdasarkan rangkuman dari jawaban responden, sebanyak 100% responden tertarik untuk mengetahui informasi lebih lanjut.

II.4. Resume

Dari hasil kuesioner dapat disimpulkan bahwa banyak sekali responden atau pekerja yang telah mengetahui tentang *overwork* tetapi tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan serta cara mengatasinya. Dilihat dari hasil wawancara juga menunjukkan hal yang demikian pula. Sehingga dari sini dapat disimpulkan bahwa bekerja berlebih atau *overwork* ini banyak dialami oleh pekerja namun hanya sedikit pekerja yang mengetahui dan sadar akan tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan yaitu terjadinya *burnout* pada seseorang. Singkatnya *overwork* sangat sulit untuk dihindari tetapi *burnout* masih sangat bisa untuk dihindari ketika mengetahui cara mengatasinya dengan tepat dan bijak. Di zaman sekarang ini teknologi informasi semakin canggih adanya, banyak masyarakat khususnya desainer grafis yang mencari informasi dengan berselancar di sosial media. Maka dari itu, kurangnya informasi mengenai *overwork* terutama dampaknya yaitu *burnout* di media sosial dapat menyebabkan kurangnya pemahaman serta meningkatkan terjadinya *burnout* pada pekerja. Maka perlu adanya sebuah media informasi yang bisa menambah wawasan sebagai upaya menurunkan resiko terjadinya *burnout* pada pekerja.

II.5. Solusi Perancangan

Dilihat dari masalah diatas, dapat disimpulkan bahwa solusi yang tepat untuk perancangan ini adalah membuat sebuah media informasi tentang *overwork*, tanda-tanda, dampak buruk dan upaya yang dilakukan mengurangi *overworking* dalam bekerja guna meningkatkan kesadaran dan wawasan pekerja untuk memahami dan mengetahui *overwork* dan dampak buruk yang didapatkan.