

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

*Burnout* merupakan istilah psikologis yang digunakan untuk menunjukkan keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres yang berlebihan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan *burnout* sebagai ‘*occupational phenomenon*’, yang diakibatkan oleh stres kronis di tempat kerja. Pada 28 Mei 2019, WHO merevisi *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD) ke 11 mengenai *burnout* yang sebelumnya tidak digolongkan sebagai penyakit atau kondisi kesehatan, menjadi memasukkan *burnout* ke dalam daftar Klasifikasi Penyakit Internasional.

Penelitian mengenai *burnout* sendiri telah banyak dilakukan di Indonesia, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh FKUI terhadap 1.461 tenaga kesehatan di 34 provinsi di Indonesia yang bekerja selama pandemi corona. Sebanyak 82% responden dengan rentang usia 18-63 tahun mengalami *burnout* sedang. Menurut dr. Dewi Sumaryani Soemarko, M.S., Sp.Ok (2020), Ketua penelitian Program Studi MKK FKUI, *burnout* sedang bukanlah hal sepele karena memiliki potensi untuk berkembang menjadi *burnout* berat.

*Burnout* merupakan permasalahan mental yang seringkali sulit dikenali (Grovet, 2019). Hal tersebut disebabkan karena gejala *burnout* yang cenderung tumpang tindih dan sulit untuk dikenali. Pemahaman masyarakat mengenai gejala *burnout* dan kesadaran masyarakat untuk mengakses informasi terkait *burnout*

masih rendah. Dra. Endang Retno Wardhani MBA,. PhD., psikolog dan praktisi sumber daya manusia yang penulis wawancara pada tanggal 11 September 2020 melalui zoom, mengatakan jika orang-orang yang merasakan sendiri gejala *burnout*, seringkali tidak mengetahui jika gejala yang mereka alami adalah *burnout*. Ketika seseorang tidak memiliki pemahaman mengenai keadaan diri mereka, maka semakin kecil pula kesadaran yang dimiliki untuk mengakses informasi terkait *burnout*. Selain itu, informasi mengenai *burnout* masih tersosialisasi sebatas kalangan pekerja kantoran swasta maupun pemerintahan, sedangkan *burnout* sendiri dapat diderita oleh semua kalangan usia dari berbagai profesi.

Dampak negatif dari *burnout* adalah penurunan motivasi dan produktivitas yang akan sangat berdampak pada kinerja seseorang. *Burnout* juga dapat mengakibatkan perubahan perilaku menjadi lebih reaktif dan emosional, penarikan diri dari lingkungan hingga perubahan pola tidur dan makan. Dengan memiliki pemahaman akan gejala *burnout*, individu kemudian diharapkan dapat melakukan *self assessment* dan segera mencari bantuan, agar *burnout* yang dialami tidak semakin parah.

Menurut wawancara dengan Dra. Endang Retno Wardhani MBA,. PhD., individu usia produktif dengan masa kerja 1-3 merupakan yang paling rentan terkena *burnout*, karenanya penulis memilih target perancangan dengan usia 21-25 tahun. Selain itu, meskipun belum ditemui penelitian yang membuktikan adanya perbedaan antara *burnout* yang dialami laki-laki dan perempuan, penulis

akan memfokuskan perancangan ini kepada target perempuan. Perempuan dinilai lebih rentan terkena *burnout* disebabkan oleh beberapa faktor berikut seperti kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan keluarga, kesulitan mendapatkan posisi atau jabatan yang tinggi, kesulitan mendapatkan pengakuan dan perlakuan yang adil di lingkungan kerja, bila dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan data yang diperoleh penulis melalui kuesioner yang disebarkan pada 24 September 2020, dewasa awal merasa kesulitan membayangkan keadaan *burnout* dan menemukan contoh yang relevan. Mereka seringkali mengabaikan karena merasa gejala *burnout* tidak dirasakan atau tidak nampak di keseharian. Selain itu, tampilan informasi *burnout* dinilai kurang menarik, terdiri dari banyak teks dan membosankan. Karenanya, dewasa awal membutuhkan media informasi yang familiar ditemui kehidupan sehari-hari, mampu menggambarkan keadaan *burnout* dan memiliki tampilan yang menarik.

Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman masyarakat mengenai gejala *burnout* yang masih rendah, maka penulis memutuskan untuk merancang *game* mengenai *burnout* untuk dewasa awal usia 21-25 tahun yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai gejala dan dampak negatif *burnout*.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang *game* mengenai *burnout* untuk dewasa awal usia 21-25 tahun?

### **1.3. Batasan Masalah**

Untuk memperjelas lingkup perancangan *game* mengenai *burnout* untuk dewasa awal usia 21-25 tahun, maka penulis memutuskan untuk membuat batasan masalah sebagai berikut:

1. Geografis : Jabodetabek

2. Demografis

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 21-25 tahun

Era lahir : Generasi millennial

3. *Socioeconomic* :

*Outcome* : Kelas B+ (Menengah keatas)

Pekerjaan : Pekerja

4. Psikografis : Pekerja keras, perfeksionis, berdedikasi, menyukai mempelajari hal baru, memiliki kepedulian lebih terhadap kesehatan mental.

### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang *game* mengenai *burnout* untuk dewasa awal usia 21-25 tahun.

## 1.5. Manfaat Tugas Akhir

Tugas Akhir ini memiliki manfaat antara lain:

### 1. Bagi penulis

Manfaat tugas akhir ini bagi penulis adalah menambah wawasan mengenai *burnout*, dan proses perancangan *game*. Selain itu, penulis juga dapat mengaplikasikan hal-hal yang sudah dipelajari selama berada di universitas.

### 2. Bagi orang lain

Manfaat tugas akhir ini bagi orang lain diharapkan dapat membantu khalayak umum dalam memahami dan memperoleh informasi mengenai *burnout*.

### 3. Bagi universitas

Manfaat tugas akhir ini bagi universitas diharapkan dapat digunakan sebagai referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa lain di masa depan.