

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pekerja kreatif merupakan pekerjaan yang diminati oleh Generasi Z. Menurut survei yang dilakukan oleh Samsung Newsroom terhadap 1000 masyarakat berusia 16-25 tahun, terdapat sebanyak 44% yang memiliki minat untuk bekerja sebagai pekerja kreatif, dan media. Bidang industri kreatif cenderung diminati oleh Generasi Z, hal tersebut dikarenakan Generasi Z lebih cenderung menghargai pekerjaan yang bersifat kreatif, dan memiliki fleksibilitas yang tinggi (Morning Consult, 2023).

Pekerja yang bergerak di bidang kreatif seperti desainer, jurnalis, seniman, pekerja lepas, dan lainnya cenderung memiliki fleksibilitas waktu, namun jam kerja fleksibel bisa meningkatkan jam kerja menjadi tinggi, dan tenggat waktu yang tidak konsisten sehingga dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan (Tarigan, 2018). Selain itu para pekerja kreatif juga memerlukan waktu yang banyak dikarenakan keputusan, dan proses yang diambil selama melakukan sebuah perancangan (Srinivas, 2023).

Menurut pengamat gaya hidup Dwi Sutarjanto, pekerja kreatif tidak sadar akan bahaya dari bekerja secara berlebihan dikarenakan *passion* yang dimiliki para pekerja kreatif (Movanita, 2018). Beberapa hal yang membuat pekerja kreatif melakukan *overwork* ini sendiri dipengaruhi oleh komitmen yang berlebihan terhadap *project* yang lebih dari satu, waktu terbatas, dan revisi yang ditentukan oleh klien, serta *burnout* yang disebabkan oleh pemikiran kreatif yang berlangsung secara terus menerus (Teal, 2015).

Riset yang dilakukan SINDIKASI (Serikat Pekerja Media, dan Industri Kreatif untuk Demokrasi) pada tahun 2021 menyatakan bahwa, persentase pekerja kreatif dengan jumlah hari kerja sebanyak 22 hari dalam satu bulan sebesar 41,2% dengan rata-rata jam kerja 44 jam dalam waktu satu minggu. Sesuai dengan

ketetapan UU No. 13/2003 pada Pasal 77, batas waktu kerja yang wajar ditetapkan selama 40 jam waktu kerja dalam satu minggu, atau 7-8 jam per hari (Kasim, 2013).

Kementerian Kesehatan juga menyatakan bahwa, sejumlah gangguan atau masaaah kesehatan, dan keselamatan kerja dapat terjadi pada pekerja yang memiliki gaya hidup *overwork*, seperti meningkatnya resiko kecelakaan, gangguan mental, hingga penyakit fisik (Kemenkes, 2018). Masalah-masalah kesehatan yang serius seperti masalah pada kesehatan jantung, dan stroke dapat timbul akibat kegiatan *overwork* yang dilakukan dengan rata-rata waktu 41-54 jam dalam satu minggu (Pega et al, 2021).

Seseorang dapat dikatakan mengalami *overwork* ketika mereka mengalami kegiatan yang berujung *burnout* yang diakibatkan oleh *overwork* seperti, bobot pekerjaan yang berlebih, manajemen hidup yang buruk, ekspektasi yang berlebih, waktu bergadang yang tinggi, dan kurangnya istirahat (Team Sunsama, 2024). Konsumsi kafein yang berlebih juga berkaitan erat dengan *overwork* di pekerja kreatif, dengan adanya fleksibilitas waktu, dan tempat yang tinggi, para pekerja kreatif lepas memilih untuk mengkonsumsi kafein dengan tujuan untuk meningkatkan sel-sel pada otak mereka (Stevens, 2024).

Seseorang dikatakan mengkonsumsi kafein yang berlebih apabila mengkonsumsi lebih dari 400 mg kafein dalam sehari, yang mana setara dengan 2-4 cangkir kopi, atau 2 gelas minuman berenergi (Mayo Clinic, 2022). Mengkonsumsi kafein yang berlebih dapat berdampak negatif bagi kesehatan dikarenakan kandungan kafein, dan asam yang dapat mempengaruhi fungsi kerja lambung (Hastuti, 2018).

Seperti pada tahun 2013, terdapat kasus kematian di Indonesia yang disebabkan oleh pola kerja yang tidak sehat di industri kreatif, dimana seorang pekerja *copywriter* bekerja selama 30 jam tanpa beristirahat sehingga menyebabkan kematian. Hal tersebut juga berkaitan dengan gaya hidup kerja yang tidak sehat seperti konsumsi minuman berkafein, dan kurangnya waktu untuk

beristirahat dikarenakan mengejar tenggat waktu. (Prawira, 2013). Kasus lain juga terjadi pada seorang desainer grafis di daerah Yogyakarta yang meninggal dikarenakan pekerjaan yang membuatnya sering bergadang, dan meminum minuman berkafein sehingga terjadi gangguan-gangguan pada metabolisme tubuh, dan irama biologis pada tubuh (CNN Indonesia, 2023).

Praktik kerja *overwork* tentunya sudah menjadi bagian dari budaya kerja yang ada tidak bisa dihindari, namun di tengah kesibukan pekerjaan, para pekerja masih dapat menjaga kehidupannya dengan menerapkan *work-life balance* untuk mengimbangi dampak buruk yang diakibatkan *overwork* (Annisa, 2023). Dalam mengatasi *overwork* sendiri, pekerja kreatif dapat menerapkan *work-life balance* dengan menyusun *deadline* yang realistis, menjadwalkan istirahat secara reguler, dan lebih memprioritaskan kesehatan, dan kebahagiaan diri sendiri (Teal, 2015).

Dari sejumlah permasalahan, dan kasus-kasus yang ada, kurangnya informasi yang ada mengenai *work-life balance* yang baik, dan benar bagi pekerja kreatif dapat mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan *overwork*. Hal tersebut menjadi faktor banyaknya praktik kerja *overwork* yang dilakukan oleh pekerja kreatif sehingga dapat menyebabkan *burnout*, dan stress.

Video game dapat menjadi sebuah media yang dapat meningkatkan *mood*, dan menurunkan tingkat stress pada seseorang (Russoniello et al. 2009). Game berbasis simulasi dapat memberikan informasi dalam bentuk sebuah latihan, yang mana target dapat memperoleh kemampuan dalam berpikir, pengambilan keputusan, hingga pengalaman dalam bentuk pembelajaran yang lebih imersif (MDA, 2023).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis merumuskan masalah menjadi: Bagaimana perancangan media informasi yang interaktif mengenai pola kerja, dan hidup yang sehat sehingga dapat mengimbangi budaya *overwork* bagi pekerja kreatif usia 18-25 tahun?

### 1.3 Batasan Masalah

Agar masalah perancangan lebih terfokus, dan terarah, penulis menetapkan sejumlah batasan masalah. Sesuai dengan latar belakang, dan rumusan masalah yang sudah dijabarkan, penulis merangkum batasan masalah dalam perancangan media informasi mengenai bahaya *overwork* berdasarkan demografis, geografis, dan psikografis sebagai berikut :

#### 1) Demografis

- a) Jenis Kelamin : Perempuan, dan Laki-Laki.
- b) Umur : 18-25 tahun.

Generasi Z merupakan mereka yang lahir pada tahun 1997-2012 diiringi dengan adanya perkembangan digitalisasi, dan teknologi, menjadi salah satu faktor Generasi Z atau remaja akhir menaruh minat pada bidang industri kreatif (Rakhmah, 2021).

- c) Pekerjaan : Pekerja Kreatif Lepas

Dilansir dari Teal (2015), pekerja kreatif biasanya memiliki beberapa alasan untuk melakukan *overwork* seperti rasa komitmen berlebih, dan perfeksionisme terhadap sebuah *project*, proses kreatif yang memakan waktu, dan inspirasi yang datang pada waktu yang tidak menentu.

- d) Pendidikan : SMA, D3, S1
- e) SES : B

#### 2) Geografis

Wilaya geografis yang menjadi batasan masalah penulis ialah Jabodetabek dengan wilayah perkotaan. Menurut survei yang dilakukan oleh SINDIKASI, sebanyak 81,5% responden tinggal di wilayah perkotaan dengan lokasi yang berbeda-beda. Sebanyak 34,7% berasal dari DKI Jakarta, 17,4% berasal dari Jawa Barat, 13,2% berasal dari kota Yogyakarta, 10% berasal dari Jawa Tengah, dan 5,3% berasal dari Bali (SINDIKASI, 2021).

### 3) Psikografis

Memiliki kecenderungan untuk lebih mementingkan hasil suatu pekerjaan, perfeksionis, ambisius, sering mengambil banyak *side jobs*, *project* atau klien dalam jumlah yang banyak, memiliki gaya hidup kurang sehat seperti konsumsi minuman berkafein, dan sering bergadang.

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir penulis ialah untuk merancang sebuah media informasi interaktif berbasis *2D game* yang dapat mengatasi rasa *burnout* pada pekerja kreatif, serta meningkatkan pengetahuan para calon pekerja kreatif mengenai *work-life balance*, dan bahaya yang dapat ditimbulkan dari praktik *overwork*. Selain daripada memberikan sebuah informasi, *game* ini juga bertujuan untuk melatih *work-life balance* pekerja kreatif dalam melakukan manajemen waktu, dan *resource* yang ada di waktu luang dari pekerja kreatif.

#### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan media informasi mengenai bahaya *overwork* memiliki beberapa manfaat bagi penulis, masyarakat, dan universitas. Berbagai manfaat dari perancangan tugas akhir adalah sebagai berikut :

##### 1) Bagi Penulis

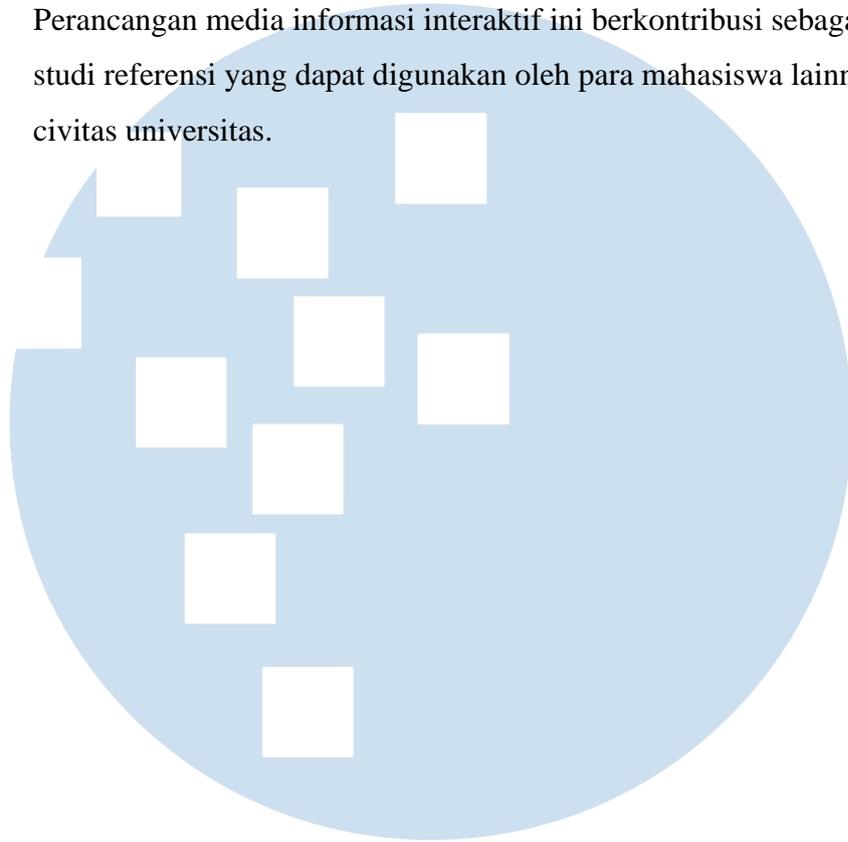
Perancangan media informasi interaktif ini berperan penting dalam meningkatkan pengembangan kemampuan desain, dan wawasan yang dimiliki oleh penulis sehingga adanya perancangan media persuasi interaktif ini bisa menjadi sebuah karya yang sangat bermanfaat bagi penulis.

##### 2) Bagi Masyarakat

Dengan adanya perancangan media informasi interaktif ini dapat memberikan informasi mengenai bahaya, dan dampak buruk *overwork* kepada masyarakat khususnya para pekerja kreatif.

### 3) Bagi Universitas

Perancangan media informasi interaktif ini berkontribusi sebagai bahan studi referensi yang dapat digunakan oleh para mahasiswa lainnya, atau civitas universitas.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA