

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Istilah *workaholic* pertama kali diperkenalkan oleh Wayne E. Oates pada tahun 1972 untuk menggambarkan kondisi seseorang yang memiliki dorongan tak terkendali untuk terus bekerja. Berbeda dengan pekerja keras (*hard worker*) yang mampu mengatur batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seorang *workaholic* cenderung terus memikirkan pekerjaan bahkan di luar jam kerja. Selain itu, Putri dan Soerjoatmodjo (2019) menambahkan bahwa pola pikir masyarakat modern masih menempatkan orang yang bekerja berlebihan sebagai gambaran pekerja ideal. Pandangan ini menyebabkan perilaku *workaholic* justru dianggap sebagai bentuk dedikasi dalam bekerja. Namun, kenyataannya seorang *workaholic* terjebak dalam pola kerja berlebihan yang beresiko mengganggu keseimbangan hidup. Hal ini didukung oleh laporan dari World Health Organization (WHO) dan International Labour Organization (ILO) tahun 2021 yang mengatakan bahwa individu yang bekerja lebih dari 55 jam per minggu berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan serius, mulai dari stres kronis, penyakit jantung, hingga gangguan mental. Maka dari itu, fenomena ini menjadi suatu masalah yang signifikan di Indonesia.

Dampak dari *workaholism* tidak dapat diabaikan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, hingga *burnout*. Selain itu, individu yang terjebak dalam *workaholism* cenderung mengisolasi diri dan lebih memprioritaskan pekerjaan dibandingkan hubungan personal (Negura, Plante, & Namian, 2023). Meskipun dampak negatifnya telah banyak dibuktikan melalui data dan penelitian, kesadaran masyarakat terhadap bahaya *workaholism* masih tergolong rendah. Hal ini terjadi karena *workaholism* dianggap sebagai bentuk ambisi positif. Bahkan menurut Negura, Plante, dan Namian (2023), *workaholism* telah mengalami proses *representational*

*naturalization*, yaitu dipandang sebagai suatu hal yang wajar dan dibuktikan melalui pengalaman serta komunikasi sehari-hari. Selain itu media informasi yang mampu menjelaskan fenomena ini secara terstruktur masih sangat minim, berhubungan informasi yang tersedia umumnya hanya berupa artikel, sehingga belum cukup memberikan pemahaman mendalam bagi masyarakat.

Media digital interaktif, khususnya berbasis *mobile website*, memiliki potensi besar untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Maulina & Susilowibowo (2024) menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis web terbukti layak digunakan karena mampu meningkatkan motivasi, pemahaman, serta keterlibatan *user*. Data dari Badan Pusat Statistik (2024) pun menunjukkan, bahwa sebanyak 99,08 persen penduduk Indonesia mengakses internet melalui telepon seluler. Hal ini menekankan bahwa perangkat seluler menjadi sarana utama dalam memperoleh informasi, sehingga menjadikannya media yang paling relevan untuk menyampaikan informasi mengenai isu *workaholism*.

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, terutama setelah pandemi COVID-19, pola interaksi masyarakat dalam menerima dan menyebarkan informasi ikut berubah. Perubahan tersebut mempengaruhi gaya hidup masyarakat, di mana mereka semakin terbiasa untuk mengakses dan mencari informasi secara daring. Maka, media digital berperan penting dalam mengkomunikasikan perihal kesehatan, karena berbagai informasi mengenai gejala penyakit, pencegahan, hingga tips hidup sehat dapat disebarkan dengan cepat dan menjangkau masyarakat luas (Bahri & Solihin, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini merancang sebuah *mobile website* informasi interaktif sebagai media informasi dalam mengatasi kebiasaan *workaholic*. Dengan pendekatan tersebut, *mobile website* ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih dalam, sekaligus menawarkan solusi agar individu tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap dampak perilaku *workaholic* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.
2. Kurangnya *mobile website* informasi interaktif mengenai masalah *workaholism* dengan cara yang seru dan kreatif.

Oleh karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan *mobile website* kesadaran mengatasi *workaholic*?

## 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Objek Perancangan: objek media informasi yang akan dirancang mencakup *website* sebagai salah satu bentuk informasi interaktif digital yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai *workaholism*.
2. Target STP: sasaran utama dari perancangan *website* ini adalah individu dewasa berusia 20 hingga 35 tahun, baik pria maupun wanita, dan berdomisili di daerah Jakarta, dengan menggunakan *mobile website* sebagai media informasi.
3. Konten Perancangan ini berfokus pada informasi *workaholism*, termasuk penyebab, dampak, dan solusi yang dapat diterapkan untuk mencapai keseimbangan antara produktivitas dan kehidupan pribadi. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada informasi mengenai pemahaman dan dampak terhadap keseimbangan hidup, fitur interaktif seperti *wokaholic test*, *persona test*, dan solusi yang dapat diterapkan untuk mengelola pola kerja secara lebih sehat, sehingga membantu *user* menemukan keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan pribadi.

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan *mobile website* kesadaran dalam mengatasi *workaholism* guna membantu individu mengenali pola kerja yang tidak sehat dan menemukan solusi yang lebih efektif dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

#### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari penelitian tugas akhir adalah:

##### 1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan media informasi digital yang membahas kesadaran akan *workaholic*. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi bagi kajian serupa mengenai desain *mobile website* yang tidak hanya informatif, tetapi juga interaktif dalam menyampaikan pesan kepada *user*.

##### 2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan solusi bagi individu yang mengalami *workaholic* melalui sebuah *mobile website* yang berfungsi sebagai media informasi. *Mobile website* ini diharapkan dapat membantu *user* mengenali pola kerja mereka, memahami risiko *workaholism*, serta menemukan solusi dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi praktisi desain dalam mengembangkan media informasi yang relevan dengan isu kesehatan mental di lingkungan kerja.