

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Workaholic*

Istilah *workaholic* muncul pertama kali pada tahun 1972 oleh Wayne E. Oates. *Workaholism* merupakan kecenderungan berlebihan dan kompulsif terhadap pekerjaan. Dalam konteks ini, pekerjaan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, melainkan berubah menjadi aktivitas yang mendominasi hidup individu hingga mengabaikan aspek penting lain dalam kehidupannya, seperti keluarga, hubungan sosial, kesehatan, dan mental.

Menurut Putri dan Soerjoatmodjo (2019), dalam masyarakat modern terdapat pola pikir yang masih menempatkan seseorang yang bekerja secara berlebihan sebagai gambaran pekerja ideal. Budaya kerja yang kompetitif dan tuntutan produktivitas membuat *workaholism* dipandang positif sebagai bentuk dedikasi dan komitmen yang tinggi terhadap pekerjaan. Namun, pandangan tersebut membuat individu kurang paham dalam memahami batas antara dedikasi sehat terhadap pekerjaan dan perilaku kompulsif yang berisiko merugikan diri sendiri.

2.1.1 Perbedaan *Workaholism* & *Hardworking*

Workaholism dan *hardworking* merupakan dua konsep berbeda yang dapat dibedakan dari segi dorongan internal, motivasi, ambisi, dan dampaknya terhadap individu. Schaufeli, Taris, dan Bakker (2008) menekankan bahwa *workaholism* ditandai dengan bekerja secara berlebihan (*working excessively*) dan adanya dorongan kompulsif (*working compulsively*). Motivasi untuk bekerja berlebihan ini berasal dari tekanan internal seperti rasa cemas atau bersalah ketika tidak bekerja sehingga pekerjaan dilakukan karena merasa terpaksa atau adanya tekanan lainnya.

Di sisi lain, *hardworking* lebih merujuk pada etos kerja yang tinggi dan dedikasi yang sehat terhadap pekerjaan. Spence dan Robbins (1992)

menjelaskan bahwa seorang yang *hardworking* menunjukkan keterlibatan besar dalam pekerjaan dengan motivasi yang sehat. Motivasi itu didorong oleh tanggung jawab dan komitmen yang positif sehingga tetap menjaga keseimbangan hidup.

Kemudian, perbedaan antara kedua hal tersebut ditegaskan lagi oleh Clark et al. (2016) yang menjelaskan bahwa *workaholism* berkaitan dengan dampak negatif seperti stres, *burnout*, konflik antara pekerjaan dengan keluarga, dan penurunan kesehatan maupun mental. Sedangkan, *hardworking* lebih cenderung menghasilkan dampak positif seperti pencapaian karir, produktivitas, dan pengembangan diri.

2.1.2 Faktor Penyebab *Workaholism*

Perilaku *workaholism* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan seperti faktor personal, tuntutan di tempat kerja, hingga nilai dan norma dalam masyarakat. Dari sisi personal, individu dengan karakteristik tertentu seperti perfeksionisme, kebutuhan akan pengakuan, rendahnya harga diri, dan dorongan internal atau *drive* yang tinggi, cenderung lebih rentan terhadap *workaholism*. Motivasi individu tersebut terdorong oleh rasa takut gagal atau rasa bersalah jika tidak bekerja (Clark et al., 2016).

Dari sisi lingkungan kerja, faktor penyebab *workaholism* dapat ditemukan dalam budaya organisasi. Perusahaan yang menuntut jam kerja panjang, kebijakan perusahaan untuk memberikan bonus lembur, dan memberikan target tinggi, untuk terus bekerja. Dalam lingkungan seperti ini, pekerja merasa bahwa kesibukan adalah tanda keberhasilan dan dedikasi sehingga kerja berlebihan menjadi perilaku yang dianggap normal dan bahkan positif (Aziz & Zickar, 2006).

Selebihnya, masyarakat modern masih menempatkan seseorang yang bekerja secara berlebihan sebagai gambaran pekerja ideal. Pandangan ini membuat *workaholism* menjadi suatu hal yang positif. Namun, kenyataannya

workaholism dapat merugikan keseimbangan hidup dan kesehatan individu (Putri & Soerjoatmodjo, 2019).

2.1.3 Dampak *Workaholism*

Workaholism berdampak bagi individu maupun lingkungannya. Pada aspek mental, individu yang bekerja secara berlebihan sering mengalami stres, kelelahan emosional, dan berkurangnya kesejahteraan mental karena dorongan kompulsif untuk terus bekerja. (Schaufeli et al., 2008).

Pada aspek fisik, *workaholism* berdampak buruk pada kesehatan karena waktu istirahat yang kurang dan gaya hidup yang tidak seimbang. Clark et al. (2016) menjelaskan bahwa *workaholism* menyebabkan terjadinya *burnout* dan penurunan kualitas kesehatan.

Selebihnya, *workaholism* juga berdampak pada hubungan sosial seorang individu. Individu yang terjebak dalam *workaholism* cenderung mengabaikan interaksi sosial maupun kebersamaan dengan keluarga. Hal tersebut diperkuat oleh Putri dan Soerjoatmodjo (2019) yang menjelaskan bahwa perilaku *workaholic* dapat mengganggu keseimbangan hidup, termasuk dalam aspek hubungan personal.

2.2 Media Informasi

Media informasi merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan pembelajaran kepada audiens, sehingga proses belajar dapat berlangsung secara efektif. Menurut Simonson, Smaldino, dan Zvacek (2015), media pembelajaran tidak sekadar menjadi perantara penyampaian informasi, melainkan juga harus dipilih dan didesain sesuai dengan tujuan dan konteks tertentu. Media yang efektif mampu menciptakan keterlibatan aktif dan memfasilitasi pengalaman belajar yang baik.

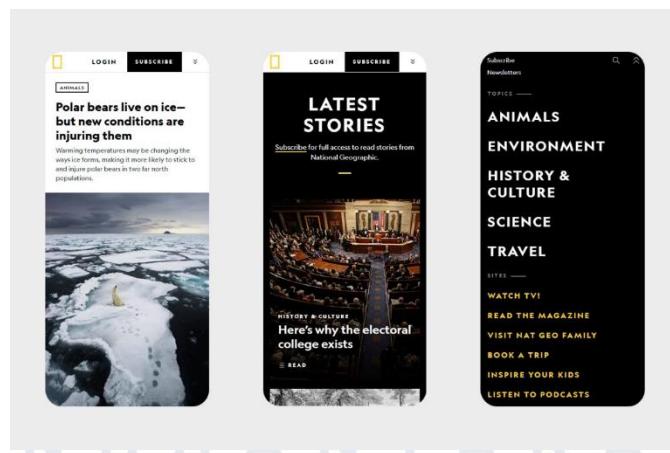
2.2.1 *Mobile Learning*

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, salah satunya melalui hadirnya konsep

mobile learning. Menurut Elcicek (2015), menjelaskan bahwa *mobile learning* secara sederhana dipahami sebagai pembelajaran yang berlangsung dengan memanfaatkan teknologi *mobile*. Perangkat seperti *mobile phone* dan *tablet* menjadi perangkat yang memungkinkan *user* memperoleh materi secara fleksibel tanpa terikat ruang. Selebihnya, Wagner (2008) menekankan bahwa keunggulan utama *mobile learning* terletak pada kemampuannya memberikan akses terhadap informasi kapan pun dan di mana pun.

2.2.2 *Mobile Website*

Menurut Julia Griffey (2020) dalam bukunya berjudul *Introduction to Interactive Digital Media: Concept Practice*, *website* merupakan kumpulan halaman *web* yang berada dalam satu *domain* dan dihubungkan melalui *browser* yang dapat diakses menggunakan sebuah perangkat dengan koneksi internet. Berbeda dengan *website*, sebuah *mobile website* merupakan situs yang dirancang dengan desain responsif sehingga tata letak, navigasi, dan konten dapat menyesuaikan ukuran layar perangkat *user* (Al-Emran & Salloum, 2017). Tujuan desain dari *mobile website* adalah untuk membantu *user* membaca dan mengakses informasi secara lebih mudah dan efektif.



Gambar 2. 1 Tampilan *Mobile Website*

Sumber: <https://reallygooddesigns.com/mobile-website-design/>

Dalam sebuah *website* terdapat beberapa elemen desain untuk menjaga keterbacaan dan kenyamanan visual pada layar kecil. Elemen-elemen tersebut terdiri dari warna, tipografi, *grid*, *layout & spacing*, dan ilustrasi.

Selain itu, dalam sebuah *website* membutuhkan aspek *User Experience* (UX) untuk memastikan bahwa desain tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga fungsional, mudah digunakan, dan mampu memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi *user*.

2.2.3 *Interaction Design*

Interaction Design merupakan bidang yang berfokus pada proses perancangan produk interaktif yang mendukung cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan. Menurut Preece, Rogers, dan Sharp (2015), desain interaksi tidak sekadar berorientasi pada fungsi teknis sistem, tetapi juga pada penciptaan pengalaman *user* (*user experience*) yang efektif, efisien, dan menyenangkan. Dengan kata lain, desain interaksi menekankan pemahaman terhadap kebutuhan, perilaku, dan konteks penggunaan agar tercipta hubungan yang harmonis antara manusia dan teknologi. Desain interaksi berperan penting dalam menentukan bagaimana *user* berkomunikasi dengan elemen antarmuka seperti navigasi, tombol, ikon, animasi, maupun tata letak halaman agar interaksi terasa alami dan mudah dipahami.

2.3 Elemen Desain *Website*

Elemen desain *website* merupakan komponen visual dan struktural yang menyusun tampilan serta fungsi sebuah situs. Setiap elemen berperan penting dalam menciptakan pengalaman *user* yang efektif, dimulai dari bagaimana informasi ditampilkan hingga bagaimana interaksi dilakukan. Menurut Landa (2014), desain digital yang baik harus mampu menggabungkan aspek estetika dengan fungsi, sehingga *website* menarik secara visual, mudah dipahami, dan digunakan.

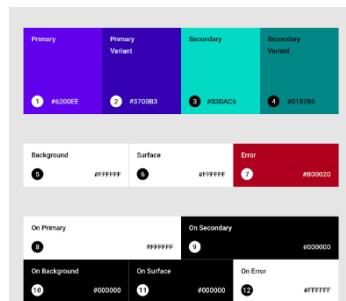
2.3.1 *User Interface* (UI)

Menurut Mulligan (2021), *user interface* atau antarmuka *user*, merupakan alat yang digunakan *user* untuk berinteraksi dengan sebuah perangkat. UI berfungsi sebagai penghubung antara *user* dengan sistem, yang diwujudkan melalui elemen visual seperti warna, bentuk, dan tulisan yang dirancang untuk memudahkan interaksi (Buana & Sari, 2022).

Selain itu, Shneiderman et al. (2018) menekankan bahwa UI tidak hanya berhubungan dengan aspek visual, tetapi juga dengan bagaimana elemen-elemen tersebut mampu menciptakan interaksi yang mudah, konsisten, dan efisien. Hal ini didukung oleh Cooper et al. (2014), yang menyatakan bahwa UI yang baik harus dirancang secara intuitif sehingga *user* dapat memahami cara penggunaan sistem tanpa perlu banyak instruksi.

2.3.1.1 Color

Dalam penggunaan warna dalam *website* diperlukan pendekatan berbasis *color palette* yang terdiri dari *primary color*, *secondary color*, dan *neutral*. Menurut Goodwin (2009), warna dalam desain website umumnya terbagi menjadi tiga, yaitu *primary*, *secondary*, dan *neutral*. *Primary colors* merupakan warna yang digunakan untuk elemen inti untuk identitas sebuah *website*. *Secondary colors* merupakan warna yang digunakan untuk aksen sebuah *website*. Aksen ini berfungsi menarik perhatian *user* untuk menciptakan titik fokus sebuah visual. *Neutral colors* merupakan warna yang digunakan untuk teks dan *background*.



Gambar 2. 2 Baseline Color Theme

Sumber: <https://m2.material.io/design/color/the-color-system.html>

Selain itu, terdapat warna yang berfungsi untuk membedakan fungsi antarelemen (UI), seperti *button* dan ikon yang digunakan dalam sebuah *website*. Warna pada tombol, digunakan dengan tingkat kontras yang tinggi terhadap latar belakang untuk menekankan fungsi interaktif dan mengarahkan perhatian *user* pada tindakan tertentu (*call to action*).

2.3.1.2 Tipografi

Tipografi pada *website* memegang peran penting dalam menciptakan pengalaman membaca yang baik bagi *user*. Pemilihan jenis huruf (*font*) yang tepat dapat meningkatkan keterbacaan dan kenyamanan, sehingga informasi dapat dipahami dengan mudah. Selain itu, tipografi juga berfungsi memberikan aksen visual yang memperkuat penyampaian informasi, membedakan bagian penting, serta membangun identitas visual *website*. Ellen Lupton (2010) menyebutkan bahwa tipografi yang baik harus mampu menyeimbangkan antara fungsi keterbacaan dengan ekspresi visual, sehingga mampu mendukung navigasi sekaligus meningkatkan pengalaman *user*.

Menurut Landa (2014), tipografi terdiri dari empat prinsip, yaitu:

1. *Legibility*

Legibility merupakan kualitas pada huruf yang menentukan seberapa mudah *user* dapat membaca dan mengenali visualisasi sebuah huruf atau karakter yang terdapat dalam sebuah teks.

2. *Readability*

Readability berkaitan dengan sejauh mana teks dapat dibaca dengan nyaman dan dipahami dalam konteks kalimat atau paragraf yang lebih panjang. *Readability* termasuk dalam hubungan untuk penggunaan spasi dan tanda dalam teks.

3. *Visibility*

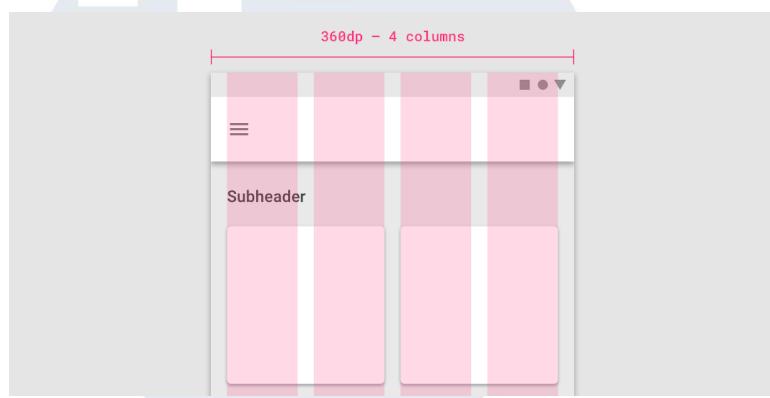
Visibility merupakan kemudahan pada suatu huruf untuk dilihat dengan jelas dari jarak tertentu. *Visibility* terdiri dari panjang baris, jarak antar baris (*leading*), dan tata letak keseluruhan.

4. *Clarity*

Clarity berkaitan dengan seberapa jelas suatu huruf yang dapat dipahami oleh *user*. *Clarity* memastikan bahwa bentuk huruf tidak menimbulkan kebingungan terhadap *user*.

2.3.1.3 Grid

Menurut Landa (2014), *grid* merupakan panduan atau struktur komposisi yang terdiri dari garis horizontal dan vertikal. *Grid* dalam desain UI berfungsi untuk mengorganisir teks dan gambar agar tampilan menjadi lebih teratur, konsisten, dan mudah dinavigasi oleh *user*. *Grid* dapat menciptakan hierarki visual yang jelas, menjaga keseimbangan antar elemen, dan membantu menyampaikan informasi yang optimal kepada *user*.



Gambar 2. 3 Four Grid System

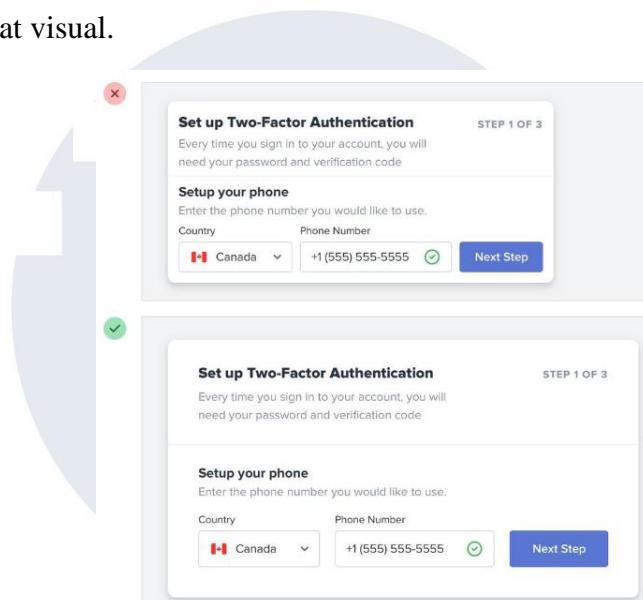
Sumber: <https://m2.material.io/design/color/the-color-system.html>

Berdasarkan Wathan dan Schoger (2018), menerapkan sistem *grid* 12 kolom dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam menentukan tata letak desain. Namun, pada perangkat *mobile* memiliki keterbatasan ruang tampilan sehingga penggunaan *grid* dengan 4 kolom dinilai lebih sesuai karena mampu menyederhanakan proses desain serta memudahkan pengaturan elemen visual (Kuleszo, 2024). *Grid* harus menyesuaikan diri dengan konten, bukan memaksakan konten ke dalam *grid* (Landa, 2014).

2.3.1.4 Layout & Spacing

Layout dan *spacing* merupakan elemen mendasar dalam desain *website* yang berfungsi menciptakan keseimbangan visual sekaligus meningkatkan kenyamanan *user*. Menurut Lupton dan Phillips (2015), sistem tata letak (*layout*) yang baik tidak hanya mengatur posisi elemen,

tetapi juga memanfaatkan ruang kosong (*white space*) untuk membangun hierarki visual dan memandu perhatian *user*. Ruang kosong atau *white space* bukan merupakan area yang terbuang, melainkan strategi desain untuk memberikan ruang pada elemen agar tidak terlalu padat, memperjelas pemisahan antar konten, memberikan kontras, dan ruang istirahat visual.



Gambar 2. 4 *Spacing*

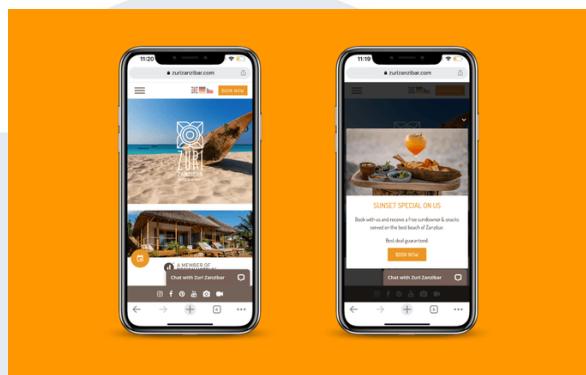
Sumber: *Refactoring UI* (Wathan & Schoger)

Menurut Dabner, Stewart, dan Vickress (2017), dalam sebuah *website*, konsistensi *spacing* menjadi hal penting karena secara proporsional akan meningkatkan keterbacaan (*readability*) dan memperkuat pengalaman *user*. Saat membuat desain pada suatu web, *white space* seringkali ditambahkan ke dalam desain. Jika terlalu padat, perlu untuk menambahkan *margin* ataupun *padding* agar terlihat lebih teratur (Wathan dan Schoger, 2018).

2.3.1.5 Ilustrasi

Ilustrasi merupakan elemen visual yang digunakan untuk menjelaskan dan memperkuat konten. Dalam konteks *mobile website*, ilustrasi tidak hanya berfungsi sebagai dekorasi, tetapi juga sebagai sarana komunikasi visual yang mempermudah *user* memahami informasi

dengan lebih cepat dan menarik. Menurut El-Sherbiny (2017), gaya ilustrasi kontemporer seperti *flat illustration* banyak digunakan dalam desain antarmuka (*user interface*) aplikasi dan *website* karena tampilannya yang sederhana, bersih, dan mudah dipahami, sehingga sangat relevan untuk mendukung penyajian informasi secara digital.



Gambar 2. 5 *Usage of Image in Mobile Website*
Sumber: <https://www.hotelchamp.com/blog/hotelier...>

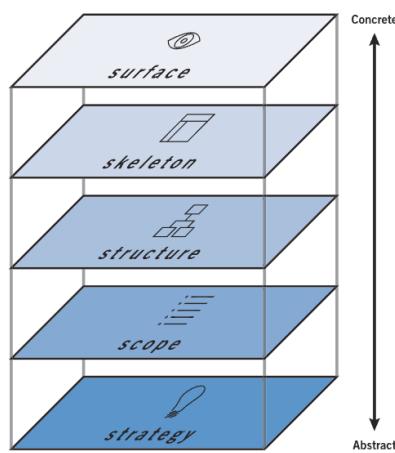
Selain itu, ilustrasi juga memegang peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar. Menurut Mayer (2017), penggunaan ilustrasi dalam media pembelajaran berbasis digital dapat memperkuat pemahaman konsep karena melibatkan saluran kognitif visual sekaligus verbal sesuai dengan teori *multimedia learning*. Ilustrasi juga dapat berfungsi sebagai jembatan antara teks dan pemahaman konseptual.

2.4 *User Experience (UX)*

Menurut Soegaard (2018), *user experience* merupakan sebuah proses untuk menciptakan pengalaman yang positif bagi *user* ketika berinteraksi dengan suatu produk atau layanan. Dalam bukunya *A Project Guide to UX*, Unger dan Chandler (2023), juga mendefinisikan UX design sebagai proses pengolahan berbagai elemen yang mempengaruhi pengalaman *user* ketika berinteraksi dengan produk atau layanan suatu organisasi. Secara umum, UX mengarah pada pengalaman yang dirasakan individu, yang berkaitan dengan objek yang dapat

disentuh, dicium, dan didengar. Hal ini termasuk kemudahan, kenyamanan, dan kepuasan saat menggunakan produk digital seperti *website* atau aplikasi.

Menurut Garrett (2011), terdapat lima elemen yang membentuk sebuah *user experience*:



Gambar 2. 6 Metode UX

Sumber: *The Elements of User Experience* (Garrett)

1. *Surface Plane*

Elemen ini adalah bagian yang paling terlihat oleh *user*, yang terdiri dari tampilan visual seperti warna, tipografi, gambar, ikon, serta elemen grafis lainnya. Elemen ini berfungsi untuk memberikan kesan pertama sekaligus menyediakan interaksi melalui tampilan yang jelas, menarik, dan konsisten.

2. *Skeleton Plane*

Elemen ini mengatur penempatan elemen antarmuka agar mudah digunakan. Elemen ini bertujuan menciptakan alur interaksi yang efisien, sehingga *user* dapat mengingat dan menemukan informasi, tombol, ataupun antarmuka lainnya dengan mudah.

3. *Structure Plane*

Elemen ini menentukan bagaimana informasi disusun dan bagaimana *user* berpindah dari satu bagian ke bagian lainnya. Tujuannya adalah membangun kerangka yang memastikan pengalaman *user* berjalan teratur.

4. *Scope Plane*

Elemen ini menjelaskan fitur-fitur dan konten yang ditawarkan oleh sistem yang dapat mempermudah pengalaman *user*. Pada tahap ini, ditentukan kebutuhan *user* serta fungsi penting apa saja yang harus tersedia. Misalnya, fitur pencarian, sistem login, atau jenis konten yang ada pada sebuah *website*.

5. *Strategy Plane*

Elemen ini adalah bagian yang paling mendasar dari desain UX. Elemen ini fokus pada tujuan yang ingin dicapai dari sebuah *website* dan manfaat yang bisa didapatkan oleh *user*. Dengan memahami strategi, desainer dapat menyeimbangkan antara kepentingan perusahaan atau organisasi dan kepuasan *user*.

2.4.1 Perancangan Dasar dalam *Mobile Website*

Pada buku dari Mads Soegaard (2018) dengan judul *The Basic of User Experience Design*, terdapat beberapa perancangan dasar yang penting untuk diperhatikan dalam mendesain sebuah *mobile website*:

1. Penyesuaian layar kecil

Ukuran layar menjadi hal pertama yang perlu diperhatikan saat mendesain sebuah *mobile website*. Jelas bahwa ukuran layar *mobile devices* dan layar *personal computer* atau *laptop* memiliki ukuran yang berbeda. Pada umumnya, layar *mobile devices* terbatas dan kecil, sehingga konten di dalamnya harus menyesuaikan agar tetap menjaga kenyamanan *user*. Dalam merancang *mobile website*, harus fokus pada pendekatan “*mobile first*” dimana desain berawal dari yang paling sederhana hingga berkembang menjadi lebih kompleks.

2. Navigasi yang sederhana

Navigasi yang sederhana merupakan elemen penting dalam perancangan *mobile website* karena ruang layar *mobile device* yang terbatas. Navigasi dalam *mobile website* harus dibuat dengan sejelas mungkin menggunakan elemen-elemen yang mudah dipahami. Selainnya, *mobile website* juga

harus dibuat dengan pertimbangan untuk meminimalisir jumlah klik agar *user* dapat mengakses informasi dengan cepat dan efisien.

3. Minimalisir konten

Minimalisir konten menjadi salah satu hal penting dalam perancangan *mobile website* karena keterbatasan ruang layar pada *mobile devices*. Penyajian informasi yang terlalu banyak dapat membingungkan *user* dan mengurangi kenyamanan saat mengakses halaman. Maka, konten harus disusun secara ringkas dan langsung pada inti informasi yang dibutuhkan serta meminimalisir elemen yang tidak diperlukan.

4. Meminimalisir interaksi *user*

Meminimalisir interaksi *user* merupakan salah satu aspek penting dalam merancang sebuah *mobile website* yang efektif. *User* akan memiliki pengalaman yang lebih baik dan nyaman jika navigasi, sistem *login*, atau *forms* tidak rumit. Hal ini menjadi penting karena *mobile devices* memiliki keterbatasan metode input yang kurang praktis sehingga perlu untuk mempermudah dan mempercepat proses untuk meningkatkan pengalaman *user*.

5. Pertimbangkan kestabilan koneksi

Pertimbangan terhadap kestabilan koneksi menjadi hal penting dalam merancang sebuah *mobile website*. Koneksi internet pada perangkat mobile seringkali tidak stabil dan bergantung pada kondisi jaringan di lokasi tertentu. Hal ini dapat menyulitkan *user* apabila website dirancang dengan ukuran halaman yang besar atau mengandung terlalu banyak elemen berat. Oleh karena itu, desainer perlu meminimalkan ukuran konten, mengurangi penggunaan gambar, serta memastikan data tidak hilang ketika terjadi gangguan koneksi.

6. Konsistensi pengalaman yang berlanjut

Konsistensi yang berlanjut pada sebuah *mobile website* juga merupakan hal penting. *User* akan mengharapkan konsistensi ketika berpindah antar

perangkat. Selain itu, identitas juga harus dipertahankan, baik dari segi tampilan seperti warna, logo, tombol, maupun elemen-elemen lainnya.

2.5 Penelitian yang Relevan

Dalam merancang sebuah *mobile website*, penulis memerlukan kajian dan penelitian terdahulu yang sejenis sebagai acuan dalam mendefinisikan permasalahan serta menunjukkan aspek kebaruan penelitian. Berdasarkan hal tersebut, penulis menemukan tiga penelitian relevan terkait *workaholism* sebagai dasar penguatan landasan teoritis sekaligus pembeda pada penelitian ini.

Tabel 2. 1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1.	Analisis <i>Workaholic</i> Pemicu Perselisihan dan Pertengkarannya Sebagai Alasan Perceraian: Studi Putusan Pengadilan Agama Bantul	Nurul Firdaus	Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku <i>workaholic</i> memicu perselisihan dan pertengkarannya dalam rumah tangga karena salah satu pihak terlalu mementingkan pekerjaan hingga mengabaikan	Membuat fitur refleksi diri (<i>self-assessment</i>) agar <i>user</i> menyadari apakah pola kerjanya sudah mengganggu hubungan keluarga ataupun hubungan sosial.

			kewajiban keluarga. Hal ini menimbulkan konflik berkepanjangan, hilangnya komunikasi, bahkan terpecahnya hubungan harmonis.	
2.	<i>Is Workaholism Good or Bad for Employee Well-being? The Distinctiveness of Workaholism and Work Engagement among Japanese Employees</i>	Akihito Shimazu, Wilmar B. Schaufeli	Penelitian ini memberikan kejelasan bahwa <i>workaholic</i> itu berbeda dengan orang yang sekadar rajin atau punya <i>work engagement</i> . <i>Workaholism</i> berhubungan dengan kesehatan buruk, kepuasan	Menyediakan informasi interaktif yang menjelaskan perbedaan <i>workaholic</i> dan <i>hardworking</i> .

			rendah, dan kinerja menurun, sementara <i>work engagement</i> meningkatkan kinerja, kesejahteraan, dan kepuasan.	
3.	<i>Beyond the 9-to-5 grind: workaholism and its potential influence on human health and disease</i>	Shahnaz Aziz, Ciara Covington	Hasil menunjukkan bahwa <i>workaholism</i> terbukti berbeda dari kerja keras karena dorongan kompulsif untuk terus bekerja, sulit melepaskan pikiran tentang pekerjaan, dan cenderung bekerja	Menggunakan kuis untuk mengetahui tingkat <i>workaholic</i> pada pekerja.

			berlebihan. Kondisi ini berhubungan dengan dampak negatif bagi mental maupun kesehatan, seperti stres, gangguan tidur, kelelahan, serta potensi penyakit kardiovaskular dan metabolik.	
--	--	--	--	--

Berdasarkan penelitian terdahulu, kebaruan yang akan diimplementasikan oleh penulis adalah dengan perancangan media digital interaktif yang memanfaatkan kuis dan *self-assessment* pada *mobile website* agar *user* dapat mengetahui apakah mereka tergolong dalam *workaholism*. *Mobile website* ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan antara *workaholic* dan *hardworking*, sehingga *user* mampu membedakan pola kerja sehat dengan kerja berlebihan yang dapat merugikan. Selain itu, *mobile website* ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya dan dampak negatif *workaholism*, baik dari segi kesehatan, mental, maupun hubungan sosial.