

BAB II

KERANGKA KONSEP

2.1 Karya Terdahulu

Topik mengenai *burnout* di lingkungan profesional telah menjadi poros perhatian dalam ranah akademik, khususnya pada disiplin psikologi kerja, manajemen sumber daya manusia, serta kesehatan mental. Eksplorasi teoretis mengenai fenomena ini pertama kali diinisiasi oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1974. Ia mendeskripsikannya sebagai sebuah kondisi degradasi fisik dan emosional yang dipicu oleh paparan stres berkepanjangan, terutama dalam ekosistem kerja yang menuntut komitmen tinggi. Fondasi konseptual tersebut kemudian terus bertransformasi dan melandasi berbagai kajian ilmiah modern.

Secara formal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) mengategorikan burnout sebagai sebuah sindrom konseptual yang mengkristal akibat kegagalan dalam mengelola stres kronis di tempat kerja. WHO membaginya ke dalam tiga indikator utama: kelelahan emosional secara mendalam (*emotional exhaustion*), munculnya distansi mental atau respons sinis terhadap rutinitas profesi (*cynicism*), serta penurunan capaian prestasi kerja (*reduced professional efficacy*). Melalui penegasan ini, WHO menggarisbawahi bahwa *burnout* merupakan anomali yang murni berakar pada konteks okupasional, bukan sebuah penyakit klinis yang berdiri sendiri.

Di Indonesia sendiri, riset mengenai implikasi *burnout* pada angkatan kerja muda, khususnya Generasi Z, mulai marak dilakukan. Kajian dari Perbanas (2023) membuktikan adanya korelasi kuat antara intensitas beban kerja dengan akumulasi tekanan psikologis serta *burnout* pada pekerja muda. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa target yang agresif, tuntutan produktivitas yang konstan, serta ekspektasi korporasi yang tinggi sejak fase awal karier bertindak sebagai stimulan utama terjadinya kelelahan psikis. Di sisi lain, Handayani dan Zona (2021) menggeser fokus pada pentingnya *work-life balance* dan kematangan emosional dalam menekan risiko *burnout*. Hasil telaah mereka menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol emosi baik serta mampu memisahkan batasan kehidupan

personal dan profesional secara sehat memiliki kerentanan yang jauh lebih rendah. Kendati demikian, studi-studi ini umumnya masih terisolasi pada sektor industri spesifik dan belum membedah keunikan pergeseran budaya kerja digital secara menyeluruh.

Secara garis besar, literatur terdahulu telah menyediakan peta teoretis dan bukti empiris yang solid. Namun, mayoritas kajian tersebut didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian statistik antar-variabel. Akibatnya, ada ruang kosong yang belum terisi, yaitu penggalian mendalam terhadap pengalaman subjektif yang dirasakan pekerja muda, benturan komunikasi antar-generasi di kantor, serta realitas model kerja hybrid maupun digital yang kini mendominasi pasar tenaga kerja Indonesia.

Untuk tampilan visual dan tata letak artikel *longform* ini, penulis terinspirasi dari karya jurnalisme *longform* publikasi CNN Indonesia yang berjudul “*Menjamu Raga Ala Orang Pintar*”. Artikel tersebut dipilih karena berhasil mengemas pembahasan yang panjang dan berat menjadi bacaan yang menarik, rapi, dan nyaman dinikmati di layar ponsel maupun komputer.

Penulis mengamati bagaimana artikel CNN Indonesia tersebut memadukan teks dengan elemen visual secara pas—mulai dari pembagian bab yang jelas, ukuran tulisan yang nyaman dibaca, hingga penataan foto dokumenter yang mendukung jalan cerita. Mengikuti konsep tersebut, karya *longform* ini dirancang agar pembaca tidak hanya mendapatkan informasi yang mendalam, tetapi juga merasakan pengalaman membaca yang menyenangkan. Tampilan visual yang rapi ini sengaja diterapkan untuk membantu menyampaikan isu kesehatan mental pekerja muda dan data-data yang rumit agar lebih mudah dipahami oleh pembaca tanpa membuat mata terasa lelah.

2.2 Konsep yang Digunakan

2.2.1 *Longform Journalism*

Longform journalism merupakan model pelaporan mendalam yang menyatukan ketajaman investigasi berbasis data dengan teknik penceritaan naratif

yang kuat (*literary journalism*). Format ini memberikan keleluasaan bagi jurnalis untuk menguliti sebuah fenomena sosial secara multidimensi, mendobrak keterbatasan ruang teks dan aktualitas kilat yang biasanya mengikat berita harian (*hard news*). Karakteristik dari jurnalisme format panjang mencakup:

- Kedalaman Narasi: Mengedepankan fragmen cerita personal atau sudut pandang individual melalui pendekatan *human interest*, sehingga audiens dapat mengontekstualisasikan gejolak emosional narasumber secara riil.
- Kontekstualisasi Isu: Melampaui sekadar pelaporan fakta linier dengan cara menempatkan fenomena yang diangkat ke dalam bentang latar sosial, kultural, maupun ekonomi yang meliputinya (Hartsock, 2017).
- Pemanfaatan Multimedia: Mengintegrasikan elemen visual (foto, infografik, video) dan audio dalam platform digital guna memperkaya alur penceritaan sekaligus mengurai data yang rumit agar lebih mudah dicerna.
- Struktur Teks Tersegmentasi: Format ini dicirikan oleh volume tulisan yang substansial (berkisar 2.000 hingga lebih dari 5.000 kata) yang disusun secara tematis melalui subjudul untuk menjaga kenyamanan dan fokus pembaca.

Dalam perancangan skripsi karya ini, terdapat beberapa corak *longform* yang diadopsi:

- *Narrative Feature Reporting*: Memosisikan memoar personal dan dinamika hidup individu sebagai jangkar utama cerita, yang kemudian divalidasi oleh data sekunder serta fakta empiris (De Burgh, 2003).
- *Investigative Longform*: Berfokus pada upaya menyingkap masalah sosial yang mengakar atau ketimpangan struktural lewat riset data yang komprehensif (Hartsock, 2017).
- *Documentary-Style Longform*: Mengakomodasi teks naratif yang berkelindan dengan kekuatan visual interaktif guna menghadirkan atmosfer membaca digital yang menyerupai film dokumenter.

Pemilihan format *longform* dalam mengkaji isu *burnout* pekerja muda ini

didasari atas kemampuannya dalam memetakan masalah secara makro dan mikro: mulai dari potret regulasi ketenagakerjaan, iklim organisasi di kantor, hingga dampaknya pada psikologis individu.

2.2.2 Reportase Kesehatan (*Reporting Health*)

Reporting health merupakan cabang spesialisasi jurnalisme yang mendedikasikan ruangnya untuk meliput dinamika medis, kebijakan kesehatan publik, serta isu kesejahteraan masyarakat. Seiring dengan meluasnya kesadaran publik, wilayah kerja jurnalisme kesehatan kini tidak lagi rigid pada ranah penyakit fisik atau patologi murni, melainkan meluas secara masif ke sektor jurnalisme kesehatan mental (*mental health reporting*). Peliputan di bidang ini menuntut standar empati yang tinggi, sensitivitas etis, dan objektivitas penuh karena bersinggungan langsung dengan privasi psikologis serta stigma sosial yang sensitif.

Uraian mengenai jurnalisme kesehatan mental dalam skripsi karya ini bertumpu pada tiga pilar operasional utama:

- Mengikis Stigma Lewat Edukasi Medis: Gangguan psikologis seperti *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) atau *depressive episode* (episode depresif) sering kali disalahpahami oleh masyarakat awam sebagai bentuk kelemahan mentalitas. Jurnalisme kesehatan hadir untuk memberikan klarifikasi ilmiah dengan cara menghubungkan gejala psikis tersebut dengan faktor pemicu nyata di lingkungan kerja, ditunjang oleh pandangan ahli (psikolog/psikater) serta basis data institusional yang valid.
- Etika Pelaporan yang Humanis (*Ethical & Empathetic Reporting*): Mengangkat narasi mengenai pekerja muda yang mengalami depresi akibat tekanan profesi membutuhkan penerapan kode etik yang ketat. Penulis berkomitmen menyajikan potret realitas secara jujur tanpa terjebak dalam sensasionalisme yang mendramatisasi penderitaan, serta mutlak menghindari glorifikasi terhadap fenomena menyakiti diri (*self-harm*).

- Analisis Kritis Terhadap Risiko Psikosial: Pendekatan jurnalisme kesehatan dalam karya ini menolak cara pandang yang menyudutkan individu sebagai penyebab tunggal gangguan mental. Melalui pisau analisis *reporting health*, eksploitasi beban kerja, buruknya komunikasi lintas generasi, dan ketiadaan ruang mediasi di kantor diidentifikasi secara objektif sebagai variabel lingkungan sosial yang merusak kesehatan mental pekerja.

Melalui sinergi antara *longform journalism* dan *reporting health*, karya jurnalistik ini berhasil memadukan kedalaman cerita humanis para pekerja muda dengan kerangka analisis medis berbasis data. Strategi ini tidak hanya memotret *burnout* sebagai keluhan personal berskala klinis, melainkan sebagai sebuah urgensi kesehatan publik yang berakar dari dinamika lingkungan sosial dunia kerja modern.

2.2.3 Implementasi *Longform* dalam Karya

Karya jurnalistik ini menggunakan pendekatan *longform journalism* untuk menarasikan fenomena *burnout* di kalangan pekerja muda/Generasi Z. Implementasinya dirancang agar menghasilkan narasi yang humanis, berbasis data, dan tetap mematuhi prinsip jurnalistik etis.

a. Wawancara dan Narasumber

Wawancara mendalam menjadi pusat implementasi *longform*. Penulis menargetkan 3 narasumber utama, yang terdiri dari pekerja muda di berbagai sektor. Narasumber dipilih untuk merepresentasikan variasi pengalaman *burnout*, bagaimana cara mereka menghadapi beban pekerjaan tersebut, dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Penulis sendiri sudah melakukan wawancara dengan dua narasumber Gen Z, yaitu Liliyanti Bestari dan Darren Antonio yang memiliki latar belakang yang berbeda. Lili merupakan anak Rantau yang bekerja fulltime di Perusahaan IT di Jakarta. Sedangkan Darren merupakan mahasiswa semester 5 yang bekerja fulltime sebagai karyawan swasta selama tiga tahun dan part time sebagai host *live streaming* selama satu

setengah tahun. Penulis sendiri mendapatkan banyak pemahaman baru dari interview tersebut. Penulis juga sudah melakukan pengamatan kepada beberapa narasumber lain, salah satunya Vernalia Halim dimana ia memiliki latar belakang yang berbeda juga dengan narasumber yang lain karena dirinya lulus lebih cepat dibandingkan anak seusianya. Ia mendapatkan pekerjaan *fulltime* di tempat parfum yang berlokasi di Central Park Mall dan *parttime* di sektor industri makanan. Dari interview sekilas yang dilakukan, penulis mendapati bahwa Vernalia adalah kandidat yang tepat untuk menjadi narasumber selanjutnya karena dirinya memenuhi karakteristik dari data-data yang sudah penulis kumpulkan sebelumnya.

Penulis sengaja mencari narasumber dengan gender yang berbeda, karena berdasarkan sejumlah data dan laporan, gender terbukti berpengaruh terhadap tingkat *burnout* pada pekerja. Survei *Workplace Wellbeing* di Asia Tenggara yang mencakup Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 60% pekerja perempuan melaporkan tingkat *burnout* yang tinggi, sementara pada pekerja laki-laki angkanya berada di kisaran 51%. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki risiko *burnout* yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain beban kerja ganda, tekanan sosial, serta tuntutan peran domestik yang masih banyak dialami perempuan di Indonesia. Selain itu, laporan media nasional juga mencatat bahwa perempuan dan pekerja usia muda termasuk Generasi Z yang merupakan kelompok yang paling rentan mengalami *burnout*, terutama akibat tekanan kerja dan ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Oleh karena itu, keterlibatan narasumber dari gender yang berbeda dinilai penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman *burnout* di dunia kerja.

Penulis juga sudah mewawancarai narasumber psikolog Sonny

Tirta Luzanil M.PSI., Psikolog. Durasi dari tiga narasumber yang sudah penulis wawancarai kurang lebih sekitar 15-20 menit. Selain itu, penulis akan melibatkan narasumber pendukung dari sektor perbankan dan kesehatan. Pemilihan sektor ini didasarkan pada hasil penelusuran awal penulis yang menunjukkan bahwa kedua bidang tersebut memiliki karakteristik kerja dengan tingkat tuntutan dan tekanan yang cukup kompleks, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks pengalaman kerja dan risiko kelelahan kerja. Di sektor kesehatan, 37,5% tenaga kesehatan melaporkan *burnout*, sementara studi di bank menunjukkan hubungan kuat antara beban kerja dan *burnout*.

Selanjutnya, penulis juga akan mewawancarai psikolog tambahan, Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, ILO (*International Labour Organization*), NGO (*Non-Governmental Organization*) digunakan untuk memverifikasi fakta, memberikan konteks profesional, dan memperluas perspektif. Setiap wawancara dilakukan dengan durasi sekitar 15-20 menit, mencakup pertanyaan terbuka yang memungkinkan narasumber menceritakan pengalaman mereka secara personal. Teknik ini sejalan dengan standar longform yang menekankan *depth over breadth* (De Burgh, 2003).

b. Elemen Multimedia

Untuk memperkuat narasi, karya ini menggunakan beberapa elemen multimedia:

1. Fotografi *close-up* dan *medium shot* untuk menampilkan ekspresi emosional narasumber.
2. Fotografi lingkungan kerja yang menggambarkan kondisi fisik, interaksi antarpekerja, dan budaya produktivitas.
3. Video dokumenter pendek menampilkan testimoni narasumber secara langsung, meningkatkan keterlibatan audiens.
4. Infografik berbasis data yang menampilkan prevalensi *burnout*,

faktor risiko, dan dampak psikologis, sehingga pembaca mendapatkan konteks kuantitatif yang mendukung narasi.

c. Alur Narasi *Proximity* (Kedekatan)

Alur narasi dalam karya jurnalistik longform ini disusun dengan menitikberatkan pada nilai berita kedekatan (*proximity*), yaitu dengan menghadirkan isu *burnout* sebagai persoalan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari pembaca, khususnya generasi muda di Indonesia. Narasi diawali dengan penggambaran kondisi dunia kerja yang akrab dan mudah dikenali, seperti rutinitas kerja, sistem kerja yang dijalani pekerja muda, serta tekanan target dan tuntutan produktivitas yang kerap dihadapi.

Selanjutnya, narasi bergerak pada pengalaman konkret pekerja muda sebagai narasumber, yang menggambarkan bagaimana tekanan kerja tersebut dirasakan secara personal dalam konteks sosial dan budaya kerja di Indonesia. Penulis akan memadukan pengalaman tersebut dengan data dan kajian relevan untuk menunjukkan bahwa kondisi yang dialami narasumber bukan merupakan kasus terisolasi, melainkan bagian dari pola yang lebih luas.

Pada tahap berikutnya, pembahasan diarahkan pada fenomena *burnout* sebagai dampak dari tekanan kerja yang berkelanjutan. *Burnout* dijelaskan secara kontekstual dengan merujuk pada data dan konsep yang relevan, sehingga tetap dekat dengan realitas pembaca tanpa kehilangan dasar konseptualnya.

Dengan alur ini, pembaca diajak memahami isu *burnout* sebagai realitas yang hadir di lingkungan kerja dan kehidupan sosial mereka, bukan sebagai persoalan yang jauh atau abstrak. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip longform yang menekankan storytelling yang mendalam, terstruktur, dan berbasis fakta (Hartsock, 2017).

d. Tim Produksi dan Alat

Pada bagian ini, penulis akan melakukan setiap bagian secara individu. Dari sebagai penulis/jurnalis yang bertanggung jawab atas wawancara, narasi, dan melakukan verifikasi data. Kemudian untuk *videographer* dan fotografer, penulis akan meminta bantuan rekan penulis sekitar 1-2 orang. Selanjutnya, untuk proses pengeditan gambar dan video akan dilakukan secara individu oleh penulis.

Alat produksi meliputi kamera DSLR/mirrorless, microphone lapel/wireless, tripod, handphone dengan aplikasi editing foto dan video, serta perangkat untuk membuat infografik. Anggaran konsep disesuaikan dengan jumlah wawancara, lokasi, dan kebutuhan multimedia, dengan fokus efisiensi penggunaan sumber daya untuk menghasilkan karya longform berkualitas tinggi.

e. Output Longform

Hasil akhir berupa karya jurnalisme naratif panjang (*longform*) yang:

1. Mengangkat fenomena *burnout* pada pekerja muda Generasi Z di Indonesia dengan menitikberatkan pada konteks dunia kerja dan perubahan sistem kerja yang dihadapi.
2. Disusun secara naratif dan mendalam dengan mengintegrasikan hasil wawancara narasumber, data statistik, serta kajian terdahulu yang relevan.
3. Menggunakan pendekatan reporting Etika Pelaporan yang Humanis (*Ethical & Empathetic Reporting*): Mengangkat narasi mengenai pekerja muda yang mengalami depresi akibat tekanan profesi membutuhkan penerapan kode etik yang ketat. Penulis berkomitmen menyajikan potret realitas secara jujur tanpa terjebak dalam

sensasionalisme yang mendramatisasi penderitaan, serta mutlak menghindari glorifikasi terhadap fenomena menyakiti diri (*self-harm*).

4. Menekankan nilai berita kedekatan (*proximity*), sehingga isu yang dibahas memiliki relevansi langsung dengan kehidupan pembaca, khususnya generasi muda.
5. Didukung oleh elemen multimedia pendukung yang berfungsi memperkuat narasi dan membantu pembaca memahami isu secara lebih komprehensif.
6. Disajikan dengan memperhatikan kaidah jurnalistik, etika penulisan, serta penggunaan bahasa yang komunikatif dan bertanggung jawab.

