

# PERANCANGAN MEDIA KOMUNIKASI VISUAL UNTUK MENGEDUKASI DAN MEMBANTU MENGATASI *OVERWORKING HABIT*

Regine Sim Jayapranata<sup>1</sup>, Aristarchus Pranayama<sup>2</sup>, Ryan P. Sutanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Desain Komunikasi Visual, Fakultas Humaniora dan Industri Kreatif, Universitas Kristen Petra,  
Jln. Siwalankerto No. 121-131, Surabaya

<sup>1</sup>Email: r.sim2806@gmail.com

<sup>2</sup>Email: arispk@petra.ac.id

<sup>3</sup>Email: ryan@petra.ac.id

## Abstrak

*Overworking habit* merupakan kebiasaan yang dimiliki oleh sebagian besar pekerja di Indonesia. Bahkan tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Banyak orang beranggapan bahwa ketika mereka bekerja, mereka telah produktif dan merasa sukses. Hal ini memicu seseorang untuk memforsir dirinya bekerja tanpa istirahat yang cukup. Nyatanya, seharian bekerja tidak selalu berarti seseorang telah produktif. Hampir semua orang yang memiliki *overworking habit*, tidak sadar bahwa mereka memiliki kebiasaan ini. Padahal jika dibiarkan lama, kebiasaan ini akan membawa dampak buruk bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental. *Overworking habit* juga memengaruhi produktivitas sehari-hari jika sudah masuk ke dalam tahap *burnout*. Perancangan media edukasi ini dibuat untuk meningkatkan *awareness* mengenai *overworking habit* dan dampak yang akan ditimbulkannya. Media edukasi ini dibuat dengan memanfaatkan *website* sebagai media utama dan Instagram sebagai media pendukungnya. Media *website* memuat informasi mengenai pengertian *overworking habit*, ciri-ciri *overworking habit*, tips untuk mengatasi *overworking habit*, dan *burnout* dengan *style* yang menenangkan. Sedangkan Instagram digunakan sebagai media pendukung untuk menyemangati *target audience* dengan konten seperti *playlist*, beberapa tips sederhana, dan *quotes* penyemangat.

**Kata kunci:** *website*; media komunikasi visual; media edukasi; *overworking habit*

## Abstract

### *Visual Communication Media Design to Educate and Overcome Overworking Habit*

*Overworking habit is a habit that most of workers in Indonesia have. Not only in Indonesia but also all over the world. Many people assume that when they work hard, it means that they are productive and feel successful. It triggers them to force themselves to work without rest. In fact, working all day doesn't always mean someone has been productive. Almost everyone who has this habit, isn't aware of it. Eventually, this habit will have a bad impact on physical and mental health. Overworking habit also affects daily productivity if it has entered the burnout stage. This media was made to increase awareness about overworking habit and the impact of this habit. This media was created by utilizing website as the main media and Instagram for the support media. The website contains information about the definition of overworking habit, characteristics of overworking habit, tips for overcoming overworking habit, and burnout with a calming design style. Meanwhile on Instagram, is used as a supporting medium to encourage the target audience with contents such as playlists, some simple tips, and encouraging quotes.*

**Keywords:** *website*; visual communication media; educational media; *overworking habit*

## Pendahuluan

Pekerjaan umumnya menjadi kekhawatiran utama bagi orang-orang yang telah memasuki usia produktif, terlebih lagi yang sudah berkeluarga. Tidak dipungkiri, pekerjaan memang merupakan

bagian penting yang harus dilakukan dalam hidup. Tetapi seringkali pekerjaan membuat kita sebagai pekerja menjadi lupa diri dan lupa waktu. Apalagi sejak adanya pandemi, dimana banyak pekerjaan dikerjakan dari rumah karena adanya sistem *WFH* (*Work from Home*). Tidak sedikit dari para pekerja

menjadi lupa waktu sehingga bekerja seharian dari pagi hingga malam. Terkadang kita juga terlalu serius atau asik bekerja sehingga postur ketika bekerja pun menjadi tidak benar. Belum lagi ketika ada tekanan dari atasan yang membuat kita stress, seringkali kita hanya mengabaikan dan menganggap hal ini merupakan hal yang umum terjadi ketika bekerja. Padahal kebiasaan bekerja yang memforsir seperti ini jika dilakukan secara terus-menerus dapat membawa dampak buruk baik bagi kesehatan mental maupun fisik.

Dikutip dari *magdalene.co* yang merangkum dari sebuah riset yang dipublikasikan di *Journal Environment International* (2021), disimpulkan bahwa bekerja berlebihan membawa dampak buruk pada kesehatan seseorang. Orang yang bekerja selama 55 jam atau lebih setiap minggunya cenderung memiliki risiko stroke 35 persen lebih tinggi dan risiko serangan jantung 17 persen lebih tinggi. Pada tahun 2006 hingga 2016, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengadakan penelitian mengenai *overworking*. Dari data yang didapat, Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyimpulkan bahwa jumlah kematian yang dipicu oleh serangan jantung karena bekerja berlebihan meningkat sebanyak 42 persen. Sedangkan penyakit stroke yang ditimbulkan akibat bekerja berlebihan meningkat sebanyak 19 persen. Sebenarnya ketika kita telah memasuki fase *overworking*, tubuh kita telah mengirimkan sinyal atau tanda-tanda. Tetapi tanda-tanda ini banyak disepelekan dan kemudian diabaikan berlalu begitu saja.

Oleh karena itu perancangan ini dibuat dengan harapan untuk meningkatkan *awareness* masyarakat mengenai *overworking habit*. Sehingga mereka dapat membangun kebiasaan yang lebih sehat ketika harus bekerja lembur. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dampak buruk yang diakibatkan dari *overworking habit*. Perancangan ini meliputi dua media, yaitu *website* sebagai media utama dan Instagram sebagai media pendukung.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode penelitian kualitatif. Data yang dibutuhkan terdiri dari dua jenis data dengan rincian sebagai berikut:

### Data Primer

Data primer akan didapatkan melalui wawancara secara daring. Wawancara ini dilakukan dengan seorang psikolog profesional. Dari wawancara ini didapatkan data mengenai *overworking* dan *burnout* dari pandangan psikologi. Data ini kemudian digunakan untuk mengisi konten atau

materi yang tertera di *website*. Selain itu dilakukan juga survei secara daring. Survei ini dilakukan menggunakan media Google Forms. Dari survei ini ada 40 responden yang memenuhi kriteria dari target perancangan. Responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan untuk mengetahui seberapa aware mereka akan adanya *overworking* habit dan berapa dari mereka yang seringkali telah merasakan tanda-tanda tetapi mengabaikannya.

### Data Sekunder

Data sekunder (berupa gambar, berita, artikel) didapatkan melalui studi pustaka secara daring yang diperoleh dari situs-situs terpercaya. Data tersebut antara lain memuat apa saja dampak buruk *overworking*, tips menjalani *overworking* secara sehat, dan tanda-tanda *overworking*.

### Target Perancangan

Target dari perancangan ini adalah masyarakat berusia 24 hingga 30 tahun yang bertempat tinggal di Indonesia dan sedang bekerja. Terutama untuk orang-orang yang sering bekerja lembur, tertekan karena pekerjaan, dan mengalami *burnout* tanpa mereka sadari. Target perancangan juga menggunakan teknologi untuk mendukung pekerjaan atau kegiatannya sehari-hari.

## Landasan Teori

### *Overworking*

Merupakan istilah yang digunakan untuk orang yang bekerja terlalu keras, atau seseorang yang terlalu membebani dirinya dengan pekerjaan. Dikutip dari *sehat.com* *overwork* bukan merupakan sekadar lembur. Lembur seringkali dihubungkan langsung dengan jam kerja lebih untuk beberapa waktu tertentu. *Overworking* membuat seseorang bekerja tidak kenal waktu. Hal ini membuat orang kelelahan dan dapat berujung pada masalah kesehatan fisik dan mental (Sari, 2021).

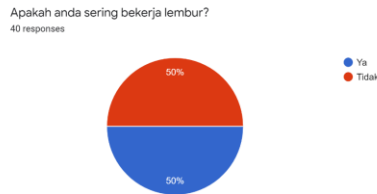
### *Website*

Kumpulan dari halaman-halaman situs yang terdapat dalam sebuah domain atau subdomain yang berada di dalam *World Wide Web (WWW)* di internet (Laily, 2022). Berdasarkan sifatnya *website* dibedakan menjadi dua, yaitu *website* statis dan *website* dinamis. Fungsi utama dari sebuah *website* adalah untuk menyampaikan sebuah informasi. Ada beberapa unsur penting dalam *website* yang perlu diperhatikan agar dapat menarik banyak pengunjung. Seperti *user experience*, dan *user interface* dibuat menarik agar pengunjung nyaman ketika mengakses *website* tersebut.

## Analisis Data dan Pembahasan

## Analisis Data

Terdapat 40 responden masyarakat Indonesia yang berusia 24 hingga 30 tahun yang terlibat dalam survei. Survei dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui platform Google Form. Pada survei, ditanyakan apakah mereka sering bekerja lembur.



**Gambar 1. Grafik 1 Respon Survei Survei Kesadaran Masyarakat Mengenai Overworking dan Dampaknya**

Dari hasil survei, didapatkan bahwa setengah dari 40 responden yang mengisi mengatakan bahwa mereka sering bekerja lembur.



**Gambar 2. Grafik 2 Respon Survei Survei Kesadaran Masyarakat Mengenai Overworking dan Dampaknya**

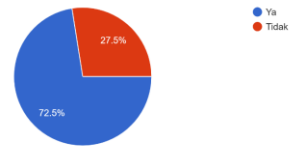
Sebesar 67.5% dari 40 responden juga menjawab bahwa mereka sering merasa tertekan atau stress karena tuntutan pekerjaan.



**Gambar 3. Grafik 3 Respon Survei Survei Kesadaran Masyarakat Mengenai Overworking dan Dampaknya**

Sebagai salah satu ciri-ciri *overworking*, ditanyakan juga apakah mereka mudah kehilangan konsentrasi ketika bekerja. Dan dari hasil survei, didapati bahwa sebagian besar dari mereka atau sebesar 52.5% menjawab ya.

Apakah anda sering merasa lelah secara psikologis/emosional?  
40 responses



**Gambar 4. Grafik 4 Respon Survei Survei Kesadaran Masyarakat Mengenai Overworking dan Dampaknya**

Dari hasil survei yang didapatkan, didapatkan hasil bahwa kebanyakan dari mereka tidak hanya mengalami lelah secara fisik tetapi juga psikologis ketika bekerja.

Untuk menentukan media yang digunakan, dilakukan riset singkat mengenai beberapa media yang sering digunakan oleh target perancangan untuk mencari informasi. Riset dilakukan menggunakan survei singkat melalui *Google Form*, dan studi pustaka secara daring. Dari riset tersebut didapatkan data sebagai berikut:



**Gambar 5. Grafik Respon Survei Media untuk mencari informasi**

Pada survei, ditanyakan juga media yang sering mereka gunakan untuk mencari informasi. Sebagian besar atau sebesar 67.5% dari responden mencari informasi melalui internet atau *website*. Sisanya mencari informasi melalui media sosial, dan tidak ada yang masih menggunakan buku, koran, atau majalah untuk mencari informasi tertentu.

## Pembahasan

Dari hasil survei yang didapatkan, masyarakat di Indonesia belum menyadari betul akan adanya *overworking habit*. Beberapa dari mereka tidak menyadari bahwa dengan bekerja lembur secara tidak sehat dapat membawa dampak buruk baik bagi kesehatan fisik maupun mental.

Dari survei, didapati juga bahwa sebagian besar dari mereka memanfaatkan adanya situs-situs terpercaya untuk mencari sumber informasi. Sisanya memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi mereka.

## Konsep Kreatif

### Tujuan Kreatif

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai *overworking habit* dan dampak buruknya. Selain itu, diharapkan media ini nantinya dapat membantu mengatasi *overworking habit*.

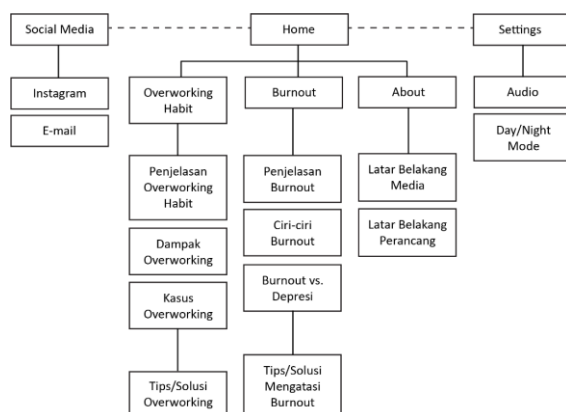
### Nama Domain

Domain yang digunakan akan disamakan dengan *username* dari media Instagram. Nama domain dan atau *username* yang digunakan adalah 'Overtime Mate' sehingga menjadikan domain yang dipilih adalah 'overtimemate.com' sedangkan *username* dari media Instagram adalah 'overtimemate'. Nama ini diambil dari 'Overtime' yang dalam bahasa Indonesia berarti bekerja lembur, atau waktu yang lebih dari biasanya. Sedangkan kata 'Mate' yang berarti teman atau rekan.

### Penyajian Konten

Dari hasil survei di atas, maka diputuskan media yang digunakan adalah *website* sebagai media edukasi utama, dan Instagram sebagai media pendukungnya. Pada *website* akan dimuat informasi atau materi mengenai *overworking* yang lebih lengkap. Sedangkan media Instagram akan digunakan untuk memberikan tips singkat bagaimana bekerja lembur yang sehat, *quotes* penyemangat, dan *playlist*.

*Website* ini nantinya terdiri dari 4 bagian utama. Terdapat halaman utama, halaman yang menjelaskan tentang *overworking*, halaman yang menjelaskan tentang *burnout*, dan halaman *about* yang berisikan sedikit latar belakang dari adanya *website* tersebut. Secara singkat, struktur dari *website* akan digambarkan dengan menggunakan bagan berikut:

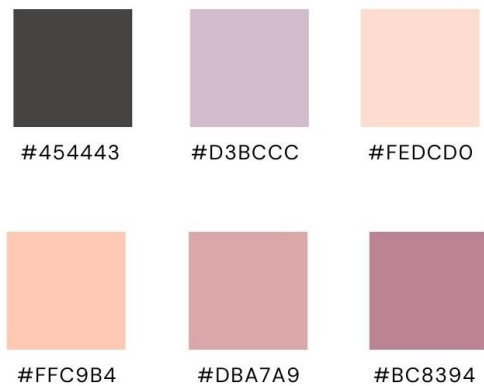


Gambar 2. Struktur Website

### Color Palette

Warna yang digunakan untuk kedua media ini adalah warna-warna cerah. Hal ini dikarenakan

warna cerah diperaya dapat menyalurkan semangat. Warna yang digunakan merupakan warna-warna pastel sehingga terlihat lebih kalem dan menenangkan.



Gambar 6. Color Palette

### Tipografi

*Typeface* yang digunakan dalam perancangan ini adalah Playfair Display, dan Poppins. Gabungan dari *serif* dan *sans serif* ini digunakan sehingga tampilan dari *website* tidak terkesan terlalu formal, namun tetap dapat memberikan penekanan pada bagian tertentu.

Penultimate  
The spirit is willing but the flesh is weak  
SCHADENFREUDE  
3964 Elm Street and 1370 Rt. 21  
The left hand does not know what the right hand is doing.

Gambar 7. Typeface Playfair Display

Penultimate  
The spirit is willing but the flesh is weak  
SCHADENFREUDE  
3964 Elm Street and 1370 Rt. 21  
The left hand does not know what the right hand is doing.

Gambar 8. Typeface Poppins

### Gaya Desain

Gaya desain yang digunakan dalam perancangan ini adalah gaya desain minimalis. Hal ini dikarenakan

materi yang dibawakan telah cukup berat, dan tujuan dari media ini adalah untuk menenangkan dan sebagai *refreshing*. Sehingga gaya desain minimalis cocok digunakan dalam perancangan media ini. Sedangkan pada Instagram, gaya desain yang diunakan adalah gaya desain yang *friendly* dan menyemangati agar memenuhi tujuan utamanya sebagai media yang penyemangat.

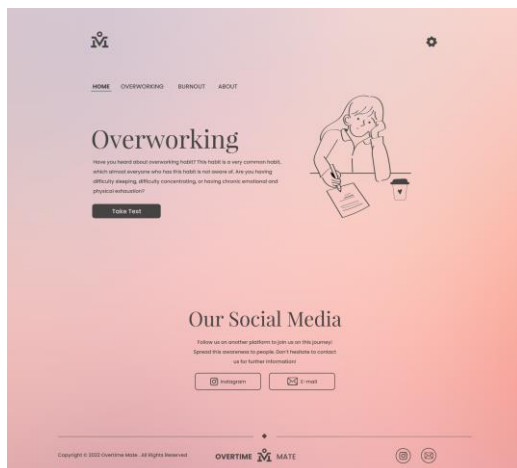
### Visual Ilustrasi

Dalam perancangan ini digunakan beberapa ilustrasi sebagai elemen pendukung dan elemen penghias. Gaya visual dari ilustrasi yang digunakan adalah ilustrasi *line art*. Gaya ilustrasi ini dipilih karena terlihat *simple* dan *classy* namun tetap memenuhi tujuannya. Selain itu, gaya ilustrasi ini juga terkesan tidak ‘berat’ untuk mengimbangi materi yang dibawakan.

### Hasil Karya

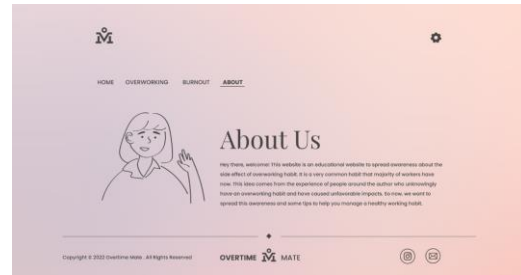
#### Website

Setelah menyesuaikan dengan hasil *feedback* dari *usability testing*, hasil akhir dari desain *website* adalah sebagai berikut:



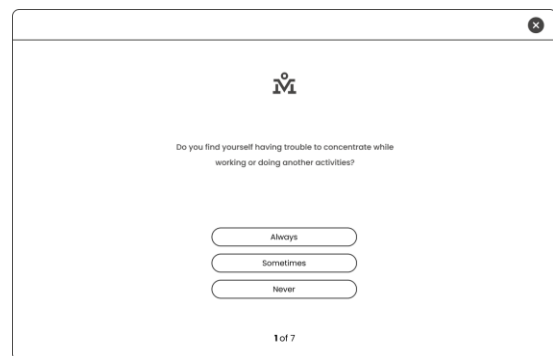
**Gambar 9.** Landing Page

Pada *landing page* terdapat pembuka singkat tentang *overworking*. Pada halaman ini juga terdapat *test* yang dapat diambil oleh pengguna untuk mengetahui bagaimana kondisi mereka apakah mereka mengalami *burnout* atau tidak. *Test* ini hanya merupakan bagian interaktif dari *webite* sehingga tidak dapat dijadikan sebagai acuan *self diagnose*. Pada halaman ini juga terdapat link kontak seperti *e-mail* dan Instagram.

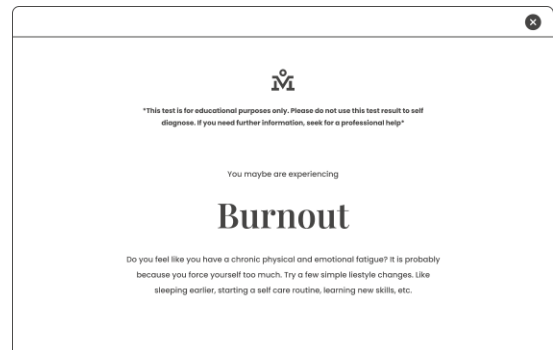


**Gambar 10.** About Us Page

Pada halaman ini dimuat penjelasan tentang latar belakang kenapa website ini dibuat dan apa tujuan yang ingin dicapai dari dibuatnya *website* ini.

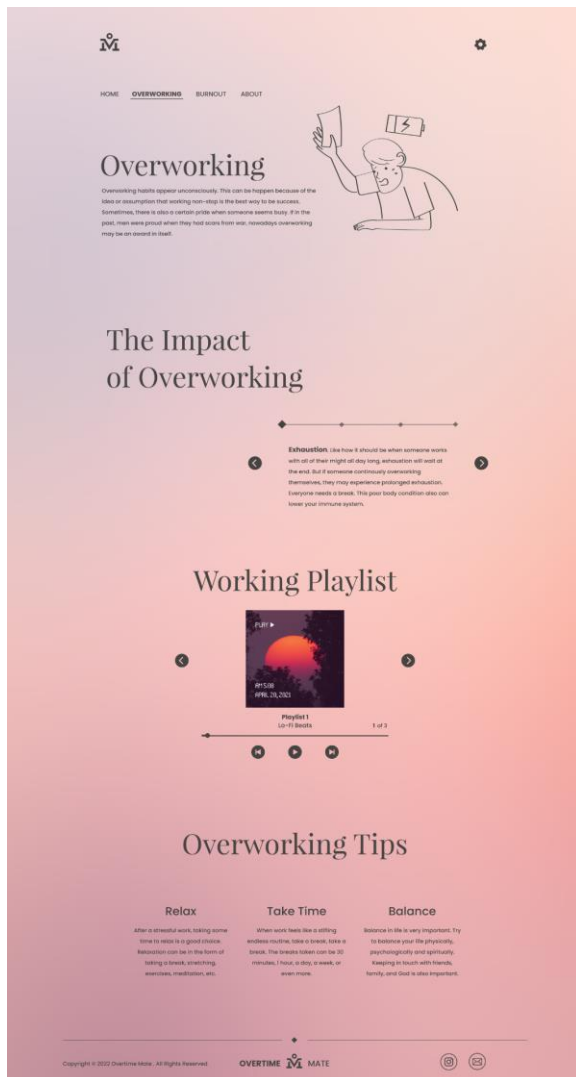


**Gambar 11.** Test Overlay



**Gambar 12.** Test Result Overlay

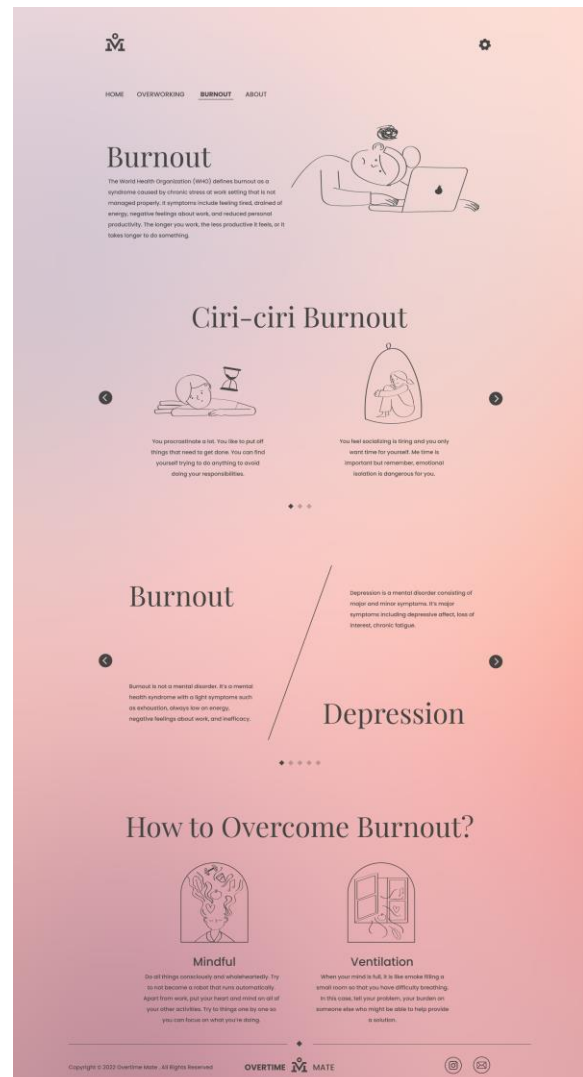
Gambar 11 dan 12 adalah *preview* dari *test overlay* yang terdapat pada *landing page*.



Gambar 13. Overworking Page

Pada halaman *overworking* dimuat artikel lengkap tentang *overworking*. Pada halaman ini dijelaskan apa itu *overworking*, dampak-dampak buruk dari *overworking*, dan tips mengatasi *overworking*. Selain itu pada halaman ini juga dimuat playlist yang dihubungkan langsung ke Spotify playlist dari Overtime Mate.

Ada beberapa playlist yang dapat dipilih oleh pengguna sesuai dengan *preference* mereka. Playlist ini ditujukan untuk menemani ketika mereka bekerja, maupun ketika mereka mengambil *break* sejenak dari pekerjaan. Playlist ini tidak dapat diputar pada website melainkan hanya akan mengarahkan pengguna ke tautan Spotify Playlist.



Gambar 14. Burnout Page

Selanjutnya ada *burnout page*. Pada halaman ini dijelaskan lebih lengkap mengenai *burnout* sebagai salah satu ciri utama dari *overworking*. Pada halaman ini dimuat ciri-ciri *burnout*, bagaimana mengatasi *burnout*, dan ada informasi mengenai perbedaan *burnout* dengan depresi. Hal ini diperlukan karena beberapa orang salah mengartikan *burnout* sebagai depresi karena gejala mereka yang mirip. Namun sebenarnya dua hal ini merupakan hal yang berbeda.



**Gambar 15.** *Responsive Website*

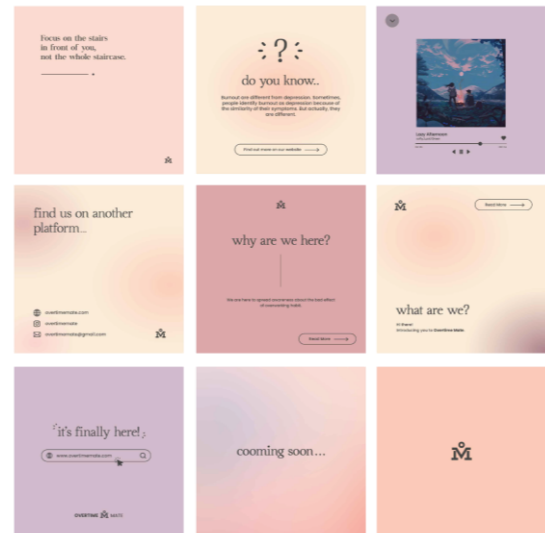
Website ini juga bersifat responsif sehingga memungkinkan pengguna untuk mengakses website dari berbagai macam perangkat seperti *desktop*, *laptop*, *tablet*, maupun *handphone*.

**Instagram**

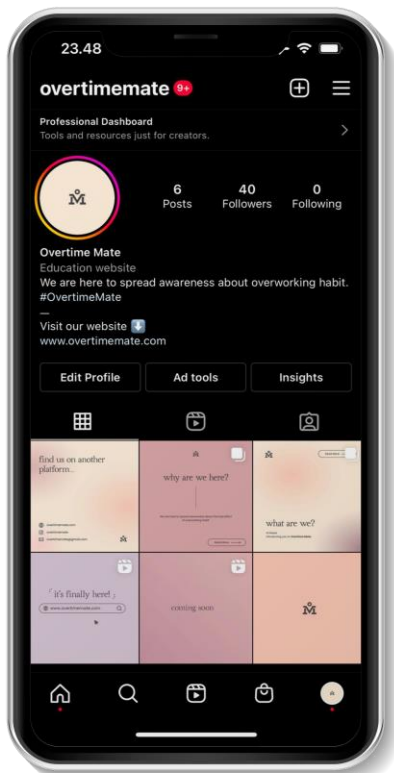
Media selanjutnya adalah Instagram sebagai media pendukung. Berikut adalah *preview* dari akun Instagram dari Overtime Mate.

Pada media ini dimuat berbagai macam konten yang lebih bersifat menghibur tetapi tetap informatif. Akun ini menggunakan username *overtimemate*. Pada bio dari akun ini juga dicantumkan link menuju ke website dan spotify playlist dari Overtime Mate sehingga memudahkan pengunjung untuk mengakses website maupun media lainnya.

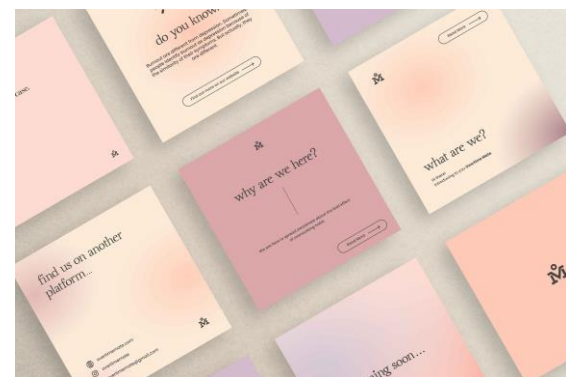
**Instagram Preview**



**Gambar 17.** *Preview Feeds Instagram*

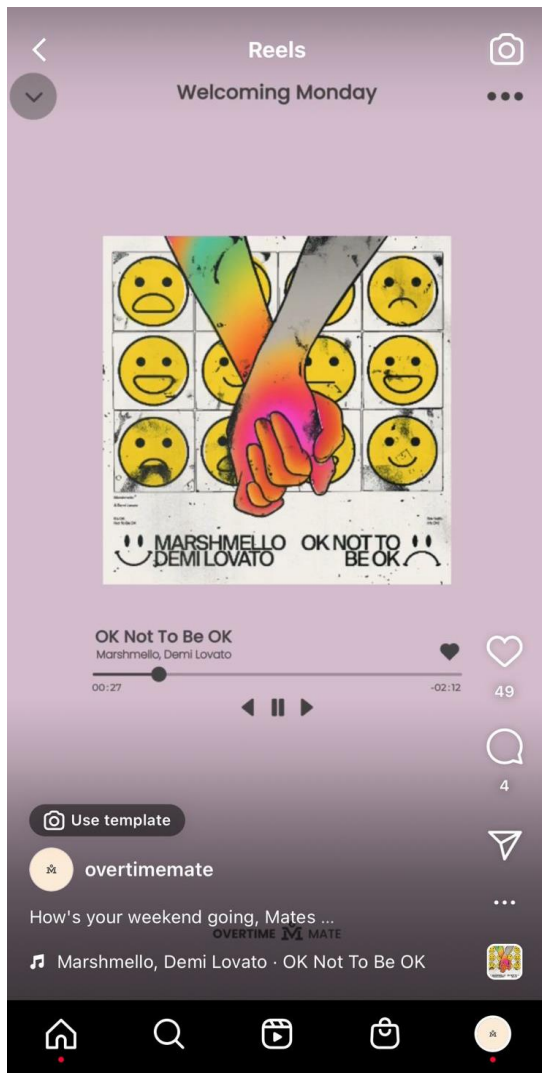


**Gambar 16.** *Profile Instagram*



**Gambar 18.** *Preview Feeds Instagram 2*

Gambar 17 dan 18 merupakan *preview* dari *feeds* Instagram yang akan diunggah pada akun Instagram Overtime Mate.



**Gambar 19.** Reels Instagram

Pada media Instagram, beberapa fitur juga dimanfaatkan untuk menambahkan *engagement* pada media ini. Salah satunya yaitu fitur *reels* dan *story*. *Reels* digunakan untuk menunggah konten yang bersifat animasi dan dapat diberi *background music*.

*Story* yang diunggah terdiri dari berbagai konten, salah satunya adalah *wallpaper* yang berisi kata penyemangat dan dapat disimpan secara gratis atau Cuma-Cuma oleh pengguna. Tetapi fitur *story* ini dapat hilang dalam 24 jam, sehingga digunakan fitur *highlight*. Dimana fitur ini memperbolehkan pemilik akun untuk menyimpan *story* yang pernah diunggah sehingga dapat dilihat kembali oleh *visitor* dari akun tersebut. Fitur ini nantinya akan dapat ditemui pada halaman akun *profile* Instagram Overtime Mate.



**Gambar 20.** Story Instagram

## Simpulan

*Overworking habit* merupakan *habit* yang berbahaya jika secara terus-menerus dilakukan atau dibiarkan. Kebiasaan ini dapat merusak kesehatan fisik maupun mental seseorang. Melalui adanya media edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan *awareness* masyarakat mengenai *overworking habit* dan dampak buruknya bagi kesehatan seseorang dan memberi saran atau tips mengenai bagaimana cara bekerja lembur yang sehat ketika bekerja lembur itu diperlukan.

## Saran

Perancangan ini masih memiliki beberapa kekurangan yang tentu saja dapat diperbaiki untuk selanjutnya. Kedepannya, perancangan ini dapat dilanjutkan lebih jauh. Salah satunya dengan mengembangkan perancangan ke *platform* media lain seperti TikTok, Twitter, dan lain-lain. Kemudian dapat lebih memerhatikan waktu untuk *developing website*. Banyak *detail* yang harus lebih diperhatikan untuk responsif pada website.



## Daftar Referensi

- Laily, I. N. (2022, February 7). *Pengertian Website Menurut Para Ahli, Beserta Jenis dan Fungsinya*. Diambil kembali dari katadata.co.id: <https://www.katadata.co.id/safrezi/berita/6200a2a9697ec/pengertian-website-menurut-para-ahli-beserta-jenis-dan-fungsinya>
- Mengenal Tanda-tanda dan Dampak dari Overworking*. (2020, February 25). Diambil kembali dari Berita Yahoo: <https://id.berita.yahoo.com/mengenal-tanda-tanda-dan-dampak-064503885.html>
- Sari, Y. N. (2021, November 4). *Bahaya Overworked bagi Kesehatan, Ciri Beserta Cara Mengatasinya*. Diambil kembali dari sehatq.com: <https://www.sehatq.com/artikel/ciri-overworked-dan-bahaya-bagi-kesehatan>
- V.D., J. F. (2021, October 6). *Kerja Berlebihan, Diglorifikasi Padahal Bikin Perempuan Merugi*. Diambil kembali dari magdalene.co: <https://magdalene.co/story/kerja-berlebihan-diglorifikasi-padaahal-bikin-perempuan-merugi>