

Ketika Bekerja Jadi Candu: Perilaku *Workaholic*

Details

Written by Citra Ananda Putri dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Vol. 5 No. 18 September 2019 \(/index.php/daftar-artikel\)](#)

 Published: 28 September 2019

ISSN 2477-1686

Vol.5 No. 18 September 2019

Ketika Bekerja Jadi Candu: Perilaku *Workaholic*

Oleh

Citra Ananda Putri dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Pada hari Sabtu, 30 Desember 2017 lalu, Zhao Bianxiang, seorang dokter spesialis pernafasan di Rumah Sakit di distrik Yuci, Kota Jinzhong, di sebelah barat laut Provinsi Shaanci, China meninggal dunia. Zhao secara tiba-tiba jatuh pingsan saat sedang berjuang mempertahankan nyawa pasiennya yang menderita stroke. Zhao justru akhirnya meninggal dunia setelah 20 jam dilakukan usaha penyelamatan. Penyebab kematiannya adalah pecahnya pembuluh di otak. Hal tersebut dapat terjadi karena Zhao terlalu sibuk dengan pekerjaannya hingga melupakan waktu istirahat. Bekerja tanpa mengenal waktu bahkan tanpa istirahat sering kita kenal dengan istilah *workaholic* (Yusuf, 2018).

Lebih jauh McShane dan Von Glinow (2010) menjelaskan bahwa orang yang *workaholic* adalah seseorang yang sangat terlibat dalam pekerjaannya, merasa terdorong untuk bekerja dan memiliki rasa menikmati (*enjoyment*) terhadap pekerjaannya. Seorang yang *workaholic* sangat disibukkan oleh pekerjaan sehingga seringkali mengesampingkan masalah kesehatan pribadi, hubungan intim dan keluarga. Individu *workaholic* kerap menganggap bekerja adalah hiburan dibandingkan hanya berdiam diri (Wanda, 2018). Individu yang terbilang *workaholic* juga sangat terikat pada pekerjaan dan tidak bisa berhenti bekerja, meskipun sudah merasa lelah - karena bagi mereka, bekerja adalah candu (Masytah, 2017).

Workaholic bukan sebatas individu yang mampu bekerja dengan baik dan pekerja keras. *Workaholic* dilain sisi juga dapat membawa dampak yang buruk bagi individu itu sendiri. Seperti yang dialami oleh Zhao di atas, individu *workaholic* yang melupakan kesehatan dan jam istirahatnya karena terus-menerus bekerja selama sekian tanpa berhenti alias non-stop. Saat Zhao bekerja, justru terjadi hal yang tidak diinginkan oleh siapa pun, yaitu kematian (Yusuf, 2018).

Selain berdampak pada kesehatan dan jam istirahat, *workaholic* juga dapat berdampak pada stabilitas keuangan. Pertama, individu yang gila kerja biasanya bekerja di atas waktu orang bekerja pada umumnya. Bahkan jam istirahat yang seharusnya digunakan untuk tidur atau makan malam, justru digunakan untuk mengerjakan pekerjaan. Akibatnya individu tersebut rentan sakit. Sedangkan biaya pengobatan tidaklah murah, ketika jatuh sakit dan mendapat penanganan medis maka ada biaya kesehatan yang harus dikeluarkan. Kedua, boros uang makan. Seorang gila kerja biasanya sangat betah di kantor dan enggan untuk keluar kantor meskipun saat istirahat jam makan siang. Langkah yang dianggap efisien adalah menggunakan jasa *delivery order* untuk membeli makanan atau jajanan. Memesan makanan dengan jasa antar akan lebih mahal dari harga seharusnya karena ada biaya tambahan jasa antar. Ketiga, boros biaya internet. Pekerjaan di era modern ini selalu mengandalkan untuk terhubung dengan internet. Bagi seorang yang gila kerja meskipun *weekend* sudah di depan mata, mereka masih saja mengerjakan pekerjaan di depan laptop. Alhasil, tentu akan membutuhkan kuota internet yang lebih besar dibandingkan hari biasanya, akibatnya tagihan internet rumah juga bisa membengkak (Putra, 2017)

Sayangnya, pada milenium ini, ternyata individu *workaholic* atau individu yang berlebihan dalam bekerja justru tidak dianggap sebagai individu yang mengalami masalah psikologis. Pada zaman *now* ini, Masyarakat menganggap individu *workaholic* sebagai individu yang mampu bekerja dengan baik dan seorang pekerja keras yang patut dijadikan sebagai contoh. Tuntutan ekonomi masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar telah membuat masyarakat tersebut lupa waktu (Masui, 2017). Oleh karena itu, penting sekali untuk menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat – agar kita terhindar dari nasib malang Zhao.

Referensi

- Masui, V. (2017). Rancangan strategi pengembangan produk LOVE café| juice bar| test kitchen. *Journal of Management and Business Review*, 10(2). Diakses dari <https://jnbr.ppm-school.ac.id/index.php/jnbr/article/download/65/52> (<https://jnbr.ppm-school.ac.id/index.php/jnbr/article/download/65/52>).
- Masytah, D. (2017). Education Biology in concrete strengthen faith in life universal in society. Diakses dari <http://digilib.unimed.ac.id/28377/2/D%20Masytah.pdf> (<http://digilib.unimed.ac.id/28377/2/D%20Masytah.pdf>).
- McShane, S.L. & Glinow, M.A.V. (2010). *Organizational Behavior* (5th edition). New York:McGraw-Hill
- Putra, I. R. (2017, November 3). 3 Dampak buruk pada keuangan jika anda gila kerja. *Merdeka*. Diakses dari <https://www.merdeka.com/uang/3-dampak-buruk-pada-keuangan-jika-anda-gila-kerja/boros-biaya-internet.html> (<https://www.merdeka.com/uang/3-dampak-buruk-pada-keuangan-jika-anda-gila-kerja/boros-biaya-internet.html>).
- Wanda, W., Hayati, Y., & Nst, M. I. (2018). Potret masyarakat urban dalam novel metropop Critical Eleven karya Ika Natassa. *Bahasa dan Sastra*, 5(2). Diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/ibs/article/download/9534/7036> (<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/ibs/article/download/9534/7036>).

Yusuf, A. (2018, Januari 3). 18 Jam Bekerja Shift, Dokter 'Workaholic' Ini Meninggal Dunia Setelah Jatuh di Depan Pasiennya. *Tribunnews*. Diakses dari <http://banjarmasin.tribunnews.com/2018/01/03/18-jam-bekerja-shift-dokter-workaholic-ini-meninggal-dunia-setelah-jatuh-di-depan-pasiennya> (<http://banjarmasin.tribunnews.com/2018/01/03/18-jam-bekerja-shift-dokter-workaholic-ini-meninggal-dunia-setelah-jatuh-di-depan-pasiennya>).

