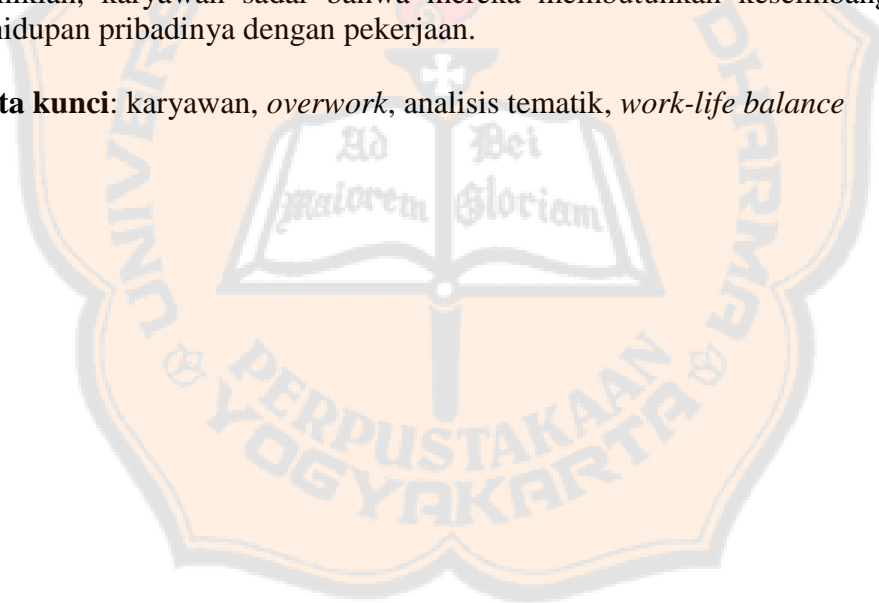


ABSTRAK

Henakin, Maria Paulina Kasni Nogo. 2022. Pengalaman *Overwork* pada Enam Karyawan di Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan memahami bagaimana pengalaman *overwork* yang dialami oleh karyawan di Indonesia dan tema-tema apa saja yang muncul dari pengalaman tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode analisis tematik. Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur kepada enam informan secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga tema utama pada penelitian ini, yaitu: 1) Normalisasi *overwork culture*; 2) Tegangan antara tuntutan kerja dengan *work-life balance*; serta 3) Ekosistem kerja memfasilitasi kondisi *overwork*. Keenam informan memaparkan bahwa ekosistem kerja mereka saat ini memiliki kontribusi terhadap kemunculan *overwork*, tetapi situasi tersebut dinormalisasi oleh para karyawan sebagai bentuk tanggung jawab. Meskipun demikian, karyawan sadar bahwa mereka membutuhkan keseimbangan antara kehidupan pribadinya dengan pekerjaan.

Kata kunci: karyawan, *overwork*, analisis tematik, *work-life balance*



ABSTRACT

Henakin, Maria Paulina Kasni Nogo. 2022. *Overwork Experience of Six Employees in Indonesia*. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aims to reveal and understand how overwork is experienced by employees who work in Indonesia and what themes arise from the experience. The research uses qualitative approach and thematic analysis method. Data in current research is collected through semi-structured online interviews with six informants. The results showed that there are three main themes in this study, namely: 1) the Normalization of overwork culture; 2) The tension between work demands and work-life balance; and 3) The work ecosystem facilitates overwork conditions. The six informants showed that their current work ecosystem has contributed to the emergence of overwork, yet the situation is normalized by the employees as a form of responsibility. However, the employees are aware that they need a balance between their personal life and their work.

Keywords: *employee, overwork, thematic analysis, work-life balance*

