Jurnal Serina Sosial Humaniora
Vol. 1, No. 1, Feb 2023: hlm 430-437 ISSN-L 2987-1506 (Versi Elektronik)

# "BERBICARA DENGAN TULISAN" SEBAGAI UPAYA MENGATASI *BURNOUT* PADA KARYAWAN

**Amalia Putri Syaila[1] & Reny Rustyawati[2]**

[1]Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
*Email*: *amaliaputrisyaila@gmail.com*
[2]Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
*Email: renyrustyawati@unj.ac.id*

***ABSTRACT***

*Burnout is considered as a state that refers to exhaustion both physically and emotionally. This has the potential to lead the development of a negative self-concept as well as a lack of concentration and poor work attitudes. Previous research on burnout presents various solutions that have proven to be effective. This study was conducted to see the effect of activities adapted from daily journaling on burnout levels in employees. Data collection was done using questionnaires, and dedicated to five participants who were employees of company "X". The results showed that most of the participants got the impact of this activity, especially in managing stress. Based on suggestions, this program can be improved with activities that have reciprocity.*

***Keywords:*** *Burnout, stress, daily journaling*

**ABSTRAK**

*Burnout* dianggap sebagai suatu keadaan yang mengacu kepada kelelahan baik secara fisik maupun emosional. Hal ini berpotensi menimbulkan perkembangan konsep diri negatif serta kurangnya konsentrasi maupun sikap kerja yang buruk. Penelitian sebelumnya mengenai *burnout* menampilkan solusi yang beragam dan terbukti efektif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh dari kegiatan yang diadaptasi dari *daily journaling* terhadap tingkat *burnout* pada karyawan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dan melibatkan lima orang partisipan yang merupakan karyawan di perusahaan "X". Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merasa terbantu dalam mengelola perasaan *stress* dengan adanya kegiatan ini. Berdasarkan saran yang didapat, program ini dapat disempurnakan dengan kegiatan yang memiliki timbal balik.

**Kata Kunci:** Burnout, stress, daily journaling

## 1. PENDAHULUAN

Seorang karyawan dalam suatu perusahaan memiliki berbagai tanggung jawab yang perlu dikerjakan. Pelimpahan berbagai tanggung jawab tersebut bertujuan agar perusahaan bisa berjalan sesuai yang diharapkan. Akan tetapi, dibalik tanggung jawab yang beragam, setiap karyawan tentunya juga memiliki kebutuhan pribadi baik secara fisik maupun psikis. Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi, maka yang terjadi adalah munculnya emosi negatif yang mengacu kepada perasaan tertekan atau *stress*. Lebih tepatnya, *stress* muncul ketika individu merasakan ancaman akibat adanya perubahan yang tidak diharapkan di lingkungan kerja. Ketika perasaan *stress* ini diabaikan terlalu lama, maka orang yang mengalaminya akan merasakan kelelahan yang tidak kunjung usai. Kelelahan ini tidak dapat dihilangkan hanya dengan mengistirahatkan tubuh. Karena selain fisik, kelelahan yang muncul juga menyerang secara psikis. Peristiwa tersebut dikenal sebagai gejala *burnout* (Almaududi, 2019). Gejala inilah yang akan menjadi fokus dalam penelitian di perusahaan "X" yang bergerak di bidang pelayanan dan industri.

Peristiwa *burnout* yang dialami oleh para karyawan selama masa pandemi Covid-19 nyatanya merupakan sebuah hal yang semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh PPM manajemen, terdapat setidaknya 80% karyawan perusahaan di Indonesia yang mengalami *burnout* selama masa pandemi Covid-19. Karyawan yang bekerja di sektor jasa turut memberikan respon tertinggi terhadap *burnout* yaitu sebesar 31%. Berbagai

 https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908

kejadian yang mengarah kepada penurunan dari kinerja maupun jumlah karyawan di Indonesia terkait masalah pekerjaan akibat adanya *stress* ini sudah terlihat dengan jelas bahwa jenis pekerjaan tertentu dari sejumlah karyawan memang melahirkan *stress* dan *burnout* bagi sebagian besar pelakunya (Almaududi, 2019).

Permasalahan *stress* dan *burnout* yang terjadi pada para karyawan di Indonesia merupakan sebuah hal yang perlu untuk ditangani. Hal tersebut disebabkan karena keberadaan *burnout* ini tidak bisa diabaikan secara berkelanjutan karena berpotensi memunculkan gangguan mental yang lebih parah. Pada dasarnya, *stress* memang merupakan bagian dari *burnout* karena *burnout* merupakan *stress* tingkat lanjut. Disini *stress* dan *Burnout* memiliki komponen yang berbeda untuk dibahas masing-masing baik dari segi tingkatannya maupun dampak yang diberikan kepada para penderitanya (Firdaus et al., 2021).

Jika para karyawan yang mengalami *burnout* tidak segera mendapatkan penanganan, maka hal ini akan memberikan dampak buruk terhadap kualitas kinerjanya. Keadaan ini disebabkan karena karyawan yang mengalami *burnout* secara otomatis memiliki keadaan mental yang belum stabil akibat *stress* berkepanjangan, sehingga motivasinya dalam menjalani pekerjaan akan menurun. *Burnout* dalam situasi di kehidupan nyata biasanya terjadi karena beban pekerjaan yang ditanggung oleh karyawan terlalu berat bagi dirinya. Hal ini menyebabkan karyawan tersebut tidak dapat menikmati proses penyelesaian tugas yang diberikan (Fajriani & Septiari, 2015).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi adanya permasalahan *stress* dan *burnout*. Di antaranya yaitu merancang kegiatan hiburan hingga melakukan konsultasi kepada pihak yang profesional di bidangnya. Dari beberapa hal yang dapat dilakukan, salah satu kegiatan sederhana yang cukup menarik perhatian adalah *journaling*. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan menuangkan ide pikiran maupun perasaan serta emosi yang berkaitan dengan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Berbagai pemikiran tersebut dikeluarkan dalam bentuk tulisan pada buku, atau ketikan dalam komputer serta melalui gambar. Kegiatan ini diyakini sangat bermanfaat untuk mengurangi *stress* berkepanjangan yang pada umumnya dialami oleh para karyawan yang bekerja di perusahaan. *Journaling* dianggap memberikan banyak manfaat karena dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan, sebagai tempat untuk mengendalikan emosi serta mengenal diri sendiri maupun meredakan *stress* dan *anxiety* pada diri individu. Singkatnya, beragam emosi dan pikiran buruk yang dimiliki oleh seseorang terkait suatu permasalahan hidup maupun *stress* terhadap pekerjaan dapat berkurang karena adanya penyaluran emosi melalui kegiatan *journaling* (Puspitasari, 2021).

Untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi, penulis akan menerapkan kegiatan yang diadaptasi dari metode *daily journaling. Journaling* menurut Kerner dan Fitzpatrick (2007) merupakan kegiatan menulis yang dikategorikan sebagai metode menulis afektif/emosional yang membantu individu untuk memaparkan pemikiran-pemikiran yang mengalir sehingga memungkinkan individu tersebut untuk berekspresi dan melepas berbagai jenis emosi negatif.

Setelah mengumpulkan dan mempelajari beberapa literatur, penulis memutuskan untuk menerapkan sebuah kegiatan yang bernama "Berbicara dengan Tulisan". Program ini merupakan wadah bagi setiap orang untuk mencurahkan isi hati dan pikirannya melalui kegiatan menulis tanpa adanya peraturan atau batasan tertentu dalam proses penulisannya. Menurut penulis, kegiatan "Berbicara dengan Tulisan" dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan *burnout* yang sedang dialami oleh para karyawan perusahaan "X". Alasannya adalah karena dengan program ini para partisipan dapat meluapkan berbagai perasaan negatif yang ada dalam pikirannya tanpa

takut tulisan tersebut akan menyakiti perasaan orang lain. Segala bentuk ekspresi yang dikeluarkan melalui kegiatan menulis diyakini mampu mengurangi perasaan *stress* yang berpotensi menjadi penyebab *burnout*.

*Burnout* merupakan sebuah istilah yang pertama kali disampaikan oleh Freudernberg, seorang psikiater asal New York pada tahun 1974. *Burnout* sendiri dianggap sebagai suatu keadaan yang mengacu kepada kelelahan baik secara fisik maupun emosional dimana hal ini berpotensi menimbulkan perkembangan konsep diri negatif serta kurangnya konsentrasi maupun sikap kerja yang buruk (Schaufeli et al., 2008). Selanjutnya disebutkan pula bahwasannya *burnout* dianggap sebagai sebuah keadaan lelah yang disebabkan oleh terhalangnya pencapaian. Ketika hal ini terjadi, munculah perubahan dari sikap maupun perilaku yang menyebabkan seseorang menarik diri secara psikologis dari pekerjaannya. Dalam hal ini seseorang akan cenderung menjaga jarak dengan klien ataupun bersikap serupa kepada orang lain (Pangesti, 2012).

Keberadaan *burnout* ini biasanya akan diikuti oleh adanya penurunan dan perubahan sikap. Berdasarkan hal ini, maka kita dapat mengetahui bahwasannya *burnout* akan menurunkan kinerja yang dimiliki oleh seseorang. Berdasarkan beberapa pemaparan definisi terkait *burnout*, dapat kita simpulkan bahwa *burnout* dapat diartikan sebagai sebuah kondisi dimana seseorang merasa lelah baik secara fisik maupun psikologis karena adanya tekanan pekerjaan. Kondisi ini menyebabkan penderitanya mengalami *stress* secara terus-menerus sehingga pada akhirnya keadaan ini bersifat merugikan kondisi kesehatan seseorang.

Kondisi *burnout* yang dialami oleh seseorang sejatinya memiliki beberapa ciri-ciri, yaitu: (a) hilangnya semangat dalam bekerja serta merasa kelelahan. Penyebab dari keadaan ini adalah *stress* yang tak kunjung berhenti; (b) benci dengan pekerjaan yang digeluti atau benci dengan aktivitas yang tengah dijalani. Perasaan benci ini muncul akibat kejenuhan dan aktivitas yang terlalu banyak; (c) penurunan performa kerja, hal ini didukung oleh hilangnya minat; (d) mudah marah serta menarik diri dari lingkungan sosial; (e) mudah sakit karena kondisi tubuh yang menurun akibat *stress*.

Sejatinya ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *burnout*. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Pranata et al., 2020), meditasi dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengurangi *burnout.* Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa meditasi dianggap mampu mengatasi *burnout* karena terbukti dapat menghilangkan pikiran buruk yang dimiliki oleh setiap orang. Meditasi juga diyakini dapat merelaksasi pikiran serta mengatasi kelelahan dari pikiran yang terganggu ataupun sedang bermasalah.

## 2. METODE PENELITIAN

### Partisipan

Program ini akan melibatkan lima orang partisipan yang merupakan karyawan di perusahaan “X”. Empat di antaranya berjenis kelamin perempuan dan satu karyawan lainnya berjenis kelamin laki-laki. Adapun untuk rentang usia partisipan yaitu 21 hingga 25 tahun. Berikut ini merupakan distribusi karakteristik partisipan :

 https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908

**Tabel 1**
*Distribusi Karakteristik Partisipan*.

| Karakteristik Responden | | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---|---|---|---|
| **Umur** | 21 | 3 | 60 |
| | 23 | 1 | 20 |
| | 25 | 1 | 20 |
| **Jenis kelamin** | Laki-laki | 1 | 20 |
| | Perempuan | 4 | 80 |

Pada tabel 1, dapat dilihat bahwa mayoritas umur partisipan adalah 21 tahun (60%), sedangkan jenis kelamin partisipan paling banyak diisi oleh perempuan (80%).

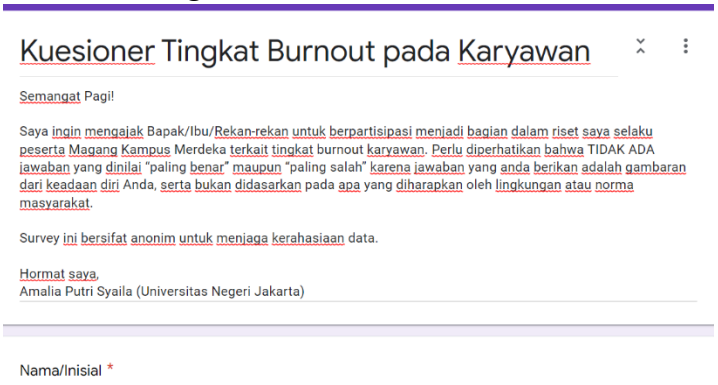
## Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan menggunakan *Google Form* yang berisi lima buah pertanyaan *essay*. Pertanyaan ini dibuat untuk menggali isi pemikiran partisipan serta mengumpulkan perspektif dari berbagai sisi. Selain itu, terdapat beberapa pertanyaan yang dibuat untuk memastikan perkembangan kondisi *burnout* pada partisipan sebelum dan setelah dilaksanakannya program "Berbicara dengan Tulisan".

## Prosedur

Penulis akan menyebarkan kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan sederhana yang dapat dijawab oleh partisipan dalam bentuk *essay*. Hal ini dilakukan untuk membantu penulis dalam melihat dampak pengimplementasian program "Berbicara dengan Tulisan" terhadap para karyawan yang mengalami *burnout*. Selain itu, penulis juga akan menggunakan Website *protectedtext* untuk keperluan menulis harian. Privasi para partisipan akan tetap terjamin karena dalam penggunaannya partisipan akan selalu diminta untuk membuat kata sandi yang akan diperlukan setiap membuka link dari tulisan tersebut. Sebagai bukti bahwa partisipan benar-benar melakukan kegiatan menulis, penulis akan meminta para partisipan untuk mengirimkan *link protectedtext* setiap harinya tanpa meminta *password* agar para partisipan dapat menulis dengan perasaan aman. Seluruh prosedur yang dilakukan oleh penulis bersifat *online* dikarenakan kebijakan perusahaan yang sedang menerapkan *Work From Home* (WFH) khusus bulan ini.

**Gambar 1**
*Kuisioner Google Form*


Kuesioner Tingkat Burnout pada Karyawan

Semangat Pagi!

Saya ingin mengajak Bapak/Ibu/Rekan-rekan untuk berpartisipasi menjadi bagian dalam riset saya selaku peserta Magang Kampus Merdeka terkait tingkat burnout karyawan. Perlu diperhatikan bahwa TIDAK ADA jawaban yang dinilai "paling benar" maupun "paling salah" karena jawaban yang anda berikan adalah gambaran dari keadaan diri Anda, serta bukan didasarkan pada apa yang diharapkan oleh lingkungan atau norma masyarakat.

Survey ini bersifat anonim untuk menjaga kerahasiaan data.

Hormat saya,
Amalia Putri Syaila (Universitas Negeri Jakarta)

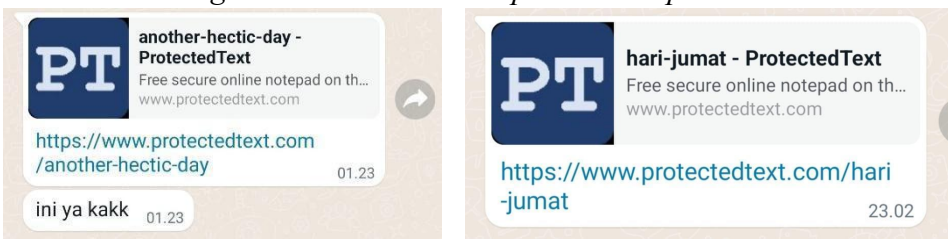
Nama/Inisial *

Gambar di atas merupakan kuisioner yang telah disiapkan untuk keperluan pengumpulan data partisipan. Kuesioner ini disebarkan kepada partisipan melalui *e-mail*. Selain memudahkan

pengisian, menyebarkannya melalui *e-mail* juga memudahkan para partisipan untuk menandai *link* kuesioner tersebut agar tidak tenggelam dengan pesan-pesan lainnya.

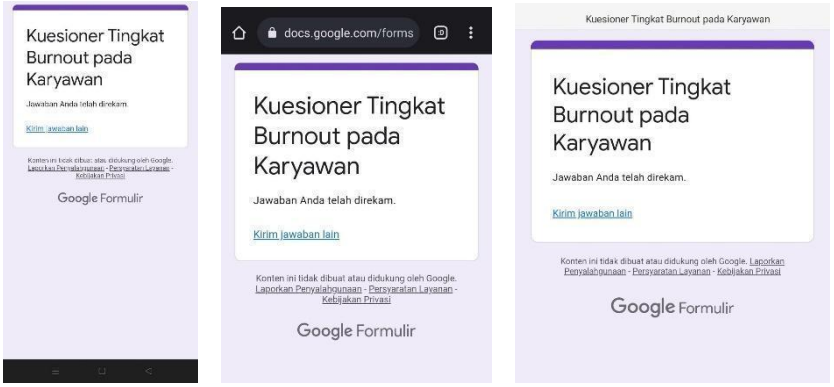
Tahap pertama implementasi yang dilakukan oleh penulis adalah meminta seluruh partisipan untuk menuliskan isi pikiran mereka dalam *website protectedtext* setelah berkegiatan satu hari penuh. Kegiatan ini dilakukan selama empat hari yang berarti terdapat total empat buah catatan dari masing-masing partisipan. Berikut ini merupakan beberapa dokumentasi terkait kegiatan menulis yang telah mendapatkan izin dari partisipan untuk dicantumkan dalam laporan.

**Gambar 2**
*Dokumentasi Kegiatan Menulis Harian para Partisipan*




Selain menulis, para partisipan juga diminta untuk memberikan jawaban pada tiap-tiap pertanyaan dalam kuesioner *Google Form* dengan penjelasan yang lengkap. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu penulis mendapatkan gambaran *burnout* yang muncul pada masing-masing partisipan. Adapun pelaksanaan kegiatan mengisi kuesioner yang berhasil di dokumentasikan tercantum pada *Gambar 3* sebagai berikut.

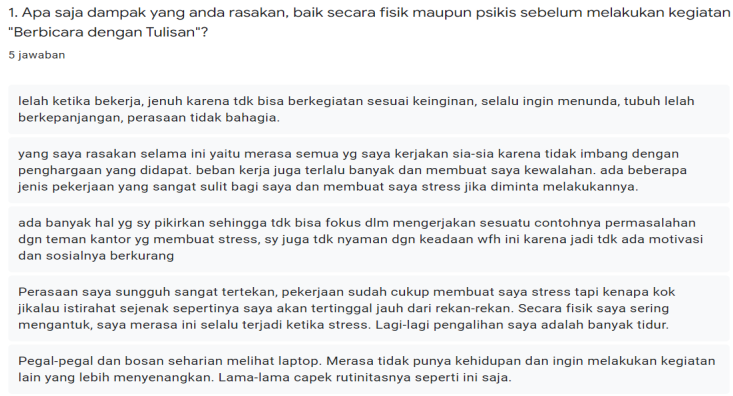
**Gambar 3**
*Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Mengisi Kuisioner*




Berdasarkan jawaban-jawaban yang dikumpulkan melalui kuesioner, dapat disimpulkan bahwa setiap partisipan yang bekerja pada perusahaan "X" memiliki permasalahan yang beragam. Sebagian besar permasalahan tersebut muncul dan menyebabkan karyawan mengalami *burnout* yang ditandai dengan hilangnya motivasi, perilaku menunda pekerjaan, perasaan jenuh, dan sebagainya. Penggambaran secara detail dapat dilihat pada dokumentasi jawaban para partisipan melalui *Google Form* di bawah ini.

 https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24908

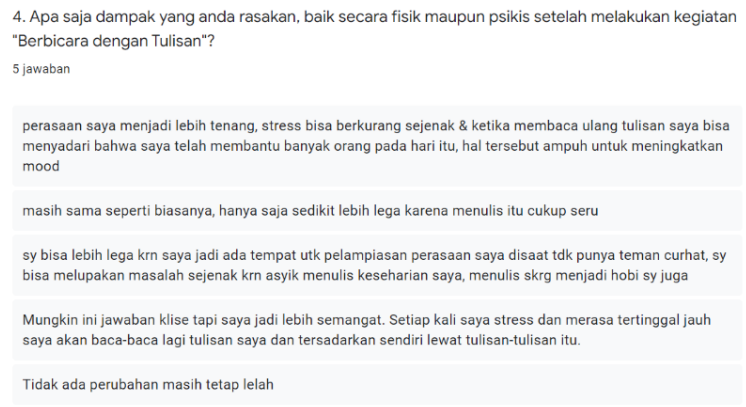
**Gambar 4**
*Gambaran Burnout pada Partisipan sebelum Program di Implementasikan*




Gambar tersebut cukup menjelaskan bahwa mayoritas partisipan mengalami *stress* disertai jenuh yang disebabkan karena pekerjaan. Beberapa di antaranya juga mengalami kelelahan akibat beban kerja yang terlalu berat. Kemudian, permasalahan *stress* yang dialami oleh partisipan ini juga dapat disebabkan oleh masalah personal seperti hubungan dengan rekan kerja, kenyataan dalam beberapa aspek pada lingkungan kerja yang tidak sesuai dengan harapan, serta kejenuhan akibat WFH. Rata-rata pekerjaan yang mereka tekuni mengurangi waktu luang yang cukup banyak sehingga partisipan merasa tidak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang mereka sukai. Hal-hal ini telah membuktikan alasan timbulnya *burnout* pada para karyawan di perusahaan “X”.

Karena sejumlah rangkaian kegiatan telah berhasil direalisasikan, penulis tentunya ingin mengetahui dampak yang dirasakan oleh para peserta setelah mengikuti program “Berbicara dengan Tulisan”. Melalui pertanyaan *essay* yang disusun dalam kuisioner *Google Form*, penulis berhasil mengumpulkan informasi terkait kondisi *burnout* terkini dari masing-masing partisipan. *Gambar 5* merupakan dokumentasi jawaban partisipan terkait kondisi mereka setelah melakukan kegiatan menulis.

**Gambar 5**
*Gambaran Burnout pada Partisipan setelah Pengimplementasian Program*

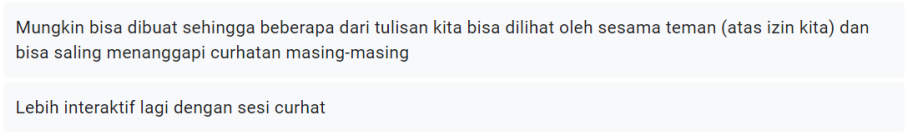



Pada gambar tersebut, penulis menyimpulkan bahwa mayoritas partisipan merasakan dampak positif dari pelaksanaan kegiatan “Berbicara dengan Tulisan”. Menulis mampu melepaskan perasaan *stress* dan diganti dengan perasaan lega karena kegiatan ini membantu mereka dalam meluapkan berbagai emosi sehingga suasana hati dapat membaik secara perlahan. Beberapa di antaranya tidak mendapatkan manfaat apapun dari kegiatan ini karena beberapa faktor tertentu

seperti preferensi atau perbedaan kebutuhan dan jenis *stress*. Penulis juga mendapatkan penemuan baru dari jawaban yang dipaparkan oleh partisipan. Penemuan tersebut ialah menulis dapat meningkatkan semangat. Hal ini dapat terjadi karena dari tulisan tersebut kita dapat menggunakan kreativitas untuk menyusun berbagai kalimat afirmatif yang ditujukan kepada diri sendiri.

Selama melaksanakan program "Berbicara dengan Tulisan", penulis mendapatkan dukungan yang cukup baik dari partisipan yang termasuk ke dalam kelompok karyawan maupun keluarga dan teman-teman. Terbukti dengan adanya saran dari sejumlah partisipan demi pengembangan program ini. Sebagian besar partisipan menyarankan agar program ini dapat dibuat lebih "hidup" dengan adanya interaksi.

**Gambar 6**
*Saran Pengembangan Program*




Dibandingkan dengan program sebelumnya yang serupa, kegiatan "Berbicara dengan Menulis" ini dirancang secara digital untuk memudahkan setiap orang dalam menerapkannya tanpa batasan waktu dan tempat. Penggunaan media berupa *website protectedtext* juga bersifat opsional karena dapat diganti dengan aplikasi serupa seperti *notes* bawaan ponsel masing-masing selama privasinya terjaga. Penulis menggunakan *website* ini dengan alasan adanya kewajiban membuat *password* untuk setiap catatan yang dibuat sehingga kekuatannya dalam menjaga privasi sudah pasti terjamin. Selain itu, kegiatan "Berbicara dengan Tulisan" dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan burnout yang sedang dialami oleh para karyawan perusahaan "X". Alasannya adalah karena dengan program ini para partisipan dapat meluapkan berbagai perasaan negatif yang ada dalam pikirannya tanpa takut tulisan tersebut akan menyakiti perasaan orang lain. Segala bentuk ekspresi yang dikeluarkan melalui kegiatan menulis diyakini mampu mengurangi perasaan *stress* yang berpotensi menjadi penyebab *burnout*.

Di balik kelebihannya, program "Berbicara dengan Tulisan" yang telah dirancang oleh penulis masih terdapat banyak keterbatasan. Di antaranya yaitu kurangnya variasi kegiatan yang rentan membuat orang-orang merasa jenuh dan beralih mencari kegiatan lain. Kegiatan menulis juga tidak dapat terus-menerus dilakukan ketika orang yang melakukannya sudah terlalu buntu untuk berpikir. Selain itu, program ini kurang membantu bagi orang-orang yang membutuhkan pendengar karena tidak adanya kegiatan komunikasi dan hanya menulis untuk dibaca oleh diri sendiri. Saran yang dapat dilakukan untuk pihak-pihak yang ingin menyempurnakan program ini menurut penulis sendiri kurang lebih sama seperti yang dikemukakan oleh beberapa partisipan sebelumnya, yaitu agar program ini dapat dilengkapi dengan kegiatan yang memiliki timbal balik. Contohnya seperti menyertai sesi konseling sederhana atau diskusi bersama.

**Ucapan Terima Kasih** *(Acknowledgement)*
Penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan emosional sehingga penulis dapat menjaga semangat dan suasana hatinya selama menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENSI

Almaududi, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Kerja (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Bagian operator Di pt PLN (Persero) unit Pelaksana Pengendalian Pembangkit Jambi unit Layanan Pusat Listrik Payo Selincah. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, *3*(2), 193–201. https://doi.org/10.33087/ekonomis.v3i2.81

Fajriani, A., & Septiari, D. (2015). Pengaruh beban pekerjaan terhadap kinerja karyawan: Efek mediasi burnout. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, Dan Manajemen Bisnis*, *3*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.30871/jaemb.v3i1.188

Firdaus, A., Sakinah, S., & Anisah, A. (2021). Burnout syndrome dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, *12*(2), 257–260. https://doi.org/10.33087/eksis.v12i2.277

Kerner, E. A., & Fitzpatrick, M. R. (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *44*(3), 333–346. https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333

Puspitasari, T. A. R. (2021). Laporan tugas akhir perancangan kampanye pentingnya journaling untuk mengatasi stres. *Unika*. https://doi.org/http://repository.unika.ac.id/26861/1/16.L1.0062-THERESIA%20AYU%20RATNA%20PUSPITASARI-COVER_a.pdf

Pangesti, A. A. (2012). Pengaruh konflik peran terhadap terjadinya burnoutp pada mahasiswa koas. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.21009/jppp.011.01

Pranata, M. A., Naufalina, F. E., & Supriadi, O. A. (2020). Perancangan aplikasi meditasi untuk mengatasi stres dan burnout. *e-Proceeding of Art & Design* , *7*(2), 987–992. https://doi.org/https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/download/12453/12228

Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & van Rhenen, W. (2008). Workaholism, Burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied Psychology*, *57*(2), 173–203. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x