

QUIET QUITTING DALAM DUNIA PEKERJAAN

Oleh: Prof. Dr. Suryanto, M.Si, Psikolog
Dosen Psikologi Universitas Airlangga Surabaya
BPSDM Propinsi Jawa Timur
20 Oktober 2022

PENDAHULUAN

- Jika Anda dihadapkan pada ketidakpuasan dalam bekerja, apakah reaksi Anda? Jawabannya : “keluar” dan “menggerutu”
- Jika anda sebagai ASN lalu dihadapkan dengan lingkungan kerja yang kurang nyaman, dan atau beban kerja yang tinggi, apa yang dilakukan? Anda akan malas ngantor? Cari kesibukan lain?
- Apakah motivasi bekerja setiap orang sama? Tentunya berbeda dan hal ini menyebabkan cara pandang dalam melihat pekerjaan yang dijalani
- Gejala reaksi atas kondisi lingkungan kerja itu bukan hal baru, tetapi istilahnya saja yang berganti. Reaksi ini bisa dalam bentuk: verbal, non verbal, sikap, tindakan, dll

KONSEP DASAR *QUIET QUITTING*

- *QUIET QUITTING* adalah bentuk disengagement dari pegawai yang tidak bersedia melakukan pekerjaan lebih di luar tupoksinya / kontrak kerjanya
- Tidak mau bekerja (diam) bukan karena kemalasan, tetapi lebih sebagai reaksi terhadap ketidakpuasan yang muncul dari lingkungan kerja.
- BEKERJA UNTUK HIDUP, BUKAN HIDUP UNTUK BEKERJA dengan harapan terjadi keseimbangan antara hidup dan kerja (WORK-LIFE BALANCE)

TANDA-TANDA MUNCULNYA QQ

- **PERFORMA TURUN:** karyawan yang biasa bekerja dengan produktivitas tinggi tiba-tiba turun
- **BERHENTI BERINISIATIF:** ketidakpuasan dalam mempengaruhi suasana hati sehingga dapat mempengaruhi kesediaan orang untuk mengungkapkan ide-ide kreatifnya
- **MENARIK DIRI:** bila ada karyawan yang mulai kurang suka bekerjasama dan cenderung menghindari kebersamaan kelompok kerja
- **BERPIKIR NEGATIF ATAS LINGKUNGAN YANG DIHADAPI:** orang selalu berprasangka buruk terhadap atasan, rekan kerja dan kondisi yang dihadapi.

FAKTOR PENYEBAB QQ

- KETIDAKJELASAN TUPOKSI: pemberian tugas terus menerus menyebabkan work-life balance terganggu
- BEBAN KERJA BERLEBIH : beban berlebih menyebabkan stress dan bosan
- IMBALAN YANG TIDAK SESUAI HARAPAN: reward tidak sesuai ekspektasi
- LINGKUNGAN KERJA YANG TIDAK KONDUSIF: sumber ketidakpuasan yang penting diperhatikan
- PERTUMBUHAN KARIR YANG TERBATAS: peluang naik jabatan sedikit
- MANAGEMEN LINGKUNGAN KERJA YANG BURUK: kepemimpinan yang kurang mampu memberdayakan anggota

SARAN UNTUK PEMERINTAH

- Membangun sikap positif ASN terhadap pekerjaannya. Loyalitas, komitmen, OCB, keterikatan kerja merupakan sikap yang penting dan diperlukan
- Menetapkan beban kerja yang memperhatikan *work-life balance*
- Membangun lingkungan dan budaya kerja yang “nyaman, aman” bagi ASN
- Menetapkan remunerasi yang proporsional berdasarkan beban dan tanggung jawab dan ekspektasi yang wajar

SARAN UNTUK ASN

1. Mengetahui sumber penyebab *Quiet Quitting* dan mencari solusi, bukan melakukan tindakan kontra produktif di tempat kerja
2. Membangun konsep diri dan makna bekerja. Mengingat-ingat kembali motivasi awal bekerja menjadi ASN: ibadah, atau materi / status
3. Mencari aktivitas positif yang bermanfaat untuk mengatasi ketidakpuasan
4. Boleh melakukan QQ tanpa melanggar peraturan-peraturan ASN
5. Membuat keputusan: bertahan, pindah bagian atau keluar.

**SELAMAT MELAKUKAN
KERJA KERAS, KERJA CERDAS, KERJA IKHLAS
DAN KERJA TUNTAS**