



pencitraan diri (*self branding*) (Andreas et al, 2010). Menurut kementerian Teknologi Informasi dan Komunikasi (Kominfo), batas usia pengguna .

Tik-Tok saat ini adalah 13 tahun, dan diperlukan bantuan orang tua, Namun menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rakhmayanti, 2020) berdasarkan statistik penggunaan aplikasi media sosial TikTok, kelompok usia yang mendominasi aplikasi ini adalah usia 18-25 tahun yang juga dikenal sebagai Gen Z. Business of Apps menyebutkan bahwa pengguna TikTok menghabiskan rata-rata 52 menit setiap hari pada tahun 2019. Pada 31 Oktober 2020.

56 pengguna TikTok remaja berpartisipasi dalam polling cepat. Dua puluh lima dari mereka dapat bermain TikTok selama lebih dari tiga jam, sementara yang lain dapat bermain kurang dari tiga jam. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengguna menghabiskan banyak waktu bermain media sosial TikTok (Nurdin, 2021). AntaraNews.com (2020) mengungkapkan bahwa rata-rata pengguna Tik-Tok di Indonesia menonton 100 video lebih perhari, dengan durasi 39 menit hal ini didasari perilaku anak muda saat ini yang cenderung memiliki perhatian yang singkat terhadap sesuatu. Masa remaja adalah masa transisi dan identifikasi.

Dalam hal ini remaja akan mengalami perubahan yang melibatkan emosional, kematangan mental, sosial serta fisik (Rahmawati, 2019). Di era globalisasi ini, remaja cenderung menggunakan media online khususnya sosial buat mendapatkan informasi, mencari hiburan serta berkomunikasi bersama teman di situs media sosial. Di Indonesia, menurut survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia di akhir tahun 2014, saat ini terdapat 82 juta pengguna internet di Indonesia dan 80% di antaranya adalah remaja (Anggraini, 2019), penggunaan media sosial pun memiliki keterkaitan pada aktualisasi diri.

Di mana aktualisasi diri merupakan pengejaran potensi maksimal seseorang. Menurut (Munaksh, 2016) aktualisasi diri akan menggerakkan perilaku individu agar menggunakan media

1. Dilarang menyalin atau seluruh atau sebagian isi karya tulis ini tanpa izin IBIKKG.
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

He Cipta Dili...
Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie



sosial. Sebagian orang yang memiliki aktualisasi diri rendah akan lebih sering menggunakan media sosial untuk menjadi salah satu cara, dalam memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Yang dimaksudkan dengan bagaimana cara mereka mengunggah video, foto, aktivitas pribadi, dan lain sebagainya.

Salah satu motivasi yang mendorong individu untuk menggunakan media, adalah bagaimana media sosial dapat menjadi sebuah alat yang nyaman, pengguna akan merasa terwakili ketika mereka melampiaskan emosi serta motivasi terbesar mereka adalah tentang kepuasan diri (Drestya, 2014). Alwisol (2009) mengatakan hal ini sejalan dengan keyakinan Rogers bahwa karakteristik pribadi individu dari aktualisasi diri adalah kebebasan pengalaman.

Sebuah penelitian yang dilakukan (Puspitorini et al., 2016) menunjukkan salah satu alasan menggunakan media sosial Instagram ialah untuk hubungan sosial. Penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya untuk saling berkomunikasi namun mereka juga dapat memamerkan apa saja yang mereka miliki atau apa yang sudah mereka capai disaat oranglain belum memiliki hal tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan (Satriani et al., 2014), membuktikan *relatedness* berpengaruh pada intensitas penggunaan media sosial twitter yang dilakukan siswa. Kedekatan atau *relatedness* bersama orang lain adalah sebuah kebutuhan psikologis dari individu. Menurut (Timbung, 2017), pada saat kebutuhan ini tidak terkabul, maka seseorang akan mengalami *fear of missing out*. Seseorang yang takut kehilangan momen berharga orang lain dan orang itu tidak dapat berpartisipasi, terlihat pada keinginan buat terus memperhatikan apapun yang dilakukan oleh orang lain di internet (Przybylski et al., 2013).

Tentunya jika dilihat dari kenyataan tersebut, sesuai dengan situasi yang kita temui setiap hari, hampir tidak ada remaja tanpa akun media sosial. Kami tidak menyadari bahwa kematangan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



perkembangan teknologi media sosial yang saat ini perlahan lahan akan merubah cara berpikir anak muda tentang bagaimana mengekspresikan diri dan bagaimana membangun kepribadian mereka

(Mahendra, 2017).

Kecendrungan Mahasiswa yang kecanduan Tik Tok perilaku kesehariannya berubah secara drastis seperti meningkatkan rasa narsisme pada mahasiswa, mencari popularitas dan hilangnya rasa malu. Dilihat dari aktifitasnya mereka jadi suka berlama-lama di cermin, berhias berlebihan atau berdandan, perasaan cinta terhadap diri sendiri yang berlebihan, sering sekali memiliki rasa iri hati kepada orang lain, atau menganggap orang lain iri padanya.

Perubahan perilaku yang kecanduan Tik Tok pada mahasiswa tentunya juga berpengaruh pada perilaku belajarnya. Perilaku belajar sendiri berarti kegiatan atau aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar, mengajar dan pembelajaran. Diantaranya yaitu dapat membuat mahasiswa malas belajar dan sulit berkonsentrasi selama proses perkuliahan, banyak mahasiswa yang bermain Tik Tok sehingga menjadi malas belajar serta tidak peduli dengan tugas perkuliahan. Hal tersebut Tik Tok secara tidak langsung memberikan dampak negatif terhadap perilaku belajar mahasiswa.

Persepsi pada mahasiswa terdapat 2 yaitu 1) Presepsi positif mahasiswa terhadap aplikasi Tik Tok dimana mahasiswa sebagai pengguna membutuhkan media sosial seperti Tik Tok sebagai sarana hiburan yang menarik serta tempat mereka dalam mengekspresikan diri dan tidak terlepas dari dampak positif diterima oleh para pengguna yaitu dapat membangun kreatifitas serta mendapatkan popularitas bagi pengguna aplikasi Tik Tok.

2) Presepsi negatif dapat dikaitkan dengan motif para pengguna Tik Tok, motif sendiri merupakan tujuan tertentu. Diketahui mencari popularitas menjadi hal yang penting dalam menggunakan aplikasi seperti Tik Tok. Pengguna yang tidak sadar akan manfaat media sosial akan

1. Dilarang menyalin atau seluruhnya atau sebagian dari tulisan ini tanpa izin IBIKKG.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



bertindak negatif untuk memperoleh popularitas karena sesuatu yang bersifat negatif atau vulgar akan lebih cepat mendapatkan view dan share (Demmy, 2018).

Saat ini pelajar dan mahasiswa banyak mengikuti sejumlah magang, *volunteer*, organisasi dan seminar untuk mengisi luang waktunya. Semenjak munculnya pandemi, pastinya ingin mengisi waktu dengan sebaik mungkin walaupun hanya di rumah saja. Dengan demikian, kegiatan semakin banyak, jadwal semakin padat, motivasi semakin besar serta kesibukan semakin meningkat.

Dengan mengambil kesibukan serta kegiatan-kegiatan bukan berarti dianggap produktif, membuat seseorang semakin tidak fokus dengan apa yang dikerjakan, namun mindset seorang *Hustler* sangatlah berbeda. Sebenarnya *Hustle Culture* sendiri itu apa sih? *Hustle Culture* bukanlah anggapan yang cenderung negatif tapi lebih terhadap tingginya motivasi, energi, dan pergerakan seseorang alih-alih sesuatu penghargaan yang didapatkan.

Cakupan *Hustle Culture* banyak dilakukan oleh generasi muda, terutama millennial dan gen z. Kepercayaan pada *Hustle Culture*, membuat seseorang menilai kesuksesan dalam hal profesional adalah dengan bekerja keras tanpa henti. Selain itu *Hustle Culture* semakin menjadi gaya hidup yang banyak diikuti pada masa pandemi covid-19 ini, dimana banyak terjadi pengurangan pegawai, pengurangan pendapatan bulanan, bahkan pemecatan karyawan.

Terdapat keterkaitan *Hustle Culture* dengan fenomena bonus demografi yang dialami Indonesia pada tahun 2020 ini, dimana sebagian besar komposisi penduduk adalah usia produktif hingga mencapai persentase 70,72% (BPS, 2021). Sensus Penduduk yang telah dilakukan pada tahun 2020, oleh Badan Pusat Statistik, mencatat bahwa 25,87% dari total populasi penduduk, termasuk dalam kategori generasi milenial. Yaitu generasi yang tercatat pada tahun kelahiran sekitar 1981-1996.



© Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Gambar 1. Komposisi Penduduk Indonesia Berdasarkan Generasi Tahun 2020
Rhoma Iskandar dkk / Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi Vol 2. No. 2 (2022) 108-117

Semangat dan ambisi generasi millennial dalam dunia profesional atau dunia kerja, sangatlah tinggi. seiring berjalannya waktu ternyata hal tersebut dapat menjadi bumerang bagi mereka, sehingga hal tersebut membuat generasi millennial terjebak dalam fenomena *Hustle Culture*. Semangat kerja yang ambisius tersebut kerap dikaitkan dengan motivasi, produktivitas, dan performa kerja dalam meraih tujuan.

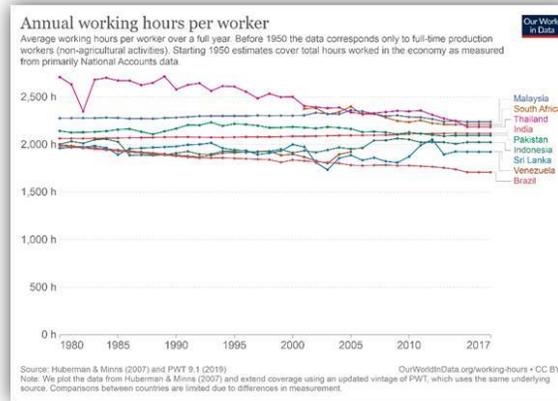
Dengan begitu pekerja yang memegang prinsip *Hustle Culture* akan lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja dari jam normal kerja pada umumnya. Baik itu menambah jam kerja dengan lembur, atau dengan menambah pekerjaan ditempat lain, seperti *freelance*, *part time*, *project*, dll, hal tersebut tidak masalah, apabila pekerja dapat mengelola waktu, kesehatan tubuh, kemampuan bekerja, hingga istirahat dan tidak berlebihan.

Namun dalam fenomena *Hustle Culture*, beberapa hal yang disebutkan di atas kerap kali diabaikan oleh pekerja. Membahas soal waktu yang berkaitan dengan fenomena global ini, terdapat data yang menunjukkan durasi jam kerja tahunan per pekerja di beberapa negara maju dan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



berkembang, serta jam kerja tahunan dengan GDP per kapita yang tersebar di beberapa benua hingga tahun 2017, yang bersumber dari www.ourworldindata.org, berikut adalah pemaparannya.



Gambar 2. Jam Kerja Tahunan Per Pekerja Negara Maju Periode 1980-2017

Singapura menempati jam kerja tahunan per pekerja tertinggi pada periode 1980-2017. Jika dibandingkan beberapa negara maju lainnya pada data diatas, yang menunjukkan tren kurva menurun, Singapura justru mengalami kenaikan jam kerja tahunan per pekerja pada tahun 2000. Walaupun ikut mengalami penurunan jam kerja pekerja, Singapura tetap menempati posisi pertama dari negara maju lainnya.

Hak cipta milik IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

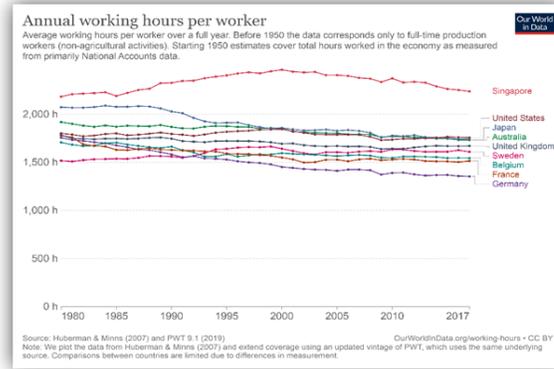
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.

Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



Gambar 3. Jam Kerja Tahunan Per Pekerja Negara Berkembang Periode 1980-2017
Rhoma Iskandar dkk / Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi Vol 2. No. 2 (2022) 108-117

Malaysia dapat mencapai jam kerja tahunan per pekerja tertinggi pada periode 1980-2017.

Tren kurva pada negara berkembang di atas ada yang fluktuatif, dan cenderung menurun hingga tahun 2017. Dengan adanya pemaparan dari data tersebut, fenomena *Hustle Culture* di negara maju dan berkembang dapat terjadi dan menimbulkan dampak baik pada fisik dan mental pekerja.

Sedangkan menurut Julia (2017) yang berperan sebagai *Program Officer* ILO Jakarta, standar waktu kerja ditetapkan menjadi; 7 jam kerja per hari atau 40 jam kerja per minggu untuk lama waktu kerja yaitu 6 hari dalam seminggu, atau 8 jam kerja per hari atau 40 jam kerja per minggu untuk lama waktu kerja yaitu 5 hari dalam seminggu. Melalui permasalahan tersebut, penulis berusaha untuk melakukan telaah mengenai *Hustle Culture*, Motivasi dan Produktivitas pekerja dengan judul **“Perspektif “*Hustle Culture*” Dalam Menelaah Motivasi dan Produktivitas Pekerja**”, (ejurnal.stie-trianandra.ac.id, 2022).

Bisa dibilang, budaya *Hustle Culture* telah ada sejak sebelum undang-undang keselamatan kerja, revolusi industri bertujuan untuk mengekang eksploitasi pekerja dan pekerja anak subjek kondisi kerja yang tidak manusiawi termasuk lingkungan kerja yang berbahaya, upah rendah, dan



jam. Perbedaan generasi sekarang, yang memungkinkan budaya *hustle culture* diterima sebagai gaya hidup.

terutama tentang branding diri sebagai sesuatu yang tak tergantikan. Sekitar 45 persen dari angkatan kerja memposting tentang "kerja keras" mereka glamour" di media sosial sebagai sinyal menjadi karyawan yang berdedikasi dan berkomitmen (Robinson,2019). Namun, beberapa karyawan mungkin tidak dilengkapi dengan fisik atau emosional bandwidth untuk mempertahankan tekanan yang dihasilkan dari budaya hiruk pikuk, yang kemudian mengarah pada karyawanhabis terbakar.

Misalnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sekarang mengklasifikasikan kelelahan sebagai "fenomena pekerjaan" akibat tidak mampu menghargai masukan dan prestasi kerja seseorang (Wilkie, 2019). Kelelahan karyawan kemudian posisi psikologis karyawan untuk terus berusaha berbuat lebih banyak dan menciptakan gaya hidup "selalu aktif" (Morgan,2016).

Insentif untuk bergegas adalah mekanisme pertahanan untuk memenuhi dan melampaui harapan tinggi, budaya *hustle culture* terjadi karena banyak faktor. Salah satu faktornya adalah melewati batas kehidupan kerja karena gangguan digital; (Coleman and Coleman, 2016), menemukan "Rata-rata orang sekarang memeriksa ponsel mereka 46 kali per hari, menghabiskan hampir lima jam per hari".

Perangkat seluler membuat 30% pengguna menganggap ponsel cerdas mereka sebagai tali pengikat, persaingan yang mengikat kemudian terbentuk dan berkontribusi pada persepsi yang salah tentang kesukaan untuk karyawan yang dapat diakses setelah jam kerja. Akibatnya, kualitas tinggi yang tidak autentik bentuk hubungan supervisor-karyawan.

Diperdebatkan, kebutuhan akan konektivitas konstan, sebagian, didorong oleh globalisasi, khususnya di perusahaan dan industri multinasional, untuk mengakomodasi perbedaan zona waktu.

© Hak cipta milik IBI IKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin atau seluruhnya atau sebagian tanpa izin IBI IKKG.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBI IKKG.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBI IKKG.



Namun, konektivitas semacam itu ada harganya, yaitu kelelahan karyawan. Data tentang burnout mengungkapkan bahwa 50 persen dari tenaga medis dan 85 persen dari profesional keuangan mengalami beberapa bentuk kelelahan selama karir mereka (Valcour, 2016).

Secara harfiah dengan mengacu kepada *Oxford Learner's Dictionary*, *hustle culture* artinya sebagai mendorong seseorang agar dapat bergerak lebih cepat secara agresif. Secara sederhana *hustle culture* berarti sebuah budaya yang membuat orang-orang bergerak lebih cepat atau agresif, dalam hal ini soal budaya kerja. Didefinisikan sebagai budaya yang mendorong karyawan atau pekerja atau buruh untuk bekerja lebih dari waktu normal.

Bahkan mereka memikirkan pekerjaan ketika berada di waktu luang, seperti akhir pekan misalnya. Budaya ini menuntut mereka menyelesaikan suatu pekerjaan sesuai target dan tepat hingga ritme yang lebih cepat dari biasanya. Bagi orang yang sudah terjebak dalam budaya ini, mereka nyaris tidak pernah beristirahat dan jika memiliki waktu untuk beristirahat biasanya yang dipikirkan hanya pekerjaan. Budaya ini lahir sejak sekitar 1970, hingga era internet membuat budaya ini semakin menggila. Perusahaan dipermudah dengan adanya email dan sistem administrasi digital.

Penelitian yang dilakukan Current Cardiology Reports pada 2018 menemukan bahwa orang yang bekerja lebih dari 50 jam per minggu memiliki peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular. Bisa seperti infark miokard atau serangan jantung dan penyakit jantung koroner yang mematikan. Jam kerja panjang menyebabkan tekanan darah dan detak jantung meningkat, karena aktivasi psikologis yang berlebihan dan stres. Selain itu lembur kerja juga berkontribusi pada resistensi insulin aritmia, hiperkoagulasi dan iskemia antara yang sudah memiliki beban aterosklerotik tinggi, diabetes hingga stroke, (sampoernauniversity.ac.id, 2022).

Hak cipta milik IBI IKKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Ditulis dan Disunting oleh
Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



Mahasiswa memang dituntut untuk aktif dan kritis karena mereka merupakan garda terdepan rakyat dan wadah aspirasi bagi rakyat serta generasi penerus bangsa. Mahasiswa memiliki peran penting bagi bangsa serta untuk dirinya sendiri. Di zaman yang serba maju dan modern mahasiswa tidak hanya dituntut untuk aktif dalam berorganisasi tapi mereka dituntut untuk memiliki akademik yang bagus, terlebih lagi sebagian mahasiswa harus mencari nafkah untuk dirinya sendiri.

Banyak mahasiswa yang melakukan gaya hidup *hustle culture* di mana setiap hari mereka sibuk ini dan itu. Sibuk organisasi, sibuk belajar bahkan bekerja. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa jika dirinya serba sibuk maka dia akan lebih sukses dari orang lain. Seakan-akan sibuk tanpa mementingkan kesehatannya itu adalah yang terbaik menurut. (Oates, 1971).

Hustle Culture merupakan sebuah gaya hidup yang populer dikalangan milenial yang menganggap bahwa dirinya akan sukses jika banyak bekerja tanpa mementingkan waktu istirahat. Tanpa menyadari gaya hidup tersebut sama dengan *workaholism* yang memaksa seseorang untuk terus bekerja. Dikutip dari American Psychology Association, *workaholism* adalah kondisi di mana seseorang merasakan paksaan atau kebutuhan dari dalam diri untuk terus bekerja yang tak dapat dikendalikan. Dengan kata lain, mereka terus kecanduan bekerja bukan karena tuntutan dari luar tapi dari dalam dirinya sendiri.

Gaya hidup *hustle culture* bisa berdampak positif namun bisa juga berdampak negatif apabila tidak sesuai dengan porsinya. Adapun dampak positif *hustle culture* dikalangan mahasiswa adalah menjadikan mahasiswa lebih aktif dan kritis serta memperkuat kompetisi dengan mahasiswa luar negeri. Tokoh-tokoh dunia seperti Elon Musk, Steve Jobs, Mark Zuckerberg, dan masih banyak lagi yang menyuarkan bekerja keras dan menghabiskan seluruh waktunya untuk meraih kesuksesan.



Tanpa dipungkiri, generasi muda saat ini yang sebagian besar didominasi oleh mahasiswa yang memiliki pemikiran kritis mengikuti tokoh-tokoh tersebut untuk meraih kesuksesan. *Hustle*

dapat menjadi *Toxic* atau berdampak negatif ketika dilakukan terus-menerus dengan porsi yang berlebihan melebihi kapasitas orang itu sendiri. Menghabiskan seluruh waktu untuk bekerja, belajar dan berorganisasi alhasil hanya menyisihkan waktu sedikit untuk beristirahat. Hal ini sangat berbahaya bagi kesehatan mahasiswa baik itu fisik maupun mental, (nuansa.nusaputra.ac.id, 2022).

Psikolog, Resekiani Mas Bakar mengatakan secara psikologis, setiap individu memiliki area kebutuhan yang harus dipenuhi. Hidup bukan hanya untuk bekerja, namun juga ada porsi untuk fisik/tubuh, ada porsi untuk spiritual kita, ada porsi untuk mentalitas/jiwa kita, dan ada porsi untuk aspek religiusitas. “Bayangkan bila hanya satu aspek saja yang terpenuhi, maka hidup seseorang tidak akan mencapai keseimbangan (work-life balance)”.

Menurutnya juga *Hustle culture* juga akan merusak keseimbangan dalam hidup seseorang. Dimana individu akan mudah sekali mengalami burnout (stress berkepanjangan yang juga berdampak pada kelelahan fisik serta emosi). “Kita analogikan sebagai mesin yang terus menyala tanpa adanya kesempatan untuk istirahat, kesempatan untuk bahagia, kesempatan untuk beribadah, dan kebutuhan mendasar manusia lainnya”, (profesi-unm.com, 2021).

Dalam sebuah studi pada jurnal Occupational Medicine, orang yang hampir seluruh waktunya digunakan untuk bekerja, baik tua maupun muda cenderung mengalami gangguan kesehatan, seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan lain sebagainya. Selain gangguan kesehatan mental, *hustle culture* juga berpengaruh pada kesehatan fisik seperti sakit kepala hingga penyakit jantung akibat kelelahan bekerja.

Seperti yang dikutip pada laman Forbes yang menyatakan bahwa 55% pekerja di Amerika Serikat mengalami stres karena presentase pekerjaan yang lebih tinggi 20% dibandingkan dengan



angka keseluruhan di dunia. *Hustle culture* sudah tidak asing bagi penduduk negara adidaya ini.

Mereka mulai mengenal *hustle culture* pada abad 19. Budaya ini ditujukan kepada ras Afrika

Amerika yang pada saat itu distereotipkan sebagai ras yang pemalas.

Berbagai macam kesibukkan yang dijalani oleh mahasiswa menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan mental. Mahasiswa di zaman sekarang merasa memiliki banyak tuntutan dan perlu bekerja lebih keras serta maksimal dalam setiap kegiatannya sehingga mengabaikan kapasitas diri dan kesehatannya sendiri. Hal ini muncul dengan istilah *hustle culture* atau budaya gila kerja.

Budaya gila kerja atau *hustle culture* dimaknai sebagai keinginan atau dorongan yang tidak terkendali untuk bekerja tanpa henti. Pecandu kerja menghabiskan lebih banyak waktu untuk tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan dan berkomitmen lebih banyak waktu untuk bekerja dibandingkan hal lainnya.

Tanpa dipungkiri, generasi milenial di Indonesia mulai mengikuti budaya ini. Walaupun *hustle culture* ini bisa dikerjakan di mana saja dan kapan saja, tetapi tidak menutup kemungkinan jika fenomena ini dapat menjadi boomerang bagi yang melakukannya. Ketika otak tidak diberi waktu untuk istirahat dan juga fisik yang terus menerus bekerja, maka yang akan terjadi adalah *burnout*.

Burnout seringkali terjadi pada siswa maupun mahasiswa. Ketika fisik mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik maupun pekerjaan, maka tubuh akan meresponnya dalam bentuk *burnout*. *Burnout* seringkali berakibat pada sikap sinis mahasiswa terhadap tugas-tugas dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik. (kegiatan.pkimuin-suka.ac.id, 2021).

Allam HK, et all yang menyatakan bahwa adanya pada masa transisi Pendidikan dari konvensional menjadi daring di masa pandemi covid-19 ini menyebabkan terjadinya peningkatan prevalensi gila kerja. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya beban kerja yang lebih besar, tekanan

Hal cipta IBI KKG (Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie)

Ha Cipta Dilingi Undang Undang

1. Dilarang menyalin atau seluruhnya atau sebagian karya tulis ini tanpa pencahayaan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik dan tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IBIKKG.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IBIKKG.



teknologi, dan waktu kerja yang lebih lama yang dibutuhkan. Beban-beban tersebut menjadi factor risiko kecanduan kerja atau *hustle culture* dan tentunya akan menimbulkan kelelahan mental bagi mahasiswa (Allam, H. K et all , 2021).

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang diatas, peneliti akan membahas mengenai intensitas, penggunaan media sosial serta bersudut pada salah satu aplikasi media sosial TikTok karena berlandaskan survei yang dilakukan peneliti dengan sasaran dengan subjek mahasiswa-mahasiswi ilmu komunikasi Kwik Kian Gie School Of Business. Dari survey tersebut terdapat 80 dari mahasiswa-mahasiswi secara acak mengisi survey dan hasilnya terdapat 85% responden yang menggunakan aplikasi TikTok dan sisahnya 15% responden yang tidak menggunakan aplikasi TikTok.

Dari survey tersebut juga diketahui bahwa penggunaan media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan untuk mencari kesenangan, mengekspresikan diri, membagikan momen dengan orang lain dan sebagainya. Oleh karenanya, di kesempatan ini peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan antara perilaku *hustle culture* terhadap intensitas penggunaan media sosial tik-tok pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi



B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, rumusan masalah yang akan peneliti ajukan antara lain:

“Apakah ada hubungan *Hustle Culture* terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja ?”

C. Identifikasi Masalah

Dari Identifikasi masalah, pada penelitian maka ini yakni antara lain:

Seberapa erat hubungan antara konten pada media sosial TikTok menciptakan opini *Hustle Culture* bagi penggunanya ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah antara lain:

Untuk mengetahui apakah konten *Hustle Culture* pada media TikTok memiliki hubungan yang positif atau negatif kepada pengguna TikTok.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi ilmiah serta. Dapat memberikan kontribusi dibidang ilmu komunikasi pada psikologi komunikasi mengenai intensitas penggunaan media sosial TikTok, aktualisasi diri, regulasi diri, dan *Hustle Culture*. Serta diharapkan dapat menjadi refrensi untuk penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan serta wawasan untuk pembaca supaya lebih memahami aktualisasi diri, *fear of missing out*, regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial, sehingga pembaca bisa memahami dengan baik dampak positif serta dampak negatif pada penggunaan media sosial TikTok, selain itu pembaca mampu menerapkan informasi tersebut untuk bahan pertimbangan berperilaku dikehidupan sehari hari, khususnya dalam aktivitas penggunaan media sosial TikTok bagi remaja.