

Di Balik Kilau *Hustle Culture*: Gen Z dan Beban Mental Pekerjaan Freelance Kajian Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk

Robiatul Adawiyah
UIN Sunan Ampel Surabaya
✉ robiatuladawiyahrobiatula@gmail.com

Abstract:

This study focuses on the gig economy and freelancers in Indonesia, exploring the impact of hustle culture on Generation Z's perceptions of success and productivity. Social media, known as "work culture," promotes a relentless work ethic as a crucial factor for success. This study employed a qualitative method with Teun A. van Dijk's Critical Discourse Analysis (CDA) approach. Data were obtained through text documentation, YouTube videos, and online articles related to hustle culture on social media. The analysis examined the macrostructure, superstructure, and microstructure of the texts to uncover the representations, ideologies, and discourse constructions that shape Generation Z's perspectives on productivity. This study demonstrates that hustle culture not only influences Generation Z's identity and lifestyle but also creates social pressures that impact mental health. This finding is relevant for both academic research and policymakers in formulating more inclusive employment strategies, including improving access to social security and critical literacy campaigns for freelancers. This research provides a better understanding of how the freelance economy and hustle culture influence the lives of Generation Z.

Keywords: Hustle Culture, Critical Discourse Analysis, Van Dijk, Gen Z, Mental Health

Abstrak:

Penelitian ini memfokuskan pada gig ekonomi dan pekerja lepas di Indonesia, dengan mengeksplorasi dampak budaya *hustle culture* terhadap persepsi generasi Z tentang kesuksesan dan produktivitas. Kehidupan di media sosial yang dikenal sebagai "budaya kerja keras" mendorong semangat kerja tanpa henti sebagai faktor penting untuk meraih keberhasilan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Analisis Wacana Kritis (AWK) model Teun A. van Dijk. Data penelitian diperoleh melalui dokumentasi berupa teks, video youtube, serta artikel online terkait *hustle culture* di media sosial. Analisis dilakukan dengan menelaah struktur makro, superstruktur, dan struktur mikro dalam teks untuk mengungkap representasi, ideologi, serta konstruksi wacana yang membentuk cara pandang generasi Z terhadap produktivitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa *hustle culture* tidak hanya memengaruhi identitas dan gaya hidup generasi Z, tetapi juga menimbulkan

tekanan sosial yang berdampak pada kesehatan mental. Hal ini relevan bagi penelitian akademik maupun bagi pembuat kebijakan untuk merumuskan strategi ketenagakerjaan yang lebih inklusif, termasuk peningkatan akses jaminan sosial dan kampanye literasi kritis bagi pekerja lepas. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih baik tentang bagaimana ekonomi freelance dan hustle culture mempengaruhi kehidupan generasi Z.

Kata kunci: Hustle Culture, Analisis Wacana Kritis, Van Dijk, Gen Z, Mental Health

PENDAHULUAN

Analisis Wacana Kritis (AWK) semakin mendapat perhatian sebagai pendekatan untuk mengkaji bahasa dalam berbagai bidang studi. Istilah AWK digunakan secara luas untuk menelaah bahasa sebagai praktik sosial yang sarat dengan nilai dan kekuasaan. AWK kini dipandang sebagai metode berpikir kritis yang valid karena mampu menghasilkan temuan yang dapat dipercaya. Bagi ahli bahasa maupun pengamat sosial, AWK penting untuk mengevaluasi teks secara kritis. Tujuan dari Analisis Wacana Kritis ialah mengkaji bagaimana bahasa berperan dalam membangun kekuasaan dan ketimpangan sosial, dengan menempatkan bahasa sebagai elemen penting dalam praktik kehidupan sosial. (Pardede et al., 2023). Inti dari analisis wacana kritis teori Van Dijk adalah model analisis yang berfokus pada kognisi sosial yang memengaruhi wacana dan teks (Naila Zahrun, 2024).

Sifat analisis dan praktik subjek menjadi dua hal penting dalam penerapan AWK. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyoroti ketidakseimbangan dalam teks yang memiliki dampak nyata terhadap masyarakat, negara, dan budaya. Teori AWK menawarkan platform untuk berpikir kritis tentang teks sekaligus menjadi teknik untuk mengatasi keraguan dan ketidakpastian makna. Dengan demikian, pembaca maupun pengguna media dapat memanfaatkan AWK untuk mengkritisi teks serta menghindari informasi menyesatkan, termasuk berita palsu yang marak di media sosial. Analisis Wacana Kritis dapat diterapkan pada beragam objek, mulai dari teks tertulis, iklan, dan pidato, hingga wacana politik, sosial, maupun bentuk visual seperti lukisan dan gambar bergerak (van Dijk, 1993).

Seperti disebutkan sebelumnya, AWK juga dapat menjadi alat kritis untuk memerangi berita palsu atau hoaks. Penyebaran hoaks di media sosial berlangsung sangat cepat dan sering kali berada di luar kendali pengguna, namun dapat ditangkal dengan literasi kritis pembaca. Dengan menggunakan AWK, pembaca didorong untuk lebih selektif dan reflektif terhadap informasi, terutama di platform seperti Instagram dan Twitter (Pennycook & Rand, 2020). Literasi kritis ini memungkinkan pengguna media sosial mengubah perspektif mereka terhadap teks dan informasi yang beredar.

Generasi Z sering disebut sebagai generasi digital karena kehidupannya erat dengan perkembangan teknologi informasi, sehingga sangat mungkin mereka menerima hoaks dari berbagai sumber, khususnya media sosial. Jika kita memahami Generasi Z, maka kita dapat melihat masa depan (Tapscott, 2013). Hal ini tidak dapat dipungkiri karena mereka hidup berdampingan dengan internet dan perkembangan media sosial yang signifikan sejak lahir hingga saat ini (Utomo & Probosini, 2020). Banyak freelancer Gen Z menunjukkan pencapaian finansial, gaya hidup mewah, dan jam kerja fleksibel di platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan LinkedIn. Storytelling semacam ini sering memperkuat budaya kerja keras (*hustle culture*), yaitu keyakinan bahwa bekerja tanpa henti adalah kunci kesuksesan. Namun, wacana ini juga menimbulkan tekanan sosial, terutama bagi Gen Z yang baru memasuki dunia kerja. Mereka merasa harus terus produktif demi terlihat sukses di mata orang lain, bukan untuk menikmati fleksibilitas. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak aman, ketakutan tertinggal, hingga kelelahan mental.

Saat ini, Generasi Z menghadapi tantangan besar terkait pekerjaan freelance dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Budaya kerja yang menekankan produktivitas tinggi dan pekerjaan sampingan sering memicu kecemasan serta *burnout*. Banyak Gen Z memilih freelance karena fleksibilitas dan potensi keuntungan finansial, tetapi sering kali hal ini justru membawa tekanan mental dan ketidakstabilan ekonomi. Selain tidak adanya dukungan kesehatan, pekerja

freelance juga kerap terisolasi secara sosial. Laporan menunjukkan sebagian dari mereka sebenarnya lebih memilih pekerjaan tetap karena pekerjaan lepas membuat mereka merasa tidak aman dan terisolasi. Dalam kondisi tersebut, kebimbangan dan ketakutan kerap muncul, terutama karena rasa khawatir salah dalam mengambil langkah atau keputusan. Situasi ini juga melahirkan rasa putus asa akibat kegagalan atau tidak terpenuhinya ekspektasi individu terhadap pilihan yang telah dibuat. Perasaan tersebut semakin diperparah dengan budaya membandingkan capaian diri dengan pencapaian orang lain pada usia yang sama (Kusumaningtyas & Abrian, 2025). Meskipun fleksibilitas dianggap sebagai keunggulan, banyak Gen Z justru mengalami kelelahan karena tidak ada batas waktu jelas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Media sosial pun sering menggambarkan self-care hanya sebagai sarana untuk kembali produktif, bukan sebagai hak dasar. Hal ini berimbas pada gangguan tidur, pola hidup tidak teratur, dan tekanan berkelanjutan.

Untuk menghadapi tekanan sosial dan derasnya arus informasi di media digital, literasi kritis menjadi sangat penting. Analisis Wacana Kritis (AWK) dapat membantu pembaca, khususnya Generasi Z, untuk lebih cermat dalam memahami teks dan wacana sehingga tidak mudah terjebak hoaks. Dunia pendidikan juga berperan dalam menanamkan literasi kritis berbasis AWK agar generasi Z terbiasa berpikir reflektif sejak di sekolah maupun universitas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana wacana hustle culture di media sosial memengaruhi persepsi Gen Z tentang kesuksesan dan produktivitas, faktor-faktor yang mendorong mereka memilih pekerjaan freelance dan gig economy dibandingkan pekerjaan tetap, serta kontribusi pekerjaan lepas terhadap munculnya burnout, stres, dan masalah kesehatan mental di kalangan Gen Z.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian yang berkaitan dengan perspektif kritis terhadap wacana dilakukan oleh Kasmantoni dan Putra (2023). Penelitian tersebut menyoroti

pentingnya pemahaman kritis terhadap wacana sebagai bagian dari proses pendewasaan berpikir generasi Z, yang masih rentan terhadap penyebaran berita palsu di media sosial. Penelitian ini menekankan perlunya kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi arus informasi yang begitu deras di berbagai platform digital, terutama Instagram dan Facebook, yang paling sering digunakan oleh generasi Z sebagai sarana komunikasi dan sumber informasi. Melalui media tersebut, mereka sering terpapar beragam konten sosial dan politik yang berpotensi memengaruhi cara berpikir. Oleh karena itu, literasi kritis menjadi aspek penting untuk membantu mereka memilah dan memahami informasi secara objektif. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap pengaruh wacana dalam proses pendewasaan berpikir generasi Z yang masih mudah terpengaruh oleh hoaks dan informasi menyesatkan di media sosial. Perbedaan Penelitian sebelumnya tidak membahas dampak budaya pekerjaan pada pekerja freelance dan gig ekonomi yang tersebar luas di media sosial. Penelitian saya mengisi celah ini dengan melihat bagaimana wacana tersebut memengaruhi pilihan karier dan kesehatan mental Gen Z.

Penelitian kedua yang juga menggunakan perspektif kritis terhadap wacana dilakukan oleh Hidayah (2021). Penelitian ini berfokus pada analisis peran dan tanggung jawab pemerintah Indonesia dalam menjamin hak sosial para pekerja lepas (*freelancer*). Dalam kajiannya, peneliti menyoroti bahwa meskipun jaminan sosial telah diatur dalam UUD 1945, kenyataannya banyak pekerja lepas di Indonesia belum mendapatkan perlindungan yang setara dengan karyawan tetap. Kondisi ini menimbulkan ketidakpastian terhadap jaminan sosial dan berbagai risiko pekerjaan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya perhatian serius dari pemerintah untuk memastikan bahwa para pekerja lepas juga memperoleh hak jaminan sosial yang adil dan setara. Kesamaan kedua masalah mengangkat dampak sosial dan ekonomi dari pekerjaan fleksibel terhadap kehidupan pekerja, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan dan lingkungan kerja informal, seperti ekonomi freelance atau gig economy dan gen

Z. Kedua penelitian ini menunjukkan risiko dan efek negatif pekerjaan freelance, seperti stres dan ketidakpastian, ketidaknyamanan sosial dan masalah kesehatan mental terkait kurangnya jaminan sosial. Perbedaan peneliti ini lebih berfokus pada kebijakan publik dan peran pemerintah dalam pekerjaan freelance, sedangkan penelitian ini berfokus pada dampak pekerjaan freelance pada kesehatan mental Gen Z.

Penelitian ketiga dengan perspektif kritis terhadap wacana dilakukan oleh Firdasanti et al (2021). Studi ini membahas alasan mahasiswa memilih pekerjaan lepas serta berbagai permasalahan yang mereka hadapi terkait hak-hak dasar pekerja, seperti upah yang rendah, jam kerja yang berlebihan, kontrak kerja yang tidak jelas, dan ketiadaan jaminan kesejahteraan. Penelitian ini juga menyoroti kondisi kerja para mahasiswa *freelancer*, pola hubungan kerja yang terbentuk, serta kecenderungan mereka untuk menormalisasi bentuk eksploitasi tersebut. Pertanyaan utama dalam penelitian ini berpusat pada bagaimana sistem dan relasi kerja yang dijalani mahasiswa pekerja lepas membentuk pandangan mereka terhadap ketidakadilan dalam dunia kerja.

Kedua penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dan gen Z tertarik pada fleksibilitas yang ditawarkan oleh pekerjaan freelance dan gig ekonomi yang memungkinkan mereka menyeimbangkan pendidikan dan pekerjaan mereka, Baik mahasiswa maupun gen Z menghadapi masalah terkait hak-hak pekerja dalam ekonomi kerja. Keduanya menunjukkan bahwa, meskipun menarik, pekerjaan ini seringkali terdedah untuk eksploitasi. Baik mahasiswa maupun gen Z menormalisasi kondisi kerja yang tidak menguntungkan, seperti ketidakpastian penghasilan atau jam kerja berlebihan, karena mereka percaya bahwa tidak ada pilihan lain di pasar saat ini. Perbedaan berfokus penelitian tentang mahasiswa lebih terfokus pada eksploitasi dan kondisi kerja mereka, termasuk bagaimana mahasiswa mengoptimalkan eksploitasi untuk bertahan kuliah. Sementara itu, masalah gen Z lebih terfokus pada motivasi pribadi mereka untuk memilih

pekerjaan freelance, seperti fleksibilitas dan kebebasan, meskipun mereka juga menghadapi masalah keuangan dan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Analisis Wacana Kritis (AWK) model Teun A. van Dijk. Pendekatan tersebut dipilih karena dianggap paling tepat untuk mengkaji bagaimana teks, bahasa, dan narasi di media sosial membentuk representasi, ideologi, serta konstruksi wacana yang memengaruhi cara pandang generasi Z terhadap makna produktivitas dan kesuksesan. Dalam pandangan van Dijk (2004), Analisis Wacana Kritis tidak hanya menitikberatkan pada analisis teks, tetapi juga memperhatikan aspek kognisi sosial dan konteks sosial yang melingkupinya, Analisis Wacana Kritis tidak semata-mata menelaah unsur kebahasaan dalam teks, melainkan juga memperhatikan aspek kognisi dan konteks sosial yang melingkupinya.

Data penelitian diperoleh melalui dokumentasi berupa teks dan gambar video YouTube yang relevan dengan hustle culture di media sosial. Analisis dilakukan dengan menelaah data-data tersebut menggunakan perangkat analisis AWK van Dijk untuk mengungkap bagaimana gambaran, nilai, dan makna wacana terbentuk sehingga memengaruhi persepsi Generasi Z terhadap produktivitas. Analisis wacana digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana bahasa dan narasi di media sosial berperan dalam membentuk pola pikir generasi Z, memengaruhi keputusan karier, serta berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka.

Wacana dipandang perlu dianalisis melalui perspektif sosial dan politik karena bahasa memiliki peran penting dalam membangun makna di kehidupan masyarakat. Bahasa juga digunakan untuk tujuan dan praktik tertentu, termasuk sebagai alat kekuasaan yang dapat menimbulkan marginalisasi terhadap individu atau kelompok tertentu. Konteks ini digunakan untuk berbagai tujuan dan

tindakan, seperti penggunaan kekuasaan yang berpotensi memarginalkan individu atau kelompok tertentu (Mardiyah, 2020).

Analisis wacana memungkinkan untuk menganalisis bagaimana pekerja muda menormalisasi kondisi kerja eksploitatif karena narasi dominan di media yang menganggap kemandirian dan fleksibilitas sebagai hal yang ideal (Cipta, n.d.). Secara keseluruhan, analisis wacana kritis (AWK) berfungsi sebagai alat penting untuk membedah dampak wacana di media sosial, terutama dalam hal mempengaruhi keputusan karier dan kehidupan sosial generasi muda. Dengan memahami struktur kekuasaan yang ada di balik wacana, orang-orang dapat lebih kritis menyikapi informasi dan berpartisipasi aktif dalam proses perubahan sosial.

PEMBAHASAN

Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah secara mendalam tiga lapisan struktur wacana yaitu struktur makro, superstruktur, dan struktur mikro untuk mengungkap secara komprehensif bagaimana representasi, ideologi, serta konstruksi wacana mengenai produktivitas dibentuk dan disebarkan kepada Generasi Z. Ketiga struktur tersebut digunakan sebagai analisis untuk membaca pesan-pesan eksplisit maupun implisit yang hadir dalam teks, sehingga penelitian tidak hanya memeriksa apa yang dikatakan, tetapi juga bagaimana, mengapa, dan untuk kepentingan apa wacana tersebut disampaikan. Melalui kerangka Analisis Wacana Kritis model Teun A. van Dijk, pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi hubungan antara bahasa, praktik sosial, dan kekuasaan yang bekerja di balik wacana *hustle culture* yang berkembang pesat di media digital.

Video yang menjadi objek kajian menyoroti fenomena anak muda yang bekerja tanpa henti dari pagi hingga pagi lagi, seolah-olah siklus kelelahan tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari proses menuju kesuksesan. Narasi dalam video tersebut memotret bagaimana generasi muda, terutama Generasi Z, terdorong untuk menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bekerja, memproduksi, dan memenuhi tuntutan pekerjaan demi mencapai

kebebasan finansial yang sering kali digambarkan secara glamor di media sosial. Representasi ini menunjukkan bahwa kerja keras ekstrem bukan hanya dipandang sebagai pilihan, tetapi sebagai norma sosial yang dianggap layak dijalani demi memperoleh legitimasi sebagai individu produktif.

Dengan demikian analisis ini menegaskan bahwa wacana hustle culture bukan hanya bentuk narasi tentang kerja keras, tetapi juga mekanisme sosial yang menciptakan tekanan psikologis, standar pencapaian yang tidak realistis, serta konstruksi makna produktivitas yang kerap mengorbankan kesejahteraan pribadi. Pendekatan van Dijk membantu menguraikan bahwa produktivitas dalam wacana digital telah berubah dari sekadar aktivitas kerja menjadi simbol nilai diri, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku Generasi Z dalam jangka panjang

Struktur Makro

Tema utama video ini Adalah budaya kerja keras ekstrem yang semakin mengakar di kalangan generasi muda. Video tersebut menampilkan bagaimana Gen Z menjadikan kerja tanpa henti sebagai bagian dari identitas dan kebiasaan hidup sehari-hari. Gambaran mengenai bekerja dari pagi hingga larut malam, bahkan hingga dini hari, disajikan sebagai fenomena yang dianggap normal dalam mengejar kesuksesan. Dalam konteks ini, produktivitas diposisikan sebagai nilai utama yang harus terus dipertahankan, seolah-olah keberhasilan hanya dapat diraih dengan mengorbankan waktu istirahat dan kehidupan pribadi.

Makro wacana yang dibangun dalam video ini menegaskan bahwa produktivitas bukan sekadar aktivitas menghasilkan sesuatu, melainkan telah menjadi identitas sosial bagi generasi muda. Gen Z memaknai produktivitas sebagai bentuk pengakuan diri, sehingga mereka merasa harus selalu terlihat sibuk, aktif, dan memiliki pencapaian yang dapat dipamerkan kepada lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Ketika seseorang tidak menunjukkan aktivitas kerja yang tinggi, mereka mudah dianggap tertinggal atau kurang berusaha.

Superstruktur

Superstruktur alur penyampaian video disusun dengan pola yang terarah dan persuasif untuk membimbing penonton memahami pesan utama yang ingin disampaikan. Video dimulai dengan menggambarkan rutinitas kerja keras anak muda dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja dalam waktu yang panjang, mengerjakan banyak proyek sekaligus, serta terus mengejar target produktivitas tanpa jeda. Penggambaran awal ini menempatkan penonton dalam konteks realitas sosial yang sudah dianggap lumrah, sehingga mereka langsung dapat mengenali situasi tersebut sebagai bagian dari kehidupan di era modern. Pola pembukaan ini berfungsi untuk memberikan latar situasi yang kuat dan memantik empati penonton terhadap kondisi generasi muda yang terjebak dalam siklus kerja tanpa henti.

Setelah membangun gambaran tentang realitas yang dianggap normal tersebut, video beralih pada penjelasan mengenai berbagai efek buruk dari budaya kerja ekstrem. Di bagian ini pembicara menyoroti dampak negatif pada hubungan sosial, kelelahan fisik, penurunan kesehatan mental, dan hilangnya keseimbangan hidup. Narasi mengenai efek buruk ini diletakkan sebagai titik balik yang membuat penonton mulai mempertanyakan kebiasaan kerja keras yang selama ini dianggap sebagai hal positif. Penyampaian yang disusun secara bertahap dari gambaran visual hingga refleksi verbal menunjukkan bahwa video ini tidak hanya informatif, tetapi juga dirancang untuk menggugah kesadaran kritis penonton terhadap konsekuensi nyata dari gaya hidup produktivitas berlebihan.

Superstruktur video kemudian ditutup dengan ajakan reflektif kepada penonton untuk menilai kembali makna kerja keras dan mempertimbangkan apakah gaya hidup seperti itu benar-benar membawa keberhasilan atau justru merugikan diri sendiri. Ajakan ini tidak hanya mengarahkan penonton untuk mengubah cara pandang terhadap kesuksesan, tetapi juga menawarkan

perspektif alternatif yang lebih manusiawi. Dengan pola alur yang dimulai dari realitas, berlanjut ke kritik, dan diakhiri dengan ajakan untuk berubah, Raymond Chin tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga mengkritik budaya kerja yang tidak manusiawi dan cenderung menormalkan kelelahan serta pengorbanan diri.

Struktur Mikro



Gambar 1. Diksi judul

Judul yang dihadirkan ialah *“HUSTLE CULTURE – budaya gila kerja ala anak muda sampe sakit-sakitan”*. Judul ini secara langsung menunjukkan fokus utama wacana, yaitu fenomena kerja berlebihan yang dilakukan oleh generasi muda hingga berdampak pada kondisi fisik mereka. Diksi “gila kerja” dan “sampe sakit-sakitan” merupakan pilihan kata yang dapat memberikan tekanan emosional kuat kepada penonton. Penggunaan diksi yang ekstrem tersebut bukan hanya bertujuan menggambarkan intensitas kerja yang dilakukan oleh anak muda, tetapi juga mengisyaratkan kritik terhadap budaya produktivitas berlebih yang dianggap mulai melampaui batas kewajaran. Judul ini menjadi pintu masuk bagi penonton untuk memahami bahwa konten yang disajikan tidak hanya menjelaskan fenomena, tetapi juga menawarkan pandangan kritis terhadap konsekuensi negatif yang sering tidak disadari. Judul konten ini memainkan peran mikro yang signifikan dalam membangun ekspektasi penonton sekaligus mengantar mereka pada kritik mendalam tentang budaya kerja ekstrem yang menjadi sorotan utama video.



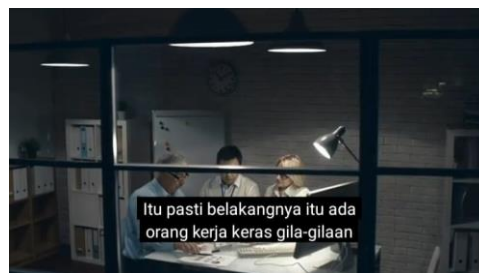
Gambar 2 dan 3.

Pada gambar tersebut muncul data berupa dua diksi penting yang diucapkan pembicara, yaitu “apakah kalian happy?” dan “apakah kalian fulfilled?”. Kedua pertanyaan ini menunjukkan strategi kebahasaan yang berfungsi untuk mengajak penonton melakukan refleksi terhadap kondisi emosional mereka. Diksi “happy” menonjolkan aspek kebahagiaan sederhana yang sering kali diabaikan ketika seseorang terjebak dalam budaya kerja ekstrem. Pertanyaan ini menantang anggapan bahwa produktivitas yang tinggi selalu berbanding lurus dengan kebahagiaan. Dalam konteks struktur mikro, diksi ini menjadi penanda bahwa pembicara ingin menggeser fokus pembicaraan dari sekadar pencapaian kerja menuju kesejahteraan emosional yang bersifat personal. Penggunaan diksi bernuansa lembut dan personal ini memperlihatkan hubungan empatik antara pembicara dengan audiens, menjadikan pesan tersebut lebih mudah diterima oleh generasi muda yang sering mengalami tekanan untuk selalu terlihat produktif. Sementara diksi “fulfilled” memperdalam makna pertanyaan sebelumnya dengan menyoroti pemenuhan batin dan kepuasan hidup yang lebih mendasar. Berbeda dengan “happy” yang menggambarkan perasaan emosional sesaat, “fulfilled” mengacu pada perasaan lebih kompleks yang berkaitan dengan makna hidup, tujuan, dan kepuasan jangka panjang.



Gambar 4.

Pada data gambar tersebut, pernyataan “Kalau kalian ngerasa terpaksa atau ngerasa kayak bahwa kerjaan ini tuh bikin kalian stress” menjadi data mikro yang menunjukkan bagaimana pembicara menggunakan diksi bernuansa emosional untuk menyoroti tekanan psikologis yang dialami generasi muda dalam budaya kerja ekstrem. Pilihan kata seperti “terpaksa” mengindikasikan adanya hilangnya kebebasan dalam bekerja, sedangkan kata “stress” secara langsung menandakan dampak mental yang muncul akibat tuntutan produktivitas berlebih. Selain itu, penggunaan bahasa informal seperti “ngerasa” dan “tuh” memperlihatkan strategi kedekatan linguistik yang sengaja digunakan pembicara untuk membangun hubungan yang lebih akrab dengan audiens muda, sehingga pesan mengenai bahaya hustle culture menjadi lebih mudah diterima. Kalimat ini secara implisit mengandung kritik terhadap normalisasi kelelahan dalam lingkungan kerja modern, karena menunjukkan bahwa pekerjaan tidak lagi sekadar aktivitas fungsional, tetapi telah menjadi beban yang menekan kesejahteraan psikologis individu.



Gambar 5.

Kalimat “orang kerja keras gila-gilaan” mengandung unsur gaya bahasa yang secara sengaja digunakan untuk menggambarkan betapa tidak wajarnya kerja yang dijalani sebagian generasi muda. Pilihan kata ini memperkuat representasi bahwa keberhasilan atau pencapaian tertentu yang terlihat di permukaan sering kali memiliki konsekuensi tersembunyi berupa pengorbanan fisik maupun mental. Selain itu, frasa “pasti belakangnya” menunjukkan asumsi umum yang dibangun dalam masyarakat bahwa segala bentuk prestasi harus dibayar dengan kerja tanpa henti. Penggunaan struktur bahasa seperti ini mengungkap ideologi yang sudah mengakar, yaitu kerja berlebihan sebagai syarat kesuksesan. Melalui

kalimat tersebut pembicara secara implisit mengajak audiens untuk memahami bahwa di balik pencapaian yang tampak mengagumkan, terdapat tekanan dan kelelahan yang kerap tidak terlihat.



Gambar 6.

Simbol komputer dan latar waktu malam yang muncul dalam tampilan video menjadi elemen visual yang memperkuat representasi budaya kerja ekstrem dalam konteks *hustle culture*. Komputer sebagai objek utama bukan hanya berfungsi sebagai alat kerja, tetapi juga menjadi simbol dari produktivitas tanpa henti yang menuntut anak muda untuk terus terhubung, terus bekerja, dan terus menghasilkan sesuatu bahkan di luar jam kerja normal. Latar waktu malam mempertegas suasana kelelahan dan ketidakseimbangan hidup, karena malam seharusnya menjadi waktu untuk istirahat, namun dalam konteks *hustle culture* justru digunakan untuk memperpanjang jam kerja. Visual ini kemudian semakin dipertegas oleh kalimat yang diucapkan pembicara “kerja dari pagi sampai malam begadang, gak ada waktu tidur, gak ada waktu buat keluarga”. Data ini mengungkap bentuk dalam menggambarkan kualitas hidup yang terganggu akibat produktivitas berlebihan. Frasa “gak ada waktu tidur” dan “gak ada waktu buat keluarga” menunjukkan hilangnya kebutuhan dasar dan relasi sosial yang menandakan bahwa pekerjaan telah melampaui batas yang sehat dan masuk ke ranah pengabaian diri. Kombinasi simbol visual dan pilihan kata ini menunjukkan bagaimana wacana dibangun untuk mengkritik normalisasi kerja panjang yang dianggap sebagai ukuran keberhasilan, sekaligus menyoroti dampak psikologis dan sosial yang sering kali tersembunyi di balik pencapaian seseorang.



Gambar 7.

Simbol ekspresi kelelahan yang ditampilkan dalam video biasanya berupa tubuh membungkuk atau representasi visual lain yang menunjukkan rasa Lelah ini berfungsi sebagai perangkat mikro yang memperkuat pesan mengenai tekanan kerja ekstrem yang telah dialami. Visual semacam ini sengaja digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis penonton atau masyarakat yang menjadi sasaran kritik budaya *hustle culture*. Simbol tersebut tidak hanya merepresentasikan kelelahan fisik, tetapi juga mengkomunikasikan keadaan emosional yang melemah akibat tuntutan untuk terus produktif. Dalam konteks wacana, kemunculan ikon kelelahan ini menjadi penanda nonverbal yang memperjelas bahwa fenomena kerja berlebihan bukan sekadar isu abstrak, melainkan pengalaman nyata yang dialami banyak orang. Dengan menampilkan simbol yang mudah dikenali dan dekat dengan pengalaman sehari-hari, pembicara secara tidak langsung menunjukkan bahwa audiens sendiri mungkin telah merasakan dampak dari siklus kerja tanpa henti. Simbol ini juga memperkuat strategi persuasif video, karena menggugah kesadaran penonton melalui representasi visual yang sederhana namun bermakna tentang bagaimana tubuh dan pikiran mereka bereaksi terhadap tekanan produktivitas. Penggunaan simbol ekspresi kelelahan menjadi elemen mikro yang mengungkap kondisi mental sekaligus mempertegas kritik terhadap normalisasi kerja berlebihan yang menjadi inti dari wacana *hustle culture*.



Gambar 8.

Simbol jam yang menunjukkan waktu dini hari dalam cuplikan video menjadi perangkat visual mikro yang mempertegas kritik terhadap budaya kerja ekstrem yang menjadi fokus wacana. Waktu dini hari yang seharusnya menjadi waktu istirahat dan pemulihan tubuh, justru ditampilkan sebagai momen ketika sebagian masih bekerja atau belum menyelesaikan tugasnya. Visual ini menandakan adanya pergeseran batas waktu kerja yang tidak lagi mengikuti ritme normal kehidupan manusia. Dalam konteks wacana hustle culture simbol jam dini hari merepresentasikan kondisi tidak sehat di mana istirahat dikorbankan demi produktivitas berlebihan. Representasi waktu yang sangat larut juga menghadirkan makna implisit bahwa tekanan sosial untuk selalu bekerja membuat banyak individu kehilangan keseimbangan hidup. Penggunaan simbol ini menjadi strategi penekanan nonverbal yang menunjukkan bahwa kelelahan fisik dan mental bukan hanya risiko, tetapi telah menjadi bagian dari rutinitas yang dianggap wajar. Jam dini hari berfungsi sebagai simbol visual yang mengkritik normalisasi begadang, kurang tidur, dan kerja nonstop sebagai bentuk kesungguhan dalam mencapai kesuksesan.

Representasi Ideologi Hustle Culture terhadap Generasi Z

Dari ketiga sisi struktur tersebut terlihat bahwa video ini mengungkap dua ideologi besar yang membentuk cara pandang produktivitas. Di satu sisi, bekerja secara ekstrem dipandang sebagai simbol keberanian, ambisi, dan upaya membuktikan diri di tengah persaingan yang semakin ketat. Ideologi ini menempatkan produktivitas sebagai ukuran utama nilai diri seseorang, sehingga semakin keras seseorang bekerja, semakin tinggi pula penghargaan sosial yang diterimanya. Namun di sisi lain video ini menunjukkan bahwa produktivitas ekstrem tersebut justru menjadi jebakan sosial yang membuat banyak anak muda mengalami kecemasan, kehilangan keseimbangan hidup, serta kelelahan mental yang berkepanjangan. Generasi Z berada dalam tekanan batin yang konstan, karena di satu pihak mereka ingin tampil sukses, tetapi di pihak lain mereka harus

menghadapi tuntutan media sosial yang selalu menampilkan standar keberhasilan yang tidak realistis.

Melalui wacananya Raymond Chin menghadirkan kisah yang menyoroti pentingnya mengembalikan kesadaran bahwa hidup tidak hanya diisi dengan kerja tanpa henti, tetapi juga membutuhkan ruang untuk istirahat, menikmati waktu bersama keluarga, dan menjaga kesehatan mental. Hal ini berfungsi untuk menggoyahkan kepercayaan yang selama ini mengakar kuat bahwa bekerja terus menerus adalah satu-satunya jalan menuju kesuksesan. Dengan menyertakan pengalaman personal, simbol visual, serta diksi yang penuh muatan emosional, video ini secara tidak langsung mengajak penonton untuk menilai kembali pola hidup yang mereka jalani. Oleh karena itu video tersebut tidak hanya menampilkan kenyataan sosial yang dialami banyak anak muda, tetapi juga berfungsi sebagai media edukatif yang memberikan pemahaman mengenai dampak negatif dari pengagungan kerja tanpa batas. Video ini menekankan bahwa keseimbangan hidup merupakan aspek fundamental yang tidak boleh dikorbankan hanya demi memenuhi standar produktivitas yang dibentuk oleh tekanan sosial dan budaya digital.

Implikasi terhadap Persepsi Produktivitas Generasi Z

Generasi Z mengubah perspektif tentang produktivitas sebagai sesuatu yang harus dicapai secara terus menerus, sebagaimana tergambar dalam wacana video ini. Di tengah budaya digital yang sangat kompetitif, kesuksesan sering diukur dari seberapa sibuk seseorang terlihat, bukan dari kualitas hidup yang dijalani. Media sosial memperkuat pola pikir ini dengan menghadirkan gambaran kesuksesan yang selalu identik dengan aktivitas tanpa henti, membuat banyak anak muda merasa perlu bekerja lebih keras agar tidak tampak tertinggal. Konsekuensinya yaitu tekanan sosial meningkat dan berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan, kelelahan emosional, serta hilangnya batas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Produktivitas yang awalnya dimaknai sebagai usaha mencapai

tujuan, kini berubah menjadi identitas yang harus dipertahankan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar.

Namun seiring meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, generasi muda mulai menolak nilai-nilai lama yang menormalisasi kerja tanpa istirahat. Muncul pemahaman baru bahwa produktivitas tidak selalu berarti bekerja siang dan malam, tetapi berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menjaga keseimbangan hidup. Paradigma ini membawa perubahan bahwa kesuksesan sejati tidak hanya diukur dari banyaknya pekerjaan yang diselesaikan, tetapi dari bagaimana seseorang menjalani hidup dengan sehat dan bahagia. Video tersebut memainkan peran penting karena memberikan perspektif alternatif yang membantu generasi muda memahami bahwa ambisi tetap penting, tetapi tidak boleh mengorbankan kesehatan mental maupun kehidupan pribadi. Video ini menjadi pengingat bahwa keseimbangan merupakan bagian esensial dari kesuksesan, bukan hal yang bertentangan dengan produktivitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Analisis Wacana Kritis terhadap video *Hustle Culture – Budaya Gila Kerja ala Anak Muda sampai Sakit-sakitan* dari kanal YouTube Raymond Chin, dapat disimpulkan bahwa hustle culture memiliki pengaruh yang kuat terhadap cara Generasi Z memaknai produktivitas, kesuksesan, dan identitas diri. Melalui Analisis Wacana Kritis model Teun A. van Dijk, ditemukan bahwa wacana produktivitas yang beredar di media sosial tidak hanya membentuk pola perilaku, tetapi juga memengaruhi kognisi serta cara generasi muda memandang diri mereka sendiri. Pada makro video yang dianalisis menggambarkan kerja keras ekstrem sebagai fenomena sosial yang dianggap wajar dan bahkan menjadi standar kesuksesan baru bagi anak muda. Pada superstruktur, penyusunan pesan dilakukan secara persuasif, dimulai dari gambaran kerja berlebihan, diikuti kritik terhadap dampak negatifnya, dan diakhiri dengan ajakan untuk menilai kembali makna kerja keras dalam

kehidupan modern. Sementara itu, pada mikro terlihat bahwa penggunaan diksi emosional, simbol visual seperti jam dini hari dan komputer, serta ekspresi kelelahan berfungsi memperkuat kritik terhadap normalisasi produktivitas tanpa batas.

Secara keseluruhan penelitian ini menegaskan bahwa hustle culture bukan sekadar tren motivasi kerja, tetapi telah berkembang menjadi bentuk tekanan sosial yang memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z. Produktivitas tidak lagi dipandang sebagai aktivitas mencapai tujuan, melainkan berubah menjadi identitas yang harus dipertahankan demi mendapatkan pengakuan sosial. Kondisi ini menimbulkan kecemasan, rasa tidak aman, dan kelelahan mental yang semakin banyak dialami oleh pekerja muda. Namun, temuan penelitian juga menunjukkan adanya pergeseran paradigma ketika mulai menyadari pentingnya kesehatan mental, keseimbangan hidup, serta nilai istirahat sebagai bagian dari produktivitas yang lebih manusiawi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang dampak hustle culture terhadap kehidupan, tetapi juga menekankan perlunya literasi kritis dan dukungan kebijakan yang lebih inklusif agar pekerja muda dapat mengelola tekanan kerja secara sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Assariy, M. Z., Hersari, N. I., Sitorus, N. A., Arifin, S., & Faisal, F. (2024). *Literature review: The influence of hustle culture on mental health*. 020024. <https://doi.org/10.1063/5.0201952>
- Cipta, H. (n.d.). *Hak cipta pada penulis Hak penerbitan pada penerbit Tidak boleh memproduksi sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari pengarang dan/atau penerbit*.
- Firdasanti, A. Y., Khailany, A. D., Dzulkirom, N. A., Sitompul, T. M. P., & Savirani, A. (2021). Mahasiswa dan Gig Economy: Kerentanan Pekerja Sambilan (Freelance) di Kalangan Tenaga Kerja Terdidik. *Jurnal PolGov*, 3(1), 195–234. <https://doi.org/10.22146/polgov.v3i1.2866>

- Hidayah, A. (n.d.). *Tantangan Kaum Freelancer Dan Pemerintah Indonesia Di Era Perkembangan Teknologi Digital (Analisis Kritik Globalisasi)*.
- Jurek, P., Piotrowski, A., Olech, M., & Eldridge, E. (2020). Lack of control over work and organizational citizenship behavior: Overwork climate as a suppressor variable. *Health Psychology Report*, 9(1), 31–38. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.98678>
- Kasmantoni, K., & Putra, P. P. (2023). Analisis perspektif kritis generasi z terhadap wacana pada media sosial. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(3), 681–696. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i3.698>
- Pardede, P., Rasyid, Y., & Anwar, M. (2023). Manipulasi Linguistik sebagai Instrumen Politik dalam Animal Farm: Sebuah Analisis Wacana Kritis. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(2), 449–466. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i2.605>
- Pennycook, G., & Rand, D. G. (2020). Who falls for fake news? The roles of bullshit receptivity, overclaiming, familiarity, and analytic thinking. *Journal of Personality*, 88(2), 185–200. <https://doi.org/10.1111/jopy.12476>
- Utomo, E. P., & Probosini, N. (2020). PENGARUH SIKAP DAN NORMA SUBJEKTIF TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI STREAMING PADA GENERASI “Z.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 241. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.18581>
- Yen, E. G. (n.d.). *PENGANTAR STUDI FENOMENOLOGIS DALAM PENELITIAN TEOLOGIS*.
- Iskandar, R., & Rachmawati, N. (2022). Perspektif “Hustle Culture” Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja. *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi*, 2(2), 108-117.
- SuryantoA. *Perancangan Cerita Interaktif Mengenai Hustle Culture Bagi Remaja Akhir. [Tangerang]: Universitas Multimedia Nusantara; 2022.*

Fitriani, E., Puspitasari, Y., & Anhar, V. Y. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hustle Culture Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19. In *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI*.

Absher, E. (2020). What you love is killing you: Stopping hustle culture in the performing arts.

Balkeran, A. (2020). Hustle culture and the implications for our workforce.

Kusumaningtyas, B. P., & Abrian, R. (2025). Representasi Kegelisahan dan Kekhawatiran tentang Hidup pada Masa Quarter Life Crisis dalam Lagu Takut Karya Idgitaf. *Deiksis*, 17(2), 139.
<https://doi.org/10.30998/deiksis.v17i2.21480>

Naila Zahrun Nahdiyah_03030420042.pdf. (n.d.).