Glamornya Hustle Culture, Tapi Apa Worth It Kalau Kesehatan Jadi Taruhannya?

Category: LifeStyle
10 Maret 2025

Prolite – Apakah Hidupmu Cuma Tentang Kerja? Yuk, Kenali Bahaya Hustle Culture!

Di era modern ini, bekerja keras memang dianggap sebagai kunci sukses. Tapi, apa jadinya kalau kerja keras berubah jadi obsesi? Kalau setiap detik dalam hidup cuma diisi dengan kerja dan produktivitas, tanpa ada ruang untuk istirahat?

Nah, inilah yang disebut dengan *hustle culture*—budaya yang menuntut seseorang untuk terus bekerja tanpa henti, seolah-olah produktivitas adalah satu-satunya hal yang menentukan

nilai diri kita.

Hustle culture sering kali dipuja-puja sebagai cara hidup yang “keren” dan “ambisius”. Padahal, kalau dibiarkan terus-menerus, ini bisa berbahaya buat kesehatan fisik dan mental kita. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang budaya ini dan cara keluar darinya tanpa merasa bersalah!

Apa Itu Hustle Culture dan Kenapa Bisa Bikin Overwork?

People and education concept. Upset Asian female student feels tired of exam preparation drinks takeaway coffee makes memo stickers has bad mood cannot remember everything holds folders with papers

Singkatnya, hustle culture adalah pola pikir yang membuat seseorang percaya bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bekerja, semakin bernilai hidupnya. Dalam lingkungan seperti ini, istirahat dianggap sebagai kelemahan, dan kesibukan menjadi tanda kesuksesan.

Kenapa hustle culture bisa bikin kita terjebak dalam *overwork* alias kerja berlebihan?

- **Standar yang Terlalu Tinggi** Banyak orang merasa bahwa sukses harus diraih dengan mengorbankan waktu istirahat. Apalagi kalau kita melihat figur publik atau influencer yang selalu menunjukkan betapa sibuknya mereka.
- **Tekanan Sosial dan Media Sosial** Lihat postingan seseorang yang bangun jam 4 pagi, olahraga, lalu kerja 12 jam sehari? Rasanya kita jadi malas kalau hanya bekerja standar 8 jam, padahal itu sudah cukup.
- **Rasa Takut Tertinggal (FOMO)** Ada ketakutan kalau kita tidak bekerja keras, maka kita akan tertinggal dari orang lain. Kita merasa harus selalu berlari lebih cepat

agar tidak kalah.
- **Budaya Kantor yang Mendukung** Ada perusahaan yang memuja lembur sebagai tanda loyalitas. Kalau pulang tepat waktu, dianggap tidak berdedikasi. Lama-lama, kita terjebak dalam siklus kerja tanpa ujung.

Kenapa Banyak Orang Terjebak dalam Siklus Kerja Tanpa Henti?

Tidak bisa dipungkiri, hustle culture memberikan *dopamine rush* yang bikin kita merasa berharga. Setiap pencapaian kecil dari kerja keras bisa bikin kita ketagihan. Tapi masalahnya, kalau terlalu sering, ini bisa berubah jadi lingkaran setan yang sulit dihentikan. Kenapa bisa begitu?

- **Terlalu Terbiasa dengan Ritme Cepat** – Ketika kita terbiasa bekerja tanpa henti, tubuh dan pikiran kita mulai melihat itu sebagai hal yang normal. Akhirnya, istirahat terasa aneh dan malah bikin gelisah.
- **Rasa Bersalah Saat Beristirahat** – Pernah nggak sih, lagi istirahat tapi merasa bersalah karena nggak ngapa-ngapain? Ini terjadi karena otak kita sudah diprogram untuk terus produktif.
- **Ketergantungan pada Pujian dan Pengakuan** – Hustle culture sering kali membuat kita bergantung pada validasi eksternal. Semakin banyak kita bekerja, semakin banyak pujian yang kita dapat, dan itu bisa bikin kita kecanduan.
- **Ketidakjelasan Batas Antara Kerja dan Hidup Pribadi** – Dengan adanya teknologi dan *work from home*, batas antara kerja dan kehidupan pribadi semakin tipis. Hasilnya? Kita terus bekerja bahkan di luar jam kerja.

Cara Keluar dari Pola Kerja yang

Tidak Sehat Tanpa Merasa Bersalah

Keluar dari hustle culture bukan berarti kita jadi malas atau kehilangan ambisi. Justru, ini adalah cara untuk memastikan bahwa kita bisa bekerja secara *sustainable* tanpa merusak kesehatan mental dan fisik kita. Berikut beberapa cara yang bisa dicoba:

1. Ubah Pola Pikir tentang Produktivitas

Kita harus sadar bahwa nilai diri kita nggak ditentukan hanya dari seberapa sibuk kita. Produktivitas bukan hanya soal kuantitas, tapi juga kualitas. Daripada bekerja 12 jam tanpa henti, lebih baik bekerja efektif selama 6-8 jam dengan hasil yang maksimal.

2. Tetapkan Batasan yang Jelas

Belajar untuk berkata “cukup” itu penting. Tentukan jam kerja yang jelas dan disiplin dalam menjaganya. Kalau sudah lewat jam kerja, tutup laptop dan nikmati waktu pribadi tanpa rasa bersalah.

3. Prioritaskan Kesehatan Mental dan Fisik

Kerja boleh, tapi jangan sampai lupa istirahat. Tidur cukup, makan sehat, olahraga, dan luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kita sukai. Ingat, kesehatan adalah investasi jangka panjang!

4. Latih Diri untuk Menikmati Istirahat

Coba deh, mulai dengan hal kecil seperti 5 menit istirahat tanpa mengecek ponsel. Perlahan, tambahkan waktu istirahat yang berkualitas, seperti jalan-jalan santai atau meditasi.

5. Jangan Takut untuk Bilang “Tidak”

Kalau pekerjaan sudah terlalu banyak, jangan ragu untuk menolak atau meminta bantuan. Kita bukan robot, dan itu tidak apa-apa.

6. Redefinisi Kesuksesan

Kesuksesan nggak selalu berarti kerja 24/7. Kesuksesan juga bisa berarti memiliki keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi yang sehat dan bahagia.

Istirahat Itu Adalah Hak, Bukan Kemewahan!

Hustle culture memang membuat kita merasa bahwa hidup ini hanya soal kerja dan produktivitas. Tapi, kita harus ingat bahwa tubuh dan pikiran juga punya batas. Terus-menerus memaksa diri untuk bekerja tanpa henti hanya akan berujung pada kelelahan, stres, dan bahkan *burnout*.

Jadi, mulai sekarang, yuk pelan-pelan ubah pola pikir kita! Istirahat itu bukan tanda kemalasan, tapi tanda bahwa kita peduli dengan diri sendiri. Kalau mau sukses dalam jangka panjang, keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi adalah kuncinya.

Nah, sekarang giliran kamu! Apa kamu pernah merasa terjebak dalam hustle culture? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar dan mulai berdiskusi!