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!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu Hustle Culture dan Kenapa Bisa Bikin Overwork?

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

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

Baca Selanjutnya
4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya