

## PRESPEKTIF KONSELOR PADA FENOMENA *HUSTLE CULTURE* DIKALANGAN MAHASISWA

Muhammad Agung Budiarjo<sup>1</sup>, casmini<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan konseling Islam ,Interdisciplinary Islamic Studies,UIN SUKA Yogyakarta

<sup>2</sup> Bimbingan konseling Islam ,Interdisciplinary Islamic Studies,UIN SUKA Yogyakarta

\* E-mail: [22200011010@student.uin-suka.ac.id](mailto:22200011010@student.uin-suka.ac.id) , [casmini@uin-suka.ac.id](mailto:casmini@uin-suka.ac.id)

### Keywords

Counselor, Hustle Culture, Student.

### Abstract

*a phenomenon that comes from young people who are motivated by quick success. The assumption is that this phenomenon is a culture or lifestyle of someone who prioritizes their work or career. This research raises the counselor's perspective on the Hustle Culture phenomenon among students. The data collection method used in literature study research is primary data and secondary data. This research looks at how important counselors are in understanding the trends of young people who are developing their careers. leads from a positive and negative perspective. And a deep understanding is needed to be able to master the environment and goals at work. To avoid things that concern health, mental, social and family.*

### Kata Kunci

konselor,  
Budaya Hustle ,  
Mahasiswa.

### Abstrak

fenomena yang datang dari anak muda yang termotivasi dengan kesuksesan dengan cepat. Anggapan bahwa fenomena ini merupakan budaya atau gaya hidup seseorang yang memprioritaskan pekerjaan atau karir mereka. penelitian ini mengangkat prespektif konselor terhadap fenomena Hustle Culture dikalangan mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian studi literatur dengan data primer dan data sekunder. Penelitian ini melihat seberapa pentingnya konselor dalam memahami tren anak muda yang sedang berkembang terhadap karirnya. mengarah dari segi positif dan negatif. Dan perlu pemahaman yang mendalam agar mampu menguasai lingkungan dan tujuan dalam bekerja. Supaya terhindar dari hal yang menyangkut kesehatan , mental , sosial, serta keluarga.

## Pendahuluan

Pekerjaan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menyambung hidup guna memenuhi kebutuhan primer dan sekunder. (Rachmawati, 2022) Dalam hal ini pekerjaan dapat terjadi pada seseorang sebagai otoritas dalam penunjang ekonomi. Peran ekonomi sendiri tidak lepas dari banyaknya waktu, pikiran dan tenaga yang dikorbankan untuk mencukupinya. Dalam hal ini banyak prespektif mengenai dampak sisi negatif dan positif dari pekerjaan itu sendiri. Sebagaimana fenomena yang berkembang mengenai workaholic terjadi dari belahan eropa asia dan merembet ke Indonesia. Workaholic ini yang dikenal sebagai hustle culture dikalangan remaja indonesia merupakan fenomena yang datang dari anak muda yang termotivasi dengan kesuksesan dengan cepat. Fenomena Hustle Culture sebenarnya sudah lama terjadi, saat ini kembali hangat untuk dibahas. Anggapannya bahwa fenomena ini Hustle Culture merupakan budaya atau gaya hidup seseorang yang mana harus memprioritaskan pekerjaan atau karir mereka.

Banyaknya literatur yang menyingung dengan budaya hustle ini menjadikan perbedaan prespektif antara positif dan negatif sebagai mana menurut (Cossin & Thaon, 2021) sejak awal konsep hustle culture ini terdefiniskan sebagai fenomena yang banyak dibahas dalam literatur ilmiah, namun pada kenyataannya tidak ada dasar konseptualnya. Pekerjaan yang berlebih akan mengakibatkan gejala fisik maupun psikis yang serius, istilah yang sering disebut untuk mendefinisikan bekerja secara berlebih adalah hustle culture artikan. Konsep hustle culture ini mendominasi dikalangan remaja terutamanya kalangan mahasiswa.

Menengok sejarah yang terjadi pada awal terciptanya budaya hustle ini. Dalam buku (Norman E, n.d.) kasus – kasus yang menceritakan munculnya hustle culture pergerakan dari persaingan militer ke arah ekonomi antar negara dan pergeseran ke ekonomi yang basisnya informasi membuat seseorang mengalami kelemahan keamanan pekerjaan seseorang akan mencemaskan tentang anggapan yang kemungkinan dipecah dari pekerjaannya karena pengurangan tenaga kerja yang terjadi secara global.

Menurut (Balducci et al., 2020) Artinya, jika pada posisi individu ia memiliki pekerjaan yang mudah, ia cenderung akan kesulitan untuk menyelesaikan

pekerjaanya. Dikanada sebuah survey terkini menunjukkan bahwa 25% orang yang berada dikanada tidak mengambil cuti dalam bekerja dikarenakan mereka takut bahwa beban kerja mereka semakin menumpuk ketika mereka pulang dan cuti.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal (Fitriani et al., n.d.) Current Cardiology Reports berdasarkan hasil dari 740.000 pekerja tanpa penyakit jantung bawaan menemukan bahwa mereka yang bekerja lebih dari 55 jam seminggu memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner. Penyakit. Selain itu, bekerja lembur diketahui memengaruhi resistensi insulin, aritmia, hiperkoagulasi, diabetes, dan bahkan stroke.

Ini jelas bahwa budaya hustle yang terus berkembang dengan mengorbankan fisik dan mental, Diindonesia sendiri ada sedikit banyak penolakan tentang hustle culture dari kalangan influencer, artis dan konselor. faktanya budaya hustle itu berkembang setelah pandemic berlangsung. Menjadikan seseorang mendewakan pekerjaan dari pada kesehatan tubuh ,waktu serta keharmonisan dalam keluarga. Padahal dasarnya budaya hustle ini adalah fenomena yang datang dari anak muda yang termotivasi dengan kesuksesan dengan cepat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya . Anggapan yang begitu banyaknya mengenai Hustle Culture tidak dapat diinterpretasikan dalam sehari-hari, secara idealnya harus ada tindakan preventif, kuratif dan developed mental dari individu yang ikut arus Hustle Culture. Yang mana mengarahkan dan menyeimbangkan pekerjaan dan kesehatan biologis serta mental mahasiswa (pekerja). Dengan tanggapan dan upaya konselor sebagai upaya peningkatan kualitas mahasiswa yang baik agar menghindari terjadinya hal yang disebutkan diatas.

Perdebatan mengenai baik dan buruknya budaya hustle ini menjadi simpang siur terutamanya kalangan orang yang awam yang secara tidak sengaja juga ikut arus budaya hustle ini. Problem riset yang diambil dalam penelitian artikel jurnal ini menyangkut ruang lingkup otoritas prespektif konselor menanggapi budaya hustle diindonesia. Metode yang diambil adalah Study pustaka Dengan titik tekan penelitian ini adalah fenomena Hustle Culture tersebut. Tujuannya dapat mengetahui seberapa besarnya fenomena Hustle Culture dikalangan mahasiswa..

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang diambil dalam artikel jurnal ini adalah study literatur dan jenis data sekunder. Berisikan penelusuran dari konsep dan teori yang relevan dengan menggunakan tujuan penelitian. Dengan melibatkan kombinasi lapangan, observasi di media sosial seperti instagram, tiktok dan youtube. Tujuan dari studi literatur ini konsep utamanya berupa otoritas konselor. Dengan Tentative judul prespektif konselor terhadap fenomena hustle culture pada mahasiswa. Sumber peneliti berasal dari data primer yang diambil dari literatur penelitian, sumber sekunder yaitu buku, artikel tulisan/jurnal dan wawancara. Serta peneliti menggabungkan teori Konseling carieer Donald Super.n.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Perkembangan Budaya Hustle

Pembahasan mengenai konsep budaya hustle muncul karena kondisi ekonomi yang semakin sulit. Dalam (Fitriani et al., n.d.) di era pandemic kemarin memberikan dampak positif dan negative, bagaimana tidak, struktur sosial berubah drastis semenjak pandemi berlangsung, individu yang berkerja normal berbalik 180 derajat tidak bisa bekerja, pemecatan karyawan banyak terjadi, dan perusahaan star up banyak mengalami kemrosotan. Dari sinilah dorongan terbesar terjadinya hustle cultrure. Hal ini beranggapan pasca pandemic individu harus banyak memberikan waktunya dalam bekerja keras, agar dapat menambal ekonomi pasca pandemic.

Pandemi yang memberikan dampak terhadap budaya Hustle Culture, sebagian mahasiswa dituntut untuk produktif dan beraktifitas untuk memenuhi perekonomian mereka. (Fitriani et al., n.d.) Ini relate dengan artikel (Nurjanah, 2018) yang dibahas oleh mahasiswa yang Lulusan Fesh graduate cenderung lebih khawatir (cemas) dengan proses mencari pekerjaanya. Dan ketika dapat pekerjaan mereka dituntut untuk intens memperbaiki perusahaan dalam menstabilkan ekonomi. Ini cukup riskan dalam problem yang dihadapinya, selain ilmu dan soft skill yang harus dikerahkan, mahasiswa juga dituntut untuk loyal terhadap waktu dalam bekerja. Pekerjaan yang berlebih juga berdampak negatif bagi individu, dari

kacamayta lainnya dapat dilihat bahwa (Ramadhanti et al., 2022) Tantangan pekerjaan dan tuntutan kerja untuk lebih tinggi menciptakan kebiasaan *Hustle Culture*, penganggapan terhadap *Hustle Culture* adalah sesuatu yang eksis, kepuasan dan kebanggaan terhadap faktor kesuksesan mereka. *Hustle culture* juga (Thoyibbah, 2016) mempengaruhi tingkat social pelakunya, ini bisa dilakukan karena dorongan dari situasi lingkungan yang dibangun oleh perilaku, bisa juga karena pelaku dipengaruhi oleh lingkungannya. Terjadinya fenomena semacam itu juga dipengaruhi oleh antusias sumber daya manusianya dan dalam hal ini adalah remaja.

Pendapat (Molino et al., 2018) untuk menguji hubungan antara pemulihan dan kelelahan pada tingkat harian, dan efek interaksi sosialnya, para pekerja keras tidak dapat mengendalikan waktunya untuk fokus pada aspek kesehatan dan sosialnya, efek ini berdampak buruk pada tingkat lanjutan diusia tuanya. Tetapi ini sebuah pilihan yang sulit terutamanya para penganut budaya *hustle* ini. (Rachmawati, 2022) *Hustle Culture* ada karena individu yang terus-menerus melakukan produktifitas berlebih, yang berakibat menjadi kebiasaan yang negatif Akibatnya kurangnya waktu istirahat dan bersosial dengan masyarakat. (Bakker et al., 2014) Profesionalitas, komitmen terhadap pekerjaan serta ketakutan kehilangan karir diakibatkan meningkatnya global konektifitas. Hal inilah menjadi menyeluruh dan mendalam dalam semua kalangan. Global koneknifitas juga bertujuan menjaga peningkatan perekonomian dalam suatu negara.

Perspektif lain dari fenomena ini adalah faktor fokus utama dari ini yakni money. Finansial yang tidak tercukupi, harapan keluarga, serta keinginan yang mendalam menjadikan mereka harus mengorbankan antara kebutuhan dan kesehatan. Rate mengatakan yang terkena dampak dari tren ini adalah mahasiswa yang notabennya multiskill, giat kegiatan, rajin dan semangat dalam menggapai impian. (Andreassen, n.d.) Tren *Hustle Culture* pada Generasi z tak lepas dari tingginya minat mereka bekerja. Studi menemukan 58% pekerja Gen-Z dan di akhir pekan demi gaji yang lebih tinggi. Bahkan, 67% pencari kerja Gen-Z bersedia untuk pindah demi bisa tetap bekerja.

1. Menghabiskan banyak waktu untuk bekerja justru mengurangi tingkat produktivitas. (Pencave:2021)
2. Studi juga mencatat ada 745 ribu orang yang meninggal setiap tahunnya akibat jam kerja yang panjang dan berlebihan. (World Health Organization:2021)
3. Ia meningkatkan risiko terkena stroke sebesar 35% dan penyakit jantung hingga 17%
4. Tak hanya itu, mengglorifikasi perilaku 'gila kerja' ini turut memengaruhi sisi psikologis.

Fakta yang menarik ketika dihadapkan dengan realita yang berkembang di Indonesia, banyaknya individu yang menganut aliran ini, menjadikan tumbuh subur dalam suatu habits dimasyarakat. Di Indonesia sendiri landasan hukum mengenai pekerjaan diatur dalam UU No 13 tahun 2003 mengenai tenagakerjaan. Pembahasan pekerjaan juga direvisi pada UU No 13 tahun 2013, UU PP No 35 tahun 2021 yang mengatur tentang waktu kerja. UU Ketenagakerjaan ataupun UU Cipta Kerja, keduanya menetapkan dua jenis aturan jam kerja sesuai Depnaker yang bisa digunakan oleh perusahaan yaitu : 7 jam sehari 40 jam satu minggu dan 6 hari kerja, 1 hari istirahat dalam seminggu

Temuan ini dilanjut dengan statement yang mengatakan semakin banyaknya pekerjaan yang diampuh semakin banyak kecemasan dalam tindakannya. (Belinda azzahroh, 2021) Dari wawancara dan video yang ada di youtube narasi newroom dengan subjek seorang mahasiswa aktif ketika bekerja ada rasa ketakutan dan kecemasan karena semakin kedepan perusahaan kompetitif dan harus multiskill yang menjadikan semua harus bekerja keras agar tercapai target dan impiannya. Artinya jika individu (mahasiswa) ini merasakan kecemasan, maka tidak akan fokus terhadap pekerjaannya juga kuliahnya. Faktor lain adalah pengetahuan yang masih minim dan emosi yang meledak-ledak. (Arfiana, Maulina Fatimah) mahasiswa di 2 perguruan tinggi dan bekerja paruh waktu di perusahaan dia bekerja bahwa dalam semua kegiatannya butuh tantangan yang fokus tujuannya adalah karier mereka. Hal ini menjadikan budaya hustle menghipnotis secara tidak sadar

akan sosial yang ada ,jarang dirumah , dan jarang bersosial fokus utamanya kerja-kerja gajian dan liburan.

Dengan begitu pendapat ahli psikologi mengatakan (Jenyfer, 2021) tren ini sudah dulu terjadi dibanding sekarang, Ini bisa terjadi karena sekarang generasi Z dan generasi Sandwich harus menprovide dirinya-sendiri. Jadi terkesan bahwa harus kerja giat dan sukses dengan cepat. karena ditengah- tengah posisi ini membutuhkan finansial yang stabil untuk mencukupi kebutuhan, sehingga memunculkan style kerja-kerja dan kerja terus. Didukung dengan lingkungan gen Z yang mudahnya teknologi dan cukup luas,mereka mengcomperasi dirinya kepada orang lain semisal , si a bisa untuk melakukan itu , jadi harus bisa ini. Tentunya berkenaan dengan finansial yang banyak , sehingga ikut dalam arus bekerja terus menerus dampak negarifnya terjadinya “quater life crisis” yang dengan tidak ditangani oleh individu maka menjadika seseorang merasa cemas dan cepat stress. Tingkat cemas dan stres inilah yang menjadi pemantik dari kesehatan lainnya.

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh. (Rusma Apriliana, 2016) sumber stres dapat berupa biologis/ fisiologis, kimia, psikologis, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres . tetapi, stressor positif pun dapat menyebabkan stres, misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang kehidupan.(Khairani & Ifdil, 2015) Dalam kajian konseling stres yang berlebih dikaitkan dengan istilah burnout yng mana Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan burnout adalah kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik dan emosional yang disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku. Pekerjaan tersebut menuntut pencapaian hasil sesuai dengan harapan meskipun secara dramatis bertentangan dengan realitas.

Dari beberapa kesimpulan jurnal artikel yang berkenaan dengan *hustle culture* dikalangan mahasiswa maka dapat didiskusikan fenomena *Hustle Culture* yang menjadikan gaya hidup modern dengan menjadikan pekerjaan hal utama meringkus waktu para pekerjanya. (Jenyfer, 2021) Menurut Oates (1971) Orang-orang yang hidup dalam budaya hiruk pikuk baru adalah kaum milenial, terutama mahasiswa, yang melihat kesuksesan sebagai kerja terus-menerus dan minim istirahat. Ini memaksa pikiran bawah sadar untuk terus bekerja. Budaya kecepatan ini bisa manipulatif atas nama kesuksesan. Karyawan didorong untuk lebih produktif ketika mereka memiliki jam kerja yang panjang, hari yang panjang dan tidak ada hari libur (Ramadhanti et al., 2022) Kecemasan yang dapat dialami mahasiswa adalah kecemasan terhadap karir masa depan. (Rusma Apriliana, 2016) memilih melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Menurut sebuah survei tentang kesehatan mental dilakukan oleh *Pew Research Center* pada tahun 2018, anak muda masa ini yang merasakannya cemas dan khawatir tentang karir mereka, mereka akui, dalam sebuah survei yang menemukan 70% mahasiswa mengatakan mereka khawatir cemas dan Depresi adalah masalah besar bagi mereka dan hanya 26% yang mengatakan itu adalah kecemasan adalah masalah kecil. Dampak kecemasan yang tidak terselesaikan menyebabkan gangguan kecemasan berkepanjangan bagi individu. Pengalaman karir yang mengkhawatirkan dari mahasiswa. Endingnya akan membuat mereka merasa bingung dan ragu untuk mengejar karir yang cocok untuk mereka di masa depan di depan mereka. Mahasiswa tingkat akhir sering menemukan banyak masalah internal identifikasi karir mencegah mereka dari mencapai karir kecemasanlah yang membuat individu tertekan dan karenanya individu takut untuk melihat masa depan secara optimis dan lebih buruk lagi, individu tidak mau terus belajar

(Jenyfer, 2021) Mengatakan bahwa tren *hustle culture* ini harus segera ditindak dengan kata lain, ada tindakan yang mengarah pada pencegahan dan pengkondisian yakni sebuah pendampingan. Dari pendapatnya ke 2 mahasiswa (Belinda, Arfiana) mengatakan bahwa mereka tidak sadar terhadap tren yang

mereka jalani pada intinya bekerja untuk mimpi ujanya, mereka juga merasa kalau tren atau fenomena juga terjadi kepada siapapun dengan ketidaksadarannya. yang membuat seseorang merasa cemas akan masa depannya. Munculnya kebiasaan buruk bagi dirinya yakni kurang bersosial, stres, burnout serta paksaan terhadap komitmen pekerjaannya.

## **B. Konseling Karir dan Gambarannya**

Bimbingan dan konseling perkembangan dengan demikian dapat dartikan sebagai perspektif, pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang berlandaskan pada teori-teori perkembangan dan bertujuan mengembangkan individu ke arah perkembangan optimal dalam lingkungan perkembangan yang mendukung.

Peran konselor dalam hal ini digunakan sebagai penyeimbang dan dukungan terhadap mahasiswa yang ikut arus *hustle culture*. (Fitriani et al., n.d.) Mahasiswa yang ikut budaya *hustle* ini rata-rata diakibatkan karena tekanan sosial yang mereka punya. Setiap mahasiswa yang bekerja diakibatkan karena biaya kuliah yang mahal, serta biaya hidup yang kurang. Konselor sebagai orang yang mengerti kondisi anak didiknya, berupaya secara maksimal dalam perkembangannya. Konselor disini bukan sebagai orang yang menuntut hasiswanya untuk mengurangi jam kerjanya atau menyarankan untuk tidak bekerja, tetapi posisi yang pas adalah memberikan pemahaman yang terkait dengan pekerjaan terhadap karier mereka yang akan datang, mengurangi kecemasan berlebih, menjadi tempat *sharing* mereka, dan mencapai tujuan yang diinginkan bersama.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi komitmen seseorang terhadap pilihan karirnya mengatakan bahwa salah satu faktor penting untuk menjadi Perhatian adalah kecemasan. (Mirah & Indianti, 2018) Ketika seseorang dihadapkan dengan tugas pengembangan karir, tugas-tugas perkembangan dapat menimbulkan perasaan tidak puas seperti kecemasan, kebingungan, dan keraguan diri meskipun *commitment to career choice* dalam pemilihan karir seorang mahasiswa menjadi sangat penting tetapi masih banyak individu yang belum mengetahui dalam menentukan karirnya dimasa depan. Faktanya banyak yang stress dan beranggapan bahwa sukses butuh pengorbanan dan perjuangan yang terjadi mereka berlomba dalam meraih sukses dalam dini. Perlu penekanan dalam Bimbingan Konseling yang

matang untuk menjadikan mereka mampu membagi waktu kerja ,waktu belajar serta waktu istirahatnya.

### **Teori Pemilihan Karir Donald Super**

Menekankan bahwa pengembangan karir terdiri dari lima tahap yang berbeda. Yang pertama berusia sekitar 14-18 tahun, anak muda membentuk citra kerja, yang masih bercampur dengan konsep diri yang sudah ada. Pada usia 18-22 tahun, mereka mempersempit pilihan karir mereka dan mulai mengarahkan perilaku mereka untuk bekerja di bidang karir tertentu. Dewasa muda antara usia 21 dan tahun meninggalkan sekolah dan memasuki pasar tenaga kerja, Keputusan tentang karir tertentu dibuat ketika seseorang berusia 25-35 tahun, Akhirnya, setelah usia 35 tahun, seseorang maju dalam karirnya dan mencapai posisi yang lebih tinggi - tahap ini disebut konsolidasi. (Putra, 2021) pendapatnya donald erdwin super menandakan kematangan juga dilihat dari sikap dan perilaku. (Wahyu, n.d.) Pendekatan Donald Super untuk layanan BK karir sangat penting untuk meningkatkan pemahaman karir pada diri seseorang juga mengidentifikasi menjadi 6 : a) orientation to vocational choice .b)information and planning. c)Consistency of vocational preferences . e)Crystalization of traits. F) vocational independence . g) wisdom of vocational preferences.

Jika individu membuat pilihan yang realistis. (Putra, 2021) Dimensi kematangan profesional ini mendukung gagasan bahwa pendidikan dan konseling dapat merangsang perkembangan Kematangan karir tidak hanya terkait dengan tugas-tugas perkembangan yang terselesaikan secara individual tetapi juga dengan perilaku yang dimanifestasikan dalam caranya melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada periode tertentu. Kesiapan seseorang untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan karier tertentu memiliki nilai yang tak ternilai dalam proses profesional.

### **Perencanaan Karir**

Sebelum seseorang dapat membuat keputusan mengenai profesinya, dia harus memilikinya rencanakan karir. (Nurjanah, 2018) Seseorang memiliki rencana

karir jika dia memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pekerjaan yang mereka inginkan. (Mirah & Indianti, 2018) Beberapa temuan penelitian yang ada menunjukkan bahwa kecemasan kerja bisa menghalangi atau mendorong perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan karir, jadi berkontribusi komitmennya pada pilihan kariernya dipandang sebagai penghalang untuk pilihan karir. Orang dengan kecemasan kerja akan dengan cepat memilih opsi pekerjaan tertentu tanpa eksplorasi waktu. Menurut (Lestari, 2017) Winkler perencanaan yang matang menuntut pemikiran tentang tujuan-tujuan yang hendak dicapai. Menurut Susan dan David (1994:63), Perencanaan melibatkan antisipasi dan mengetahui tindakan apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan bagaimana orang mempersiapkan pilihan pembangunan mereka. Oleh karena itu, perencanaan karir seorang mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor individu dan sosial yang didasarkan pada kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Teori konsep diri karir *carrer self-concept theor* adalah teori Donald Super (Lestari, 2017) yang bahwa masa remaja merupakan saat seseorang membangun konsep diri tentang karir. Di sisi lain, untuk mengatasi kecemasan karir, seseorang memang harus melakukannya mengambil tugas yang lebih aktif yang membantunya memahami dirinya sendiri dan lingkungan kerja.

### **Pentingnya Bimbingan Konseling Karir**

Urgensi Bimbingan Konseling karir di Indonesia. (Lestari, 2017) Memilih karier lebih dari sekadar menentukan apa yang dilakukan seseorang untuk bekerja. Pekerjaan mempengaruhi kehidupan seseorang secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik dan mental. Ada hubungan antara peran pekerjaan dan peran kehidupan lainnya. pemilihan posisi jabatan seseorang berlangsung dalam jangka panjang dan selama hidupnya, dan tidak ada satu keputusan pun yang diambil secara bebas dalam hidupnya karena beberapa fenomena. (Lestari, 2017) Fenomena karir tersebut antara lain:

- 1) pengangguran masih banyak
- 2) Merendahkan sebuah pekerjaan masyarakat serta gengsi dan rendahan
- 3) Munculnya individu yang tidak mempunyai kompetensi dasar

- 4) lulus dari sekolah atau pendidikan dibekali dengan kompetensi yang sifatnya hard skill (academic skill dan vocational skill berupa pengetahuan dan keterampilan), tapi lemah dalam pembinaan kompetensi soft skill (personal skill dan social skill)
- 5) Masih banyak orang yang bekerja memenuhi kebutuhan hidupnya
- 6) Kebanyakan orang masih mengejar karir yang linier
- 7) Para mahasiswa memilih pendidikan lanjut, dan jurusan di Perguruan Tinggi belum didasarkan pada orientasi karir yang jelas

Menurut PP Nomor 28 tahun 1990, Bab X Pasal 25, ditegaskan dalam ayat 1 yang berbunyi: Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan.

Peran bimbingan dalam sebuah tindakan sangatlah urgent, banyak faktor yang terlibat ada konseli dan konselor, salah satunya adalah untuk membahas mengenai rancangan kedepan terhadap karirnya. Konselor memahami setiap potensi yang dimiliki konseli dalam hal ini adalah mahasiswa, mempunyai karakter dan potensi yang setiap orang miliki. Kenapa fenomena workaholic atau Hustle Culture lagi trending dikalangan mahasiswa, faktornya adalah

1. Anggapan bahwa mahasiswa mempunyai poin lebih dibandingkan pendidikan dibawanya, yang menjadikan mereka adalah icon bahwa sukses diusia muda
2. Faktor lingkungan juga mempengaruhi terjadinya kerja yang berlebihan Hustle Culture seperti contoh: mahasiswa yang aktif diorganisasi serta aktif dikuliah juga bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.
3. Hal yang sering dilakukan mahasiswa adalah instan, merasa bahwa kita dapat uang lebih merasa kurang dan bertambah yang meningkatnya daya kerja yang tidak kenal waktu Hustle Culture

Dalam penelitian ini argumentasi peneliti melihat begitu banyak massa untuk mengikuti gerakan ini, menjadikan sebuah terobosan baru yang luar biasa. Peneliti melihat subyek para hute ini sebagai netral, berpihak kepada hal positif yang juga negatif. Dari beberapa pendapat yang meneliti diatas, bahwa para hustle

ini berusaha untuk menjadikan ekonomi yang stabil. Pada kenyataannya mereka harus bekerja secara intens tidak kenal waktu, pikiran, dan keluarga. Ini juga yang melatarbelakangi mereka ikut arus hustle, dan mungkin mereka sendiri tidak tau istilah hustle.

Peneliti juga melakukan wawancara dalam skala kecil untuk mengetahui seberapa hustle mereka dalam bekerja. Ditemukanlah bahwa mereka sering kerja dari pagi ke-pagi lagi, Dari tempat satu ke tempat satunya, Dari jadwal shift satu ke jadwal shift selanjutnya. Yang mengagetkan lagi upah yang diberikan start up atau UMKM tempat mereka bekerja jauh dari waktu yang mereka korbankan untuk bekerja. Jika ditinjau dari sistem peraturan di Indonesia ini saling keterikatan, kurangnya sistem yang keadilan bagi rakyat Indonesia dari kalangan bawah, atau para pekerja yang dibawa UMR menjadikan kalangan ini pasrah dan ambisius untuk melanjutkan kehidupan yang sejahtera dalam ekonominya.

Data yang diatas juga menggambarkan para mahasiswa yang pekerja sampingan (freelance) juga harus memikirkan karir, pendidikan, pengetahuan, skill dan bahwa tuntutan terhadap moral sosial. Jadi bisa disimpulkan budaya hustle ini hampir dilakukan pada mahasiswa yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan mereka kuliah. Konselor yang merupakan tempat mahasiswa dalam bercerita (setiap universitas mempunyai tempat layanan konseling) sebaiknya mendukung dan mensupport mereka dengan cara mengarahkan dan membimbing mereka pada aspek karir. (Pryor & Bright, 2022) Bahan pertimbangan dalam penelitian ini tidak membahas tentang CTC (Chaos Theory of Career) sebab jika disangkutkan dengan teori ini penelitian ini akan relate dengan kehidupan mahasiswa yang ikut arus hustle culture.

## Simpulan

Fenomena Hustle Culture ini karena beberapa faktor yang memicunya salah satunya adalah generasi Z yang notabennya mahasiswa terkendala finansial, tidak hanya itu generasi sekarang semakin canggih dalam bermedsos membuatnya mengkomperasikan dirinya dengan orang lain. Menganggap bahwa mereka juga bisa membuktikan kepada orang terdekat, keluarga atau teman sebayanya. Dari situ munculkan aspek pendampingan (seperti asesment terhadap karir, pemilihan karir,

dan tingkat lanjutan dalam berkarir). Penelitian ini melihat seberapa kepedulian konselor terhadap fenomena hustle dengan melihat sudut pandang konselor pada para mahasiswa yang ikut arus hustle culture. menurut jennyfer sebagai psikologi mengatakan bahwa fenomena tren ini harus ditangani dengan serius agar generasi muda (mahasiswa) tidak berfokus kepada finansial tetapi juga harus diimbangi dengan kesehatan fisik maupun mental mereka. Pendampingan dan asesmentlah yang pertama kali harus bisa diterapkan jika suatu saat konseli membutuhkan konselor dalam menangani kasus hustle seperti ini. Pemilihan karir yang matang, Aspek skill konseli, dan juga mempertimbangkan aspek multikultural. Dalam tahapan selanjutnya bisa juga meneliti tentang hustle culture dengan teori CTC (*Chaos Teory of Carieer*) mungkin ini cukup relevan jika disandingkan dengan fenomena yang ada.

### Daftar Pustaka

- Andreassen, C. S. (n.d.). *Gila kerja: Gambaran umum dan status penelitian saat ini*.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and Work Engagement: The JD–R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 389–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>
- Balducci, C., Spagnoli, P., & Clark, M. (2020). Advancing Workaholism Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9435. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249435>
- Belinda azzahroh (Director). (2021, Desember). Hustle Culture Memangnya Jamin Kamu Sukses? | Reality Bites. In *Narasi Newroom*.
- Cossin, T., & Thaon, I. (2021). *Pencegahan gila kerja dalam Kedokteran Kerja: Tinjauan Sistematis*.
- Fitriani, E., Puspitasari, Y., & Anhar, V. Y. (n.d.). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Hustle Culture Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Jenyfer (Director). (2021, Desember). Hustle Culture Memangnya Jamin Kamu Sukses? | Reality Bites. In *Narasi Newroom*.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Lestari, I. (2017a). *Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills*. 3(1).

- Lestari, I. (2017b). *Meningkatkan kematangan karir remaja melalui bimbingan karir berbasis life skills*. 3(1).
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatan orang tua sebagai moderator. *Jurnal psikologi insight*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Molino, M., Cortese, C., & Ghislieri, C. (2018). Daily Effect of Recovery on Exhaustion: A Cross-Level Interaction Effect of Workaholism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1920. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091920>
- Norman E, J. H., S. G. (n.d.). *Elemen -Elemen Penting Dalam Konseling Karir Berbagai Proses Dan Teknik* ((edisi 3)). PUSTAKA PELAJAR.
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35. <https://doi.org/10.24014/0.879160>
- Pryor, R. G., & Bright, J. E. (2022). Chaos, complexity and COVID-19: The Chaos Theory of Careers in 2022. *Australian Journal of Career Development*, 31(3), 201–205. <https://doi.org/10.1177/10384162221120710>
- Putra, B. J. (2021). *Studi literatur: teori perkembangan karir donald edwin super*. 3.
- Rachmawati, R. I. N. (2022). *Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja*. 2(2).
- Ramadhanti, G. A., Jannatania, J., Adiyanto, D. I., & Vashty, S. Q. (2022). Pengalaman komunikasi pekerja startup pada praktik hustle culture. *Jurnal ilmu komunikasi*, 5(2).
- Rusma Apriliana. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Proyeksi, Vol.11*.
- Thoyibbah, I. (2016). Makna Kejahatan Struktural Korupsi Dalam Perspektif Teori Strukturasi Anthony Giddens. *Jurnal Filsafat*, 25(1), 134. <https://doi.org/10.22146/jf.12617>
- Wahyu, S. (n.d.). *Teori Karir Donald E Super Dan Implementasinya Pada Karir Content Creator Di Era Milenial*.
- Woold Health Organization. *Dikutip Dari Long Working Hours Killing 745.000 People A Year, Study Finds* BBC diakses 17 Mei 2021