

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era ini mengambil pekerjaan sampingan menjadi tren di kalangan mahasiswa *gen z*. Munculnya tren portofolio digital dalam bentuk konten kesibukan atau pencapaian seseorang, menciptakan rasa kompetisi di kalangan mahasiswa (Maharani, 2024, h.25). Di sisi lain, meningkatnya biaya hidup dan gaji stagnan membuat kalangan *gen z* kesulitan mencapai kestabilan ekonomi (Pasaman, 2025, h.31). Kedua hal ini mendorong mahasiswa *gen z* untuk mengambil pekerjaan sampingan demi mencari pengalaman atau memenuhi kebutuhan finansial. Hal ini didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh Maharani (2024, h.29) yang menemukan bahwa motivasi yang mendorong mahasiswa mengambil pekerjaan sampingan adalah mengembangkan *personal branding* (41.30%) dan kebutuhan secara finansial (39.30%). Oleh karena itu, mahasiswa seringkali memiliki beban kerja lebih selain berkuliah.

Kesulitan untuk mengatur waktu antara pekerjaan dan pendidikan memunculkan ketidakseimbangan antara pekerjaan dan hidup pribadi yang membuat mahasiswa terseret ke dalam fenomena *hustle culture* dan memikirkan pekerjaan setiap saat (Metris, 2024, h.126). *Hustle Culture* menggambarkan sebuah budaya gila kerja dengan jam kerja diluar kemampuan seseorang (Perić, 2024, h.109). Balkeran dalam Maharani (2024, h.33) mengkategorikan seseorang ke dalam level *hustle culture* tinggi jika memiliki jam kerja lebih dari 50 jam per minggunya. Durasi ini melebihi rata-rata jam kerja di Indonesia yaitu pada rentang 35-48 jam dilansir dari CNBC Indonesia pada tahun 2023 (Amailia, 2026). Namun, ketidakmampuan mahasiswa untuk membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah seringkali menyebabkan kelelahan, stres hingga penurunan motivasi akademik (Juana, 2025, h.42). Ketika seseorang sudah kehilangan kendali atas diri dan

menghadapi tekanan untuk produktif tanpa arahan yang jelas, ia dapat berujung pada stres hingga tahap *burnout* (Robinson dalam Perić, 2024, h.112).

Dilansir dari dataindonesia.id (Pratiwi, 2023), pada periode 24-27 juli 2023, 27% dari 1,190 responden dari kalangan *gen Z* mengalami *burnout* akibat pekerjaan yang menyebabkan kesulitan tidur, depresi, dan berujung membenci pekerjaannya. Jika tidak ditangani dengan baik, fenomena ini dapat membuat seseorang mengalami stres, penurunan kualitas kerja hingga penyakit serius seperti jantung (Assa, 2022, h.442). Hal ini penting untuk diatasi mengingat kalangan usia *gen z* termasuk ke dalam periode usia produktif (Al Kholidy, 2023, h.198).

Untuk mendukung data sekunder di atas, penulis melakukan pra riset melalui survei yang dibagikan kepada mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas dari responden memiliki kegiatan sampingan seperti kepanitiaan ataupun pekerjaan sampingan dengan motivasi utama yaitu kebutuhan mencari pengalaman, tekanan lingkungan serta kebutuhan secara finansial. Adapun, berdasarkan observasi lanjutan yang dilakukan oleh penulis pada *website*, artikel dan media sosial mengenai *hultle culture*, media informasi yang ada hanya membahas definisi atau dampak dari fenomena dan kurang memberikan panduan secara praktis terkait panduan mengatur waktu. Minimnya interaksi dan *feedback* pada artikel atau blog seperti Kompas, cenderung bersifat satu arah dan kurang efek untuk mengkomunikasikan fenomena ini (Hamdan, 2019).

Maka dari itu, penulis memutuskan untuk merancang media interaktif berupa aplikasi *mobile* untuk membantu kalangan mahasiswa *gen z* dalam manajemen pekerjaan harian sebagai upaya menghindari terjadinya risiko *burnout*. Mengingat fakta bahwa *gen z* Indonesia memiliki frekuensi mengecek HP tertinggi di Asia (82 kali dalam sehari menurut studi McKinsey) dan menghabiskan rata-rata 8,5 jam pada ponselnya (*Goodnewsfromindonesia.id*) (Wijaya, 2025). Diharapkan dengan perancangan ini, kalangan mahasiswa *gen z* dapat tetap melaksanakan kegiatan berkuliah dan sampingan mereka tanpa rasa cemas pada risiko terjadinya *burnout*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut adalah masalah yang ditemukan oleh penulis, yaitu

1. Kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah.
2. *Hustle culture* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental mahasiswa hingga mencapai tahap stres dan *burnout*.
3. Kurangnya media informasi interaktif yang spesifik membahas panduan mengatur waktu untuk menghindari *burnout*.

Oleh karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan media interaktif untuk mengedukasi mahasiswa dalam mengatur waktu untuk menghindari dampak negatif fenomena *hustle culture*?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada dewasa muda usia 18 – 25 tahun yang berprofesi sebagai mahasiswa yang mengambil pekerjaan sampingan, SES B-C, dan berdomisili di Tangerang. Objek media informasi yang akan dilakukan melingkupi perancangan aplikasi yang berfokus untuk membantu proses manajemen waktu harian. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar pencegahan dampak negatif fenomena.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk merancang sebuah aplikasi untuk mengedukasi mahasiswa dalam mengatur waktu untuk menghindari *burnout* akibat fenomena *hustle culture*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi fenomena *hustle*

culture yang sering dialami oleh mahasiswa. Diharapkan perancangan ini dapat menjadi referensi serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi fenomena *hustle culture* dalam menambah wawasan mengenai dampak dan akibat, dan membantu meningkatkan kesadaran serta menjadi solusi dalam menghadapi dampak buruk dari fenomena ini.

