

DISKURSUS HUSTLE CULTURE DAN EKSPLOITASI KELAS PEKERJA: ANALISIS WACANA KRITIS TERHADAP KOMUNIKASI BISNIS DAN DAMPAK KESEHATAN MENTAL PEGAWAI AGENSI DI JAKARTA SELATAN

Fitria Hani Aprina¹, Syfa Amelia², Agnes Monica Marpaung³, Deanda Dewindaru⁴, Lailatus Sholihah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email Korespondensi: lailatussholihah@upnvj.ac.id

Email: fitriahaniaprina@upnvj.ac.id; syfaamelia@upnvj.ac.id; ammarpaung@upnvj.ac.id; deandad@upnvj.ac.id; lailatussholihah@upnvj.ac.id

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of hustle culture and the mental health crisis among young workers (Generation Z and Millennials) in the urban creative industry sector, with a geographical focus on South Jakarta. Employing a qualitative approach through a critical literature review design and critical discourse analysis, this study dismantles the structural narratives that reproduce labor exploitation in the era of digital capitalism. The analysis reveals three main findings. First, at the macro level, the Job Creation Law (UU Cipta Kerja) regime and the absence of the Right to Disconnect create a legal protection vacuum that locks workers into permanent precarity. Second, within corporate power relations, the jargon of flexibility and the commodification of passion are utilized to manipulate extreme exhaustion as dedication, to which young workers respond through passive resistance such as quiet quitting and mass resignation intentions. Third, geographically, the South Jakarta agglomeration area operates as an incubator for social pathology, evidenced by a private worker burnout syndrome rate reaching 40.3% and a youth emotional disorder prevalence of 11.26%. This study concludes that the mental health crisis in the digital industry is a product of structural exploitation, not an individual psychological resilience weakness, thus demanding radical intervention through labor law restructuring.

Keywords: Creative Workers, Hustle Culture, Mental Health, Passive Resistance

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji fenomena hustle culture dan krisis kesehatan mental pada pekerja muda (Generasi Z dan Milenial) di sektor industri kreatif perkotaan, dengan fokus kewilayahan di Jakarta Selatan. Melalui pendekatan kualitatif dengan desain tinjauan literatur kritis (critical literature review) dan analisis wacana kritis, studi ini membongkar narasi struktural yang mereproduksi eksploitasi kerja di era kapitalisme digital. Hasil analisis menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, pada tataran makro, rezim Undang-Undang Cipta Kerja dan absennya Right to Disconnect menciptakan kekosongan perlindungan hukum yang mengunci pekerja dalam kerentanan (prekaritas) permanen. Kedua, pada tataran relasi kuasa korporasi, jargon fleksibilitas dan komodifikasi passion digunakan untuk memanipulasi kelelahan ekstrem seolah sebagai dedikasi, yang direspons oleh pekerja muda melalui resistensi pasif berupa quiet quitting dan intensi pengunduran diri massal. Ketiga, secara kewilayahan, kawasan aglomerasi Jakarta Selatan beroperasi sebagai inkubator patologi sosial, dibuktikan dengan tingkat burnout syndrome pekerja swasta yang mencapai 40,3% dan prevalensi gangguan emosional usia muda sebesar 11,26%. Studi ini menyimpulkan bahwa krisis kesehatan mental di industri digital adalah produk eksploitasi struktural, bukan kelemahan resiliensi psikologis individu, sehingga menuntut intervensi restrukturisasi hukum ketenagakerjaan yang radikal.

Kata kunci: Hustle Culture, Kesehatan Mental, Pekerja Kreatif, Resistensi Pasif.

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)

redaksigovernance@gmail.com // admin@lkispol.or.id

213

Indexed:



PENDAHULUAN

Pergeseran lanskap ekonomi politik global di era kapitalisme digital telah melahirkan transformasi radikal dalam mendefinisikan etos kerja dan relasi ketenagakerjaan. Salah satu produk ideologis yang paling dominan saat ini adalah hustle culture sebuah wacana yang mengagungkan kelebihan jam kerja, glorifikasi kesibukan, dan produktivitas tanpa henti sebagai standar tunggal kesuksesan profesional. Kajian mutakhir dari Iskandar dan Rachmawati (2022) mengonfirmasi bahwa hustle culture sering kali mengaburkan batas antara dedikasi profesional dan eksploitasi, di mana pekerja dikonstruksikan seolah-olah memiliki otonomi penuh atas kehendak kerjanya, padahal mereka sedang terjebak dalam toksisitas produktivitas.

Di Indonesia, hegemoni wacana ini menemukan episentrum utamanya di kawasan urban padat modal, khususnya di ekosistem industri kreatif, startup, dan agensi komunikasi yang banyak berpusat di Jakarta Selatan. Secara sosiologis, kawasan ini beroperasi di bawah rezim fast-paced environment, tenggat waktu klien yang ketat, dan hiper-kompetisi. Ironisnya, alih-alih dilindungi oleh kebijakan institusional, kerentanan kelas pekerja ini justru dinormalisasi. Riset Aziz dan Adnans (2023) pada pekerja startup di Indonesia menegaskan bahwa dalam ekosistem semacam ini, praktik diskursif korporat memanipulasi kelelahan agar terlihat sebagai bentuk passion dan aktualisasi diri. Jargon fleksibilitas (flexible working hours) yang ditawarkan justru menjadi bumerang yang memaksa pekerja untuk selalu online dan merespons pekerjaan di luar jam kerja resmi. Konsekuensi logis dari normalisasi diskursus ini adalah krisis sosiopsikologis yang eskalatif pada kelas pekerja. Ketika pekerja tidak lagi memiliki batas demarkasi antara ruang privat dan ruang produksi, muncul ancaman serius terhadap kesehatan mental berupa burnout, kecemasan struktural, hingga depresi. Kondisi faktual ini tervalidasi melalui sintesis data institusional dan laporan makro ketenagakerjaan pada tabel berikut:

Table 1: Indikator Kondisi Kerja dan Kesehatan Mental Pekerja Urban/Kreatif di Indonesia

Indikator / Isu Utama	Temuan Data / Persentase	Sumber Data & Tahun Terpublikasi	Relevansi dengan Fokus Penelitian
Kelebihan Jam Kerja (Overwork) di Industri Kreatif	> 33,3% (Lebih dari 1/3) pekerja di sektor industri kreatif dan media mengalami overwork dan jam kerja yang melampaui batas wajar.	Survei SINDIKASI (Serikat Pekerja Media dan Industri Kreatif untuk Demokrasi) & BPS	Membuktikan bahwa hustle culture berimplikasi nyata pada eksploitasi jam kerja di luar regulasi (UU Cipta Kerja).
Tingkat Stres Kerja Karyawan di Indonesia	21% pekerja di Indonesia mengaku sering mengalami stres dan gangguan kesehatan mental akibat beban kerja.	State of the Global Workplace Report (Gallup, 2022/2023)	Menegaskan bahwa lingkungan kerja yang fast-paced berkorelasi langsung dengan patologisasi kesehatan mental.
Ancaman Burnout pada Generasi Muda (Gen Z & Milenial)	40% pekerja Gen Z dan 24% Milenial berencana meninggalkan pekerjaan mereka dalam 2 tahun akibat kelelahan berlebih (burnout).	Survei Global Deloitte (2025)	Menunjukkan krisis retensi pegawai agensi di mana burnout menjadi dampak langsung dari praktik komunikasi bisnis yang menekan.
Prevalensi Gangguan Mental Emosional (DKI Jakarta)	10,1% penduduk usia produktif (angkatan kerja) di Provinsi DKI Jakarta mengalami gangguan mental emosional.	Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) / Kemenkes RI	Memberikan justifikasi empiris pemilihan lokus di Jakarta (termasuk Jakarta Selatan) sebagai wilayah dengan kerentanan mental tinggi.

Sumber: Data sekunder diolah oleh penulis (2026)

Kompilasi data di atas menunjukkan korelasi langsung antara budaya kerja eksploitatif dengan krisis

kesehatan mental yang secara akumulatif menjustifikasi urgensi penelitian ini di DKI Jakarta. Praktik hustle culture yang menormalisasi overwork (33,3%) mengindikasikan eksploitasi yang melampaui regulasi, bermuara pada tingkat stres kerja nasional (21%), dan memicu niat resign massal pada pekerja muda (40% Gen Z). Rentetan krisis ini tervalidasi secara spasial di wilayah DKI Jakarta dengan angka prevalensi gangguan mental emosional menyentuh 10,1%, menjadikan kawasan ini lokus yang paling representatif untuk mengkaji kerentanan pekerja sektor kreatif.

METODE

Penelitian ini digerakkan melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur kritis (critical literature review) dan analisis dokumen kebijakan. Pemilihan metode ini didasarkan pada postulat metodologis Snyder (2019) yang menegaskan bahwa tinjauan literatur kritis bukan sekadar ringkasan pustaka, melainkan sebuah metodologi riset mandiri yang esensial untuk mensintesis fenomena yang terfragmentasi dalam hal ini budaya hustle culture dan prekariat pekerja urban menjadi sebuah kerangka pemahaman yang sistemik. Urgensi dari pendekatan ini adalah untuk membongkar narasi struktural di balik kelelahan pekerja kreatif yang selama ini seringkali direduksi semata-mata sebagai masalah ketidakmampuan manajemen waktu personal. Untuk mencapai kedalaman tersebut, penelitian ini mengadopsi instrumen Analisis Wacana Kritis (Critical Discourse Analysis) dari Fairclough (2013), yang menempatkan dokumen kebijakan publik dan narasi korporat tidak sebagai teks yang netral, melainkan sebagai instrumen ideologis yang melegitimasi eksploitasi dan mereproduksi relasi kuasa.

Proses analisis kepustakaan dan dokumen dilakukan melalui skema pembacaan silang (cross-examination) yang berlapis. Tahap pertama difokuskan pada pembedahan diskursus eksploitasi waktu kerja melalui pembacaan empiris terhadap laporan survei kondisi kerja SINDIKASI (2022) dan BPS. Realitas tingginya angka overwork di industri kreatif ini kemudian dibenturkan secara kritis dengan dokumen regulasi negara, khususnya Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2023 tentang Penetapan Perppu Cipta Kerja. Pada tahapan ini, kerangka analisis merujuk pada temuan pakar hukum perburuhan mutakhir, seperti Esy (2022) dan Faradila & Dewi (2024), untuk melacak bagaimana ambiguitas pasal-pasal dalam Omnibus Law (seperti perluasan sistem Perjanjian Kerja Waktu Tertentu/PKWT dan kemitraan lepas) justru diinstrumentalisasi oleh pihak agensi. Celah regulasi ini menjadi arena di mana pekerja kreatif didorong masuk ke dalam jurang prekariat (kerentanan kerja) permanen. Tahap selanjutnya adalah melakukan triangulasi atas kerentanan struktural tersebut dengan literatur psikologi sosial dan sosiologi ketenagakerjaan makro. Data statistik ketenagakerjaan global, meliputi State of the Global Workplace Report (Gallup, 2023) yang menyoroti stres kerja nasional, serta survei intensi resign angkatan kerja muda dari Deloitte (2025), disintesis bersama kajian-kajian lokal terkait toxic productivity. Melalui lensa analitis Iskandar dan Rachmawati (2022) mengenai komodifikasi passion, studi literatur ini memposisikan fenomena burnout secara radikal: bukan sebagai kelemahan ketahanan mental atau kegagalan adaptasi individu, melainkan sebagai dampak destruktif dan "kekerasan struktural" murni dari praktik ekonomi neoliberal yang menekan.

Pada tahap akhir, seluruh telaah literatur mengenai relasi kuasa, prekariat legal, dan patologi kerja tersebut dikontekstualisasikan ke dalam dimensi spasial urban. Sintesis ditarik menggunakan data kesehatan publik, yakni angka prevalensi gangguan mental emosional pada usia produktif di DKI Jakarta (10,1%) berdasarkan dokumen Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2025). Integrasi dokumen kesehatan ini berfungsi sebagai pijakan literatur konklusif untuk memvalidasi justifikasi empiris bahwa wilayah aglomerasi ekonomi khususnya Jakarta Selatan sebagai episentrum pertumbuhan agensi komunikasi dan start-up memiliki kerentanan ekologis dan psikologis yang tinggi. Melalui pertautan metodologis ini, studi literatur secara komprehensif mengaitkan kekosongan kebijakan makro (kelemahan UU), toksisitas budaya kerja meso (agensis komunikasi), dan implikasi klinis mikro (psikologis individu) untuk menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai krisis tenaga kerja di sektor kreatif ibu kota.

PEMBAHASAN

Analisis Wacana Kritis (AWK) Fairclough

Instrumen analisis utama studi ini adalah Analisis Wacana Kritis (AWK) yang dikembangkan oleh Norman Fairclough (2013), yang menelaah teks tidak sebagai entitas linguistik yang netral, melainkan sebagai arena ideologi dan relasi kuasa yang terkondifikasi secara diskursif. Dalam kerangka AWK Fairclough, analisis beroperasi pada tiga dimensi yang saling bertautan: (1) dimensi teks, yang mengkaji bagaimana jargon korporat seperti "fleksibilitas" dan "passion" dipilih dan diposisikan untuk mengaburkan realitas eksploitasi; (2) dimensi praktik wacana, yang menelaah bagaimana narasi tersebut diproduksi, didistribusikan, dan dikonsumsi dalam ekosistem komunikasi agensi; serta (3) dimensi praktik sosiokultural, yang menghubungkan teks dengan struktur sosial-ekonomi kapitalisme digital secara makro. Kerangka ini memungkinkan studi ini untuk membuktikan bahwa komunikasi bisnis korporasi bukan sekadar medium informasi, melainkan instrumen ideologis yang mereproduksi relasi eksploitasi.

Hegemoni Gramscian dan Ideologi Hustle Culture

Konsep hegemoni yang dikembangkan oleh Antonio Gramsci menyediakan landasan untuk memahami mengapa pekerja secara "sukarela" menerima kondisi eksploitatif tanpa perlawanan terbuka. Hustle culture beroperasi sebagai hegemoni kultural: ia bukan dipaksakan melalui paksaan fisik, melainkan diinternalisasi oleh pekerja itu sendiri sebagai standar normalitas dan definisi kesuksesan. Pekerja yang menolak untuk bekerja melampaui jam kerja resmi tidak dilihat sebagai pembela hak-haknya, melainkan distigmatisasi sebagai tidak ambisius atau tidak berkomitmen. Mekanisme hegemoni inilah yang menjelaskan paradoks mengapa tingginya angka burnout (40,3%) di Jakarta Selatan tidak serta-merta melahirkan perlawanan kolektif yang terorganisir, melainkan justru memicu fragmentasi resistensi ke bentuk-bentuk pasif seperti quiet quitting dan intensi resign massal (Iskandar & Rachmawati, 2022).

Teori Prekaritas (Standing) dan Masyarakat Kelelahan (Han)

Guy Standing (2011) dalam *The Precariat* mengidentifikasi munculnya kelas sosial baru yang dicirikan oleh ketidakstabilan kerja kronis, absennya jaminan sosial, dan identitas pekerjaan yang cair. Pekerja kreatif dan pekerja gig di ekosistem agensi Jakarta Selatan merepresentasikan preseden lokal dari prekaritas ini, yang dalam konteks regulasi Indonesia diperparah oleh sistem PKWT dalam UU Cipta Kerja. Komplementer dengan Standing, filsuf Byung-Chul Han dalam *The Burnout Society* (2015) berargumen bahwa masyarakat kinerja modern tidak mendominasi subjek melalui larangan eksternal, melainkan melalui perintah untuk berprestasi secara terus-menerus — menjadikan subjek sebagai "entrepreneur bagi dirinya sendiri" yang menginternalisasi eksploitasi. Sintesis antara kerangka Standing dan Han ini memberikan fondasi teoretis untuk posisi utama studi ini: bahwa burnout bukan kegagalan individual, melainkan produk sistemik dari arsitektur sosial kapitalisme digital yang sengaja menguras kapasitas pekerja

Ilusi Passion dan Kekosongan Regulasi dalam Praktik Hustle Culture

Tingginya prevalensi kelebihan jam kerja (*overwork*) yang menembus angka 33,3% di sektor kreatif dan media (SINDIKASI, 2022) merupakan wujud dari hegemoni kultural yang didesain secara sistemik. Eksploitasi diubah wajahnya melalui diskursus otonomi dan passion. Kelelahan yang dialami pekerja tidak lagi dirasakan sebagai bentuk penindasan, melainkan disalahpahami sebagai dedikasi. Pekerja kreatif secara sukarela melakukan eksploitasi terhadap diri mereka sendiri (*self-exploitation*) demi merespons ritme agensi, menjadikan *overwork* sebagai modal simbolik untuk dapat diakui keberadaannya di dalam industri (Iskandar & Rachmawati, 2022). Namun, patologi kultural ini tidak akan beroperasi sekuat sekarang tanpa adanya pembiaran hukum dari institusi negara. Kerentanan struktural yang dialami oleh pekerja kreatif—mulai dari desainer hingga pekerja gig beririsan langsung dengan terjadinya kekosongan perlindungan regulasi. Kajian hukum ketenagakerjaan secara tegas mengkritik bahwa rezim UU Cipta Kerja justru melonggarkan aturan dan menempatkan pekerja lepas dalam status prekaritas (kerentanan) permanen. Faradila dan Dewi (2024), serta didukung temuan Esy (2022), membuktikan bahwa fleksibilitas yang

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)

redaksigovernance@gmail.com // admin@lkispol.or.id

216

Indexed:



diamanatkan regulasi tersebut memberikan legitimasi legal bagi agensi untuk melepaskan tanggung jawab atas pemenuhan hak normatif pekerja. Lebih jauh, absennya pengakuan terhadap Right to Disconnect (hak untuk tidak terhubung di luar jam kerja) menjadi celah utama melembaganya budaya always-on. Noval (2022) dan Ardhany, dkk. (2024) menggarisbawahi bahwa nihilnya adopsi hak perlindungan digital ini dalam hukum positif Indonesia membuat pekerja kehilangan kedaulatan atas waktu istirahatnya. Pemetaan struktural mengenai celah eksploitasi ini dapat dilihat pada Tabel 2:

Table 2: Komparasi Diskursus Industri, Realitas Prekaritas, dan Celah Regulasi Pekerja Kreatif

Dimensi Eksploitasi	Ilusi / Narasi Industri (Hustle Culture)	Realitas Empiris & Temuan Data	Kekosongan Regulasi
Durasi Jam Kerja	Waktu kerja fleksibel (flexible working hours) dan otonomi pekerja.	> 33,3% pekerja sektor kreatif & media mengalami beban kerja di luar ambang batas rasional / overwork (SINDIKASI, 2022).	Tidak adanya batasan jam kerja yang rigid bagi pekerja berbasis proyek atau sistem kemitraan, melegitimasi overwork.
Kompensasi Lembur	Bekerja berdasarkan passion dan orientasi target (bukan orientasi waktu).	Mayoritas pekerja kreatif melakukan unpaid overtime (lembur tak dibayar) demi memenuhi revisi agensi/klien.	Mekanisme upah lembur tidak berlaku untuk pekerja lepas (freelance) atau sistem kontrak (gig economy) (Prabowo dkk., 2023).
Batas Ruang Privat	Work from Anywhere (WFA); ilusi bisa bekerja dari mana saja.	Terciptanya always-on culture (24/7) yang memicu toksisitas produktivitas (toxic productivity) dan kelelahan mental.	Nihilnya adopsi Right to Disconnect (hak tidak merespons urusan pekerjaan di luar jam kerja) dalam hukum positif RI.
Keamanan & Dampak Mental	Bebas memilih proyek dan klien demi aktualisasi portofolio.	Prekaritas tinggi & 10,1% penduduk usia produktif di DKI Jakarta mengalami gangguan mental emosional (Risikesdas).	Perluasan sistem kontrak (PKWT) memudahkan agensi melepas pekerja yang burnout tanpa kewajiban jaminan pemulihan.

Sumber: Data sekunder diolah oleh penulis (2026)

Berdasarkan pemetaan komparatif pada tabel di atas, terlihat jelas pola struktural bagaimana industri kreatif mengapropriasi celah regulasi untuk melanggengkan eksploitasi di balik ilusi kebebasan kerja. Narasi fleksibilitas waktu dan kebebasan spasial (Work from Anywhere) yang ditawarkan agensi nyatanya beroperasi sebagai jebakan prekaritas; ia tidak memerdekakan pekerja, melainkan mengaburkan demarkasi antara ruang privat dan ruang produksi. Hal ini terbukti dari tingginya angka pekerja yang mengalami overwork hingga menembus 33,3%, yang dinormalisasi melalui dalih dedikasi pada passion demi melegitimasi praktik lembur tak dibayar (unpaid overtime).

Invasi ruang privat ini semakin tereskalasi menjadi budaya always-on akibat absennya pengakuan atas Right to Disconnect dalam kerangka hukum ketenagakerjaan nasional. Pada puncaknya, toksisitas produktivitas ini menemukan muara empirisnya pada data Risikesdas yang mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 10,1% pada penduduk usia produktif di DKI Jakarta. Angka ini memvalidasi bahwa krisis kesehatan mental di pusat aglomerasi agensi kreatif bukan sekadar masalah personal, melainkan dampak dari kelonggaran regulasi PKWT dalam UU Cipta Kerja. Regulasi tersebut melegalkan siklus "pakai-buang", di mana korporasi dapat dengan mudah mengganti pekerja yang mengalami gangguan mental tanpa harus memikul tanggung jawab atas pemulihan psikologis mereka.

Anatomi Kuasa dan Reproduksi Burnout Berbasis Generasi

Kekosongan regulasi dan ilusi passion yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya tidak beroperasi

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)

redaksigovernance@gmail.com/admin@lkispol.or.id

217

Indexed:



di ruang hampa, melainkan diaktualisasikan melalui ketimpangan relasi kuasa yang tajam di dalam ekosistem agensi kreatif. Patologi lingkungan kerja ini tercermin secara empiris pada temuan State of the Global Workplace Report (Gallup, 2023), yang mencatat bahwa 21% pekerja di Indonesia mengalami stres tingkat tinggi akibat beban kerja. Dalam kacamata sosiologi kritis, tingginya angka stres berskala nasional ini bukanlah indikasi rendahnya ketahanan (resiliensi) mental pekerja, melainkan produk langsung dari hierarki komunikasi bisnis yang menekan dan relasi kerja yang asimetris.

Relasi antara pemilik modal (klien atau manajemen agensi) dengan pekerja kreatif sering kali mereproduksi apa yang disebut sebagai kekerasan simbolik. Tuntutan tenggat waktu yang tidak rasional serta budaya "revisi tanpa batas" diinstrumentalisasi sebagai mekanisme pendisiplinan. Industri kreatif menawarkan otonomi dan fleksibilitas waktu yang tinggi, pekerja justru terjebak dalam pola kerja tanpa batas spasial dan temporal (boundary-less work). Fleksibilitas tersebut dimanipulasi oleh agensi menjadi sebuah kewajiban tidak tertulis bagi pekerja untuk selalu tersedia 24 jam. Kondisi ini memaksa pekerja untuk menormalisasi kepatuhan total demi mempertahankan posisi mereka di tengah hiper-kompetisi pasar kerja, yang pada akhirnya memicu kelelahan ekstrem.

Dampak destruktif dari anatomi kuasa ini secara spesifik menasar demografi pekerja muda terutama Generasi Z dan Milenial yang mendominasi struktur piramida terbawah di sektor industri kreatif digital. Kehadiran mereka di pasar tenaga kerja bertepatan dengan menguatnya tren ekonomi gig dan startup yang minim jaminan sosial Burnout pada pekerja startup di Indonesia memberikan bukti empiris bahwa budaya hustle secara langsung mendegradasi kepuasan kerja dan memicu kelelahan emosional yang intens. Agensi sering kali memanfaatkan kerentanan struktural dan keputusan ekonomi pekerja muda ini untuk memeras produktivitas mereka hingga titik maksimal, mengaburkan batasan eksploitasi dengan mengemasnya sebagai "peluang untuk memperkaya portofolio". Eskalasi dari tekanan struktural inilah yang bermuara pada krisis retensi pegawai berskala global. Berdasarkan The Deloitte Global Gen Z and Millennial Survey (2022), ancaman burnout telah memicu gelombang intensi pengunduran diri yang masif, dibuktikan dengan 40% pekerja Gen Z dan 24% pekerja Milenial yang berniat meninggalkan pekerjaan mereka (resign) dalam kurun waktu dua tahun ke depan.

Table 3: Matrix Relasi Kuasa, Dampak Psikologis, dan Resistensi Generasi Muda di Industri Kreatif

Mekanisme Kuasa (Praktik Korporat)	Dampak Sosiopsikologis (Pekerja)	Bentuk Resistensi Generasi Muda (Gen Z & Milenial)
Peleburan Batas Waktu & Ruang (Boundary-less Work): Normalisasi ketersediaan 24/7 dan revisi tanpa batas waktu.	Kelelahan ekstrem dan tingkat stres kerja yang menyentuh angka 21% secara nasional.	Penarikan diri secara emosional atau quiet quitting (bekerja sebatas deskripsi tugas untuk melindungi kewarasan).
Manipulasi Diskursif (Passion Exploitation): Menggunakan jargon fleksibilitas dan aktualisasi diri untuk membenarkan overwork.	Burnout struktural dan degradasi kepuasan kerja yang tajam di lingkungan startup/agensi.	Terbentuknya kesadaran kritis bahwa hustle culture adalah bentuk eksploitasi kapital, bukan tolok ukur kesuksesan.
Hierarki Klien-Agensi yang Asimetris: Memanfaatkan keputusan ekonomi pekerja muda yang sedang membangun portofolio.	Kebuntuan struktural (structural deadlock); merasa tidak berdaya dan tidak dilindungi regulasi.	Resistensi Pasif (Passive Resistance): Intensi resign yang masif (40% Gen Z dan 24% Milenial dalam 2 tahun).

Sumber: Data sekunder diolah oleh penulis (2026)

Matriks relasi kuasa tersebut membongkar secara sistemik bagaimana anatomi eksploitasi di industri kreatif beroperasi dan memicu perlawanan balik dari kelas pekerja muda. Eksploitasi ini bermula dari peleburan batas ruang dan waktu (boundary-less work), di mana narasi fleksibilitas diselewengkan menjadi

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)
redaksigovernance@gmail.com // admin@lkispol.or.id

218

Indexed:



budaya always-on yang berkontribusi langsung pada tingginya angka stres nasional sebesar 21%. Intervensi ekstrem terhadap waktu privat ini dipertahankan melalui manipulasi diskursif yang mengomodifikasi passion demi menutupi realitas overwork, yang menurut temuan justru mempercepat terjadinya burnout struktural. Namun, alih-alih terus tunduk, generasi muda saat ini merespons jebakan eksploitasi ini dengan kesadaran kritis. Berada dalam kebuntuan struktural terjepit antara hierarki klien-agensi yang asimetris dan kekosongan perlindungan negara pekerja muda melancarkan wujud resistensi pasif (passive resistance). Mereka menetapkan batasan pertahanan psikologis melalui praktik quiet quitting hingga mencapai puncaknya pada niat pengunduran diri massal, yakni 40% pada Gen Z dan 24% pada pekerja Milenial. Mengacu pada analisis Agustina dan Wijaya (2022), tingginya angka turnover ini harus dibaca ulang: bukan sebagai indikasi rapuhnya ketahanan mental generasi muda, melainkan sebagai agensi rasional terakhir yang mereka pilih untuk mencabut partisipasi dari ekosistem yang toksik demi menyelamatkan kedaulatan mental mereka dari eksploitasi kapitalisme digital.

Dimensi Spasial Urban dan Episentris Krisis Mental di Jakarta Selatan

Krisis ketenagakerjaan yang dipicu oleh kekosongan regulasi dan ketimpangan relasi kuasa pada akhirnya termanifestasi secara material dalam ruang geografis tertentu. Dalam kajian sosiologi urban, tata ruang kota tidak pernah bersifat netral; ia merupakan arena di mana kontestasi kelas dan sirkulasi kapital terpusat. Kawasan Jakarta Selatan merepresentasikan episentrum spasial dari apa yang disebut sebagai aglomerasi kapitalisme digital (digital capitalism agglomeration). Sebagai wilayah yang menjadi basis utama konsentrasi industri kreatif, agensi komunikasi, periklanan, dan startup teknologi di Indonesia, Jakarta Selatan secara ekologis mereproduksi lingkungan kerja yang sarat dengan bahaya psikososial (psychosocial hazards).

Kondisi spasial yang padat modal dan secara absolut berorientasi pada kecepatan (fast-paced) ini menjadi lahan paling subur bagi melembaganya toksisitas produktivitas. Ekosistem industri di kawasan ini mengkondisikan pekerjaannya untuk terus berada dalam mode survival secara psikologis, di mana mereka dipaksa memacu produktivitas ekstrem demi mengimbangi tingginya biaya hidup (cost of living) dan tuntutan eksistensi kelas menengah urban ibu kota. Keresahan teoretis mengenai toksisitas spasial ini tervalidasi secara empiris melalui studi kuantitatif teranyar yang berfokus spesifik pada lanskap pekerja swasta di Jakarta Selatan. Riset mutakhir dari Angelia (2024) membuktikan bahwa tingkat burnout syndrome pada pekerja di kawasan ini telah menyentuh ambang batas krisis, yakni mencapai 40,3%. Dalam kajian tersebut, tingginya persentase burnout di Jakarta Selatan tidak terjadi di ruang hampa, melainkan berkorelasi signifikan dengan tingginya konflik peran antara pekerjaan dan kehidupan personal (work-family conflict). Hal ini membuktikan secara material argumen pada bab sebelumnya: bahwa perampasan ruang privat oleh budaya always-on di agensi kreatif benar-benar menghancurkan kewarasan pekerjaannya di level keseharian. Dampak destruktif dari penataan ruang ekonomi yang eksploitatif ini semakin krusial jika dibedah menggunakan lensa demografi generasi. Tingginya angka burnout di Jakarta Selatan (40,3%) beresonansi kuat dengan laporan rincian demografi Riskesdas (2018), yang mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk kelompok usia muda (15-24 tahun) di ibu kota menembus angka 11,26% sebuah persentase tertinggi dan paling rentan dibandingkan seluruh kelompok usia angkatan kerja lainnya.

Integrasi antara krisis regulasi makro, patologi burnout yang menyentuh 40,3% di Jakarta Selatan, dan tingginya kerentanan mental generasi muda (11,26%) inilah yang secara absolut mengunci signifikansi penelitian ini. Pemilihan kawasan Jakarta Selatan bukan sekadar penentuan lokus geografis yang dilakukan secara acak, melainkan representasi dari episentrum krisis ketenagakerjaan modern yang paling mendesak untuk dibongkar. Kawasan ini telah bermutasi dari sekadar arena kreativitas menjadi ruang patologi sosial berskala spasial. Oleh karena itu, menganalisis anatomi burnout secara kritis di ekosistem Jakarta Selatan adalah langkah akademik fundamental untuk menelanjangi rantai eksploitasi yang selama ini bersembunyi dengan apik di balik gemerlap dan prestise industri digital.

Table 4: Aglomerasi Ekonomi dan Krisis Kesehatan Mental Pekerja di Jakarta

Indikator Kerentanan Geografis & Demografis	Realitas Empiris di Wilayah Aglomerasi	Implikasi Sosiologis & Tata Kota
Beban Psikososial Pekerja Perkotaan	Tingginya tuntutan kerja (job demands) di wilayah perkantoran Jakarta memicu kelelahan mental ekstrem.	Wilayah aglomerasi ekonomi memaksa pekerja berada dalam mode survival demi mengimbangi tingginya biaya hidup (cost of living).
Prevalensi Burnout Spesifik Wilayah (Jakarta Selatan)	40,3% pegawai swasta di wilayah Jakarta Selatan terkonfirmasi mengalami burnout syndrome.	Ekosistem industri kreatif di Jakarta Selatan mereproduksi work-family conflict, di mana tuntutan agensi menghancurkan ruang privat pekerja.
Kerentanan Mental Demografi Usia Muda (15–24 Tahun)	11,26% penduduk usia produktif awal (Gen Z) di DKI Jakarta mengalami gangguan mental emosional.	Generasi muda menanggung "biaya sosial" (social cost) terbesar dari sistem kapitalisme digital yang minim perlindungan hukum.

Sumber: Data sekunder diolah oleh penulis (2026)

Secara fundamental, matriks pemetaan pada Tabel 4 membedah bagaimana tata kota khususnya wilayah aglomerasi ekonomi seperti Jakarta Selatan beroperasi bukan sekadar sebagai pusat sirkulasi modal, melainkan sebagai mesin pemroduksi krisis psikologis. Pada aspek pertama, tingginya beban psikososial pekerja perkotaan tidak terjadi secara alamiah. Merujuk pada Sagala dan Nasri (2022), tuntutan kerja ekstrem (high job demands) di kawasan ini memaksa pekerja untuk terus berada dalam mode survival. Ruang kota tidak lagi memberikan kenyamanan, melainkan berubah menjadi arena hiper-kompetisi di mana pekerja harus menguras energi mentalnya demi mengimbangi tingginya biaya hidup (cost of living) urban.

Hal ini tervalidasi secara material pada indikator kedua, di mana toksisitas wilayah tersebut memuncak pada angka burnout yang sangat kritis, yakni mencapai 40,3% khusus di kawasan Jakarta Selatan (Angelia, 2024). Persentase yang hampir menyentuh setengah dari populasi pekerja swasta ini adalah manifestasi langsung dari hancurnya batas kehidupan personal (work-family conflict). Ekosistem agensi kreatif di wilayah aglomerasi ini terbukti secara agresif menginvasi waktu personal pekerja, merampas hak pemulihan mereka, dan mengubah ruang privat menjadi perpanjangan dari ruang produksi.

Lebih jauh, pada elemen ketiga, krisis geografis ini menemukan korban utamanya pada struktur demografi paling bawah: pekerja muda atau Generasi Z. Angka prevalensi gangguan mental emosional sebesar 11,26% pada usia produktif awal di ibu kota (Risksdas, 2018) memberikan penegasan sosiologis bahwa generasi mudalah yang harus menanggung "biaya sosial" (social cost) terberat dari sistem ekonomi ini. Sebagaimana ditegaskan oleh analisis Fadillah (2024), pengabaian terhadap kesejahteraan ini telah menciptakan patologi publik. Sintesis dari ketiga variabel kerentanan ini menyimpulkan dengan tegas bahwa tingginya burnout di Jakarta Selatan bukanlah sebuah kebetulan statistik yang lahir dari kelemahan mental individu, melainkan produk sistemik dari desain tata ruang kapitalisme digital yang secara inheren memang mengeksploitasi kelas pekerja muda.

KESIMPULAN

Bahwa tingginya angka kelelahan mental ekstrem (*burnout syndrome*) dan gelombang pengunduran diri massal (*turnover*) di sektor industri kreatif perkotaan sama sekali bukan bersumber dari rendahnya ketangguhan psikologis Generasi Z maupun Milenial. Sebaliknya, fenomena ini merupakan wujud nyata dari patologi struktural yang terlahir akibat perselingkuhan antara hegemoni wacana *hustle culture* dan sistem kapitalisme digital yang secara inheren bersifat eksploitatif. Narasi korporat telah berhasil memanipulasi kelelahan pekerja agar terlihat sebagai bentuk passion dan aktualisasi diri, sehingga kelas pekerja muda secara tidak sadar menundukkan diri pada sistem yang secara sistematis menghisap

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)
redaksigovernance@gmail.com/admin@lkispol.or.id

220

Indexed:



kewarasan mereka.

Krisis ketenagakerjaan ini terbukti tidak beroperasi di ruang hampa, melainkan digerakkan melalui tiga tataran eksploitasi yang saling mengunci. Pertama, pada tataran makro-regulasi, terjadi kekosongan perlindungan hukum yang membiarkan pekerja industri kreatif jatuh ke dalam jurang prekariat permanen. Rezim Undang-Undang Cipta Kerja yang melonggarkan sistem kontrak lepas, ditambah dengan kealpaan negara dalam mengadopsi instrumen Right to Disconnect (hak untuk tidak terhubung di luar jam kerja), telah melucuti kedaulatan pekerja atas waktu istirahat mereka. Kedua, pada tataran relasi kuasa agensi, celah regulasi tersebut diinstrumentalisasi oleh pihak korporasi untuk menormalisasi batas kerja yang kabur (boundary-less work). Di bawah dalih fleksibilitas, pekerja dipaksa beradaptasi dengan budaya always-on dan revisi tanpa henti, yang pada praktiknya merampas ruang privat dan mengubah kehidupan personal menjadi sekadar perpanjangan dari meja produksi.

REFERENSI

- Angelia, M. (2024). Hubungan Work-Family Conflict Terhadap Burnout Syndrome Pada Pegawai Swasta Jakarta Selatan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8565-8573.
- Ardhany, Y., Fauzy, E., & Zubarita, F. R. (2024). Penerapan Right To Disconnect dan Hak-Hak Pekerja di Indonesia. *Lex Renaissance*, 8(2), 326–345.
- Aziz, K. S., & Adnans, A. A. (2023). The Effect of Hustle culture on Job Satisfaction Among Startup Workers in Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan (TALENTA)*.
- Byung-Chul Han. (2015). *The Burnout Society*. Stanford University Press.
- Deloitte. (2025). *The Deloitte Global 2022 Gen Z and Millennial Survey*. Deloitte Touche Tohmatsu Limited.
- Esy, E. (2022). Implikasi Pemberlakuan Undang-Undang Cipta Kerja Terhadap Perlindungan Hukum Pekerja Harian Lepas. *Jurnal Kajian Ilmu Hukum (Al-Matani)*, 1(2), 1-15.
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45.
- Fairclough, N. (2013). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Routledge.
- Faradila, & Dewi, E. (2024). Perlindungan Tenaga Kerja Harian Lepas terhadap Eksploitasi Menurut UU Cipta Kerja Nomor 6 Tahun 2023. *Rewang Rencang: Jurnal Hukum Lex Generalis*, 5(5).
- Gallup. (2023). *State of the Global Workplace: 2023 Report*. Gallup, Inc.
- Guy Standing. (2011). *The Precariat: The Dangerous Class*. Bloomsbury.
- International Labour Organization. (2021). *World Employment and Social Outlook: Trends 2021*.
- Iskandar, R., & Rachmawati, N. (2022). Perspektif “Hustle Culture” Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja. *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi (JUPEA)*, 2(2), 108–117.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Noval, S. M. R. (2022). Evolusi Hak Pekerja di Era Digital: Prawacana Right to Disconnect di Indonesia. *Jurnal Bina Mulia Hukum*, 6(2), 235-250.
- Prabowo, W., Suwandoko, S., & Radityawati, R. (2023). Pengawasan Perlindungan Hukum Dalam Pemenuhan Hak Tenaga Kerja Akibat Kecelakaan Kerja Di Kabupaten Magelang). *Syariat: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum*.
- Sagala, N. J., & Nasri, S. M. (2022). Analisis Faktor Psikososial Dan Stres Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja Perkantoran Di Jakarta. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 180-192.
- Serikat Pekerja Media dan Industri Kreatif untuk Demokrasi (SINDIKASI). (2022). *Laporan Survei Kondisi Kerja Pekerja Media dan Kreatif*. Jakarta: SINDIKASI.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.

Penerbit:

LKISPOL (Lembaga Kajian Ilmu Sosial dan Politik)
redaksigovernance@gmail.com/admin@lkispol.or.id

221

Indexed:

