Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 32822-32826

Hubungan Perilaku *Hustle Culture* dengan Kualitas Hidup Pada Pegawai Bank di Kota Bogor

The Correlation Between Hustle Culture Behaviour and Quality of Life Among Bank Employees in Bogor

Aulia Syifa Madani[1], Muhammad Riza Setiawan[2], Lukman Faishal Fatharani[3]
[1]Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
[2]Departemen Okupasi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
[3]Departemen Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
E-mail: aulia.sm19@gmail.com

Published: Juni, 2026

ABSTRAK

Background: *Hustle culture is a work behaviour characterized by excessive and compulsive work. These disrupts the physical, mental health, and social relations of bank employees, leading to a decrease in their quality of life. The aims of this study is to analyse the correlation between hustle culture behaviour and quality of life among marketing bank employees in Bogor.*

Method: *Using a cross-sectional approach, analytical observational study was conducted on 36 marketing department bank employees of three banks in Bogor who met the inclusion and exclusion criteria. Hustle culture behaviour was assessed using Bergen Work Addiction Scale (BWAS) questionnaire and quality of life was assessed using World Health Organization-Quality of Life-BREF(WHOQoL-BREF) questionnaire. The data was then processed using SPSS version 25.*

Result: *There are 27,8% of marketing bank employees have hustle culture and poor quality of life, while 50% of marketing bank employees do not have hustle culture and have good quality of life. Bivariate analysis using the chi-square test showed that there was a significant correlation between hustle culture and quality of life (p=0,001).*

Conclusion: *Hustle culture is related to the quality of life among bank employees in Bogor.*

Keywords: *Hustle culture, quality of life, bank employees*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Hustle culture* merupakan perilaku bekerja dengan karakteristik bekerja berlebihan dan kompulsif. Hal tersebut mengakibatkan terganggunya kondisi fisik, mental, dan hubungan sosial pada pegawai bank, sehingga kualitas hidup pegawai menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup pada pegawai bank bagian marketing di Kota Bogor.

Metode: Dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian observasional analitik dilakukan terhadap 36 pegawai bank bagian marketing di tiga bank Kota Bogor yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penilaian *hustle culture* menggunakan kuesioner *Bergen Work Addiction Scale* (BWAS) dan penilaian kualitas hidup menggunakan kuesioner *World Health Organization-Quality of Life*-BREF(WHOQoL-BREF). Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

Hasil: Sebanyak 27,8% pegawai marketing bank memiliki perilaku *hustle culture* dan kualitas hidup yang buruk serta sebanyak 50% pegawai marketing bank tidak memiliki perilaku *hustle culture* dan memiliki kualitas hidup baik. Analisis bivariat dengan uji *chi-square* memperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup (p=0,001).

Kesimpulan: Perilaku *hustle culture* memiliki keterkaitan dengan kualitas hidup pada pegawai bank di Kota Bogor.

Kata Kunci: *Hustle culture*, kualitas hidup, pegawai bank

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hustle culture merupakan perilaku bekerja yang melebihi standar durasi kerja.[1] Seseorang yang bekerja terus menerus sampai menjadi ketergantungan terhadap pekerjaannya bisa dipengaruhi karena tuntutan perusahaan yang menentukan target bagi pegawainya dalam batas waktu tertentu, salah satunya terjadi di dalam dunia perbankan.[2] Pegawai bank, terutama bagian marketing, dibebani

tanggung jawab atas pemasaran, pemasukan tagihan, hingga mengelola pembiayaan nasabah.[3] Beban kerja yang cukup berat dalam pemenuhan target agar perusahaan dapat bertahan, mendorong mereka untuk bekerja secara berlebihan.[2,4] Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 25,14% penduduk Indonesia bekerja lebih dari 35 jam per minggu (49 jam).[5] Hal ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia bekerja melebihi standar yang ditetapkan dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 Pasal 77, yaitu ketentuan jam kerja sebanyak 40 jam dalam 5 hari kerja.[6]

Perilaku *hustle culture* didefinisikan sebagai kekhawatiran berlebih terhadap pekerjaan, dorongan kerja yang besar, dan menghabiskan waktu serta tenaga hanya untuk bekerja.[7] Terdapat dua karakteristik yang mendasari individu dengan *hustle culture*, yaitu bekerja berlebihan dan kompulsif.[8] Bekerja berlebihan merupakan suatu bentuk perilaku dimana individu mencurahkan lebih banyak waktu dan energi dalam pekerjaannya.[9] Individu selalu memikirkan pekerjaannya setiap saat, baik saat jam pulang kerja, saat di rumah, dan lainnya. Beristirahat dan bersantai dianggap sebagai kegiatan yang membuat waktu bagi pemegang prinsip *hustle culture*.[10] Bekerja kompulsif adalah suatu bentuk kognitif yang ditandai oleh individu yang bekerja karena dorongan yang tidak tertahankan untuk terlibat dalam hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan.[9] Individu yang berperilaku *hustle culture* cenderung memiliki kepribadian yang perfeksionis karena hanya ingin mendapat imbalan dan menjadikannya ketergantungan.[11]

Karakteristik *hustle culture* berupa durasi jam kerja yang panjang, beban kerja berlebihan, kecekatan dalam bekerja, dan keinginan yang besar dalam mencapai tujuan yang diinginkan, merupakan faktor-faktor yang dapat memicu rusaknya kualitas hidup seseorang.[9,12] Pegawai dengan durasi kerja yang lebih lama memiliki kerentanan terhadap stress, sulit berkonsentrasi, dan insomnia.[13] Pekerjaan yang terlalu berlebihan juga berdampak negatif terhadap risiko gangguan kardiovaskular, kelelahan, depresi, kecemasan, gangguan muskuloskeletal, dan rusaknya hubungan sosial, yang pada akhirnya mengarah pada kualitas hidup yang buruk.[8,11]

Penelitian ini membahas tentang hubungan perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup pada pegawai bank di Kota Bogor.

METODE

Dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian observasional analitik ini dilakukan pada 36 pegawai bank bagian marketing berusia 20-40 tahun di Kota Bogor dengan riwayat pendidikan sarjana yang bersedia menjadi responden. Sampel yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap dan memiliki riwayat penyakit hipertensi, diabetes mellitus, gangguan muskuloskeletal, maupun gangguan psikiatri sebelum bekerja sebagai pegawai bank akan dieksklusi.

Pengukuran *hustle culture* menggunakan kuesioner *Bergen Work Addiction Scale* (BWAS) yang memiliki 7 pertanyaan. Kuesioner ini memakai penilaian skala *Likert* 1-5 (1 = "tidak pernah", 2 = "biasanya", 3 = "terkadang", 4 = "sering", 5 = "selalu").[14] Dinyatakan sebagai *hustle culture* jika hasilnya terdapat minimal 4 poin "sering" atau "selalu".[15] Kualitas hidup diukur dengan menggunakan kuesioner *World Health Organization Quality of Life* – BREF (WHOQOL-BREF). Terdapat 26 pertanyaan yang harus dijawab berdasarkan kondisi yang dialami responden dengan menentukan satu dari lima pilihan jawaban per poin pertanyaan. Nilai masing-masing domain dikonversi dalam skala 0-100, lalu diklasifikasikan ke dalam kriteria kualitas hidup buruk jika skor ≤ 50 dan skor > 50 untuk kualitas hidup baik.[16] Kedua kuesioner tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya.

Uji *Chi-Square* dilakukan melalui SPSS versi 25 untuk menganalisis data. Penelitian ini telah memenuhi uji kelayakan etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup. Penelitian ini juga menilai karakteristik responden, yakni usia, jenis kelamin, status pernikahan, perilaku *hustle culture*, dan kualitas hidup. Secara rinci, karakteristik responden ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n (%)
Usia	
20-30 tahun	19 (52,8)
31-40 tahun	17 (47,2)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	17 (47,2)
Perempuan	19 (52,8)
Status Pernikahan	
Sudah menikah	19 (52,8)
Belum menikah	17 (47,2)
Perilaku *Hustle Culture*	
Hustle culture	16 (44,4)
Tidak *hustle culture*	20 (55,6)
Kualitas Hidup	
Kualitas hidup buruk	12 (33,3)
Kualitas hidup baik	24 (66,7)

Hasil analisis dengan uji *chi-square*, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup yang ditunjukkan nilai p=0,001 (p<0,05). Sebanyak 27% responden mengalami perilaku *hustle culture* dan memiliki kualitas hidup buruk. Secara detail, hasil diperlihatkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Perilaku *Hustle Culture* dengan Kualitas Hidup pada Pegawai Bank

Hustle Culture	**Kualitas Hidup**		***p-value***
	Buruk (%)	**Baik (%)**	
Hustle culture	10 (27,8)	6 (16,7)	0,001*
Tidak *hustle culture*	2 (5,6)	18 (50)	

*p = <0,05

Berdasarkan hasil tabulasi silang yang ditampilkan pada Tabel 2. menunjukkan bahwa pegawai dengan perilaku *hustle culture* lebih banyak yang memiliki kualitas hidup buruk (27,8%) yaitu sebanyak 10 pegawai. Sementara pegawai yang tidak berperilaku *hustle culture* cenderung memiliki kualitas hidup baik (50%) sejumlah 18 pegawai.

Hasil analisis dengan uji *Chi-Square* diperoleh nilai p<α (0,001<0,05) yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup pada pegawai bank di Kota Bogor.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan ada hubungan perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup yang ditunjukkan dengan nilai p=0,001 (p<0,05). Hal tersebut dikarenakan banyak ditemukan pegawai bank yang memiliki perilaku *hustle culture*. Tuntutan pekerjaan untuk mencapai kinerja yang diharapkan dapat menjadi pemicu stres yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia.[8] Ada kalanya beban dan tingkat sensitivitas yang tinggi di dalam sektor perbankan bisa membentuk para pegawainya untuk bekerja tanpa henti hingga terpupuk perilaku *hustle culture*.[2] Perilaku ini seringkali dihubungkan dengan kebiasaan bekerja secara berlebihan yang akan berakibat pada terganggunya kualitas hidup individu dari fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.[11,12]

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pegawai yang memiliki gaya hidup berupa bekerja terus menerus berakibat mengalami kecemasan, stres, dan depresi berat yang akan mengarah pada kualitas hidup buruk.[9,17] Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidak hanya psikis yang terganggu, tetapi kondisi fisik pegawai bank yang mengalami stres akibat pekerjaan juga dapat terpengaruh.[18] Penelitian sebelumnya menyoroti dampak budaya gila kerja pada aspek hubungan sosial, terutama keluarga. Individu dengan *hustle culture* akan kesulitan memisahkan diri dari pekerjaan dan tidak bisa bersantai maupun menikmati aktivitas di luar pekerjaannya. Akibatnya, mereka merasa kurang bahagia terhadap keluarga, teman, dan masyarakat di sekitarnya karena sulit menjaga hubungan yang sehat di luar pekerjaan.[19]

Semakin pesatnya perkembangan teknologi, pekerjaan menjadi semakin mudah dijangkau oleh siapapun dan dimanapun yang berpotensi meningkatkan kecenderungan terbentuknya perilaku *hustle culture*.[17] Perilaku *hustle culture* didefinisikan sebagai kekhawatiran berlebih terhadap pekerjaan, dorongan kerja yang besar, dan menghabiskan waktu serta tenaga hanya untuk bekerja.[7] Perilaku ini seringkali dihubungkan karena tuntutan perusahaan yang mendorong pegawainya untuk mendapat hasil yang lebih besar dengan bekerja lebih keras.[1] Persaingan sektor perbankan membuat pegawai di dalamnya terutama pada bagian marketing dibebani tanggung jawab dalam pemenuhan target dan nasabah yang telah ditentukan sehinggga mendorong mereka untuk bekerja secara berlebihan.[2,4] Gaya hidup yang berlebihan dalam bekerja ini dapat berdampak pada aspek kehidupan pekerja yang akhirnya mempengaruhi kualitas hidup menjadi lebih buruk.[9,11] Di dalam dimensi fisik kualitas hidup, perilaku *hustle culture* dapat menyebabkan kelelahan, hipertensi, insomnia, gastritis, alopecia, dan gangguan kardiovaskular. Perilaku *hustle culture* juga menyebabkan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi sehingga mempengaruhi dimensi psikologis kualitas hidup.[9] Bekerja dengan jam kerja yang panjang akan menjauhkan individu dari keluarga dan kenyamanan rumah mereka serta aktivitas yang memberikan kesenangan. Situasi ini berpotensi mengganggu interaksi sosial yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup pada dimensi hubungan sosial.[20] Dengan demikian, dapat diyakini bahwa individu dengan perilaku *hustle culture* memiliki peluang lebih besar mengalami penurunan kualitas hidup.[9]

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *hustle culture* dengan kualitas hidup pada pegawai bank yang ditunjukkan oleh nilai p=0,001 (p<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

1. Ulfah MN, Nurdin MF. Hustle Culture : A New Face of Slavery. Aliansi J Polit Keamanan Dan Hub Int. 2022;(Special Issue September 2022):226–33.
2. Syarifuddin, Nurtjahjanti H, Widayanti CG. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dengan Intensi Menjadi Workaholic Pada Karyawan Bank X Semarang. J Empati. 2013;2(3):1–10.
3. Anggraini R, Andri G. Pengaruh beban kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan Bank BRI unit Kencan Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat. J Ekon dan Bisnis. 2022;11(3):495–

502.
4. Puspitasari D, Rachmawati L. Kinerja Karyawan Marketing Bank Bri Syariah Di Malang. J Ekon Islam. 2019;2(2):185–97.
5. Armavilla KE. ata-rata Jam Kerja Masyarakat Indonesia 2023, 35-48 Jam per Minggu [Internet]. GoodStats. 2023 [dikutip 9 September 2023]. Tersedia pada: https://data.goodstats.id/statistic/elmaarmavillia/rata-rata-jam-kerja-masyarakat-indonesia-2023-35-48-jam-per-minggu-AU8u8
6. Kemenperin. Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan [Internet]. [dikutip 9 September 2023]. Tersedia pada: https://kemenperin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf
7. Atroszko PA, Pallesen S, Griffiths MD, Andreassen CS. Work addiction in Poland: adaptation of the Bergen Work Addiction Scale and relationship with psychopathology. Heal Psychol Rep. 2017;5(4):345–55.
8. Kasemy ZA, Abd-Ellatif EE, Abdel Latif AA, Bahgat NM, Shereda HMA, Shattla SI, et al. Prevalence of Workaholism Among Egyptian Healthcare Workers With Assessment of Its Relation to Quality of Life, Mental Health and Burnout. Front Public Heal. 2020;8:1–11.
9. Vedoato T, Pedro DRC, Garcia IM, Galdino MJQ, Aroni P, Do Carmo Fernandez Lourenço Haddad M. Workaholism and quality of life: an integrative literature review. Rev Bras Med do Trab. 2021;19(4):503–10.
10. Irma I, Azzahra RQ, Patiung R, Bakar RM. Pencegahan Perilaku Hustle Culture Pada Karyawan di PT. Pertamina Patra Niaga Regional Sulawesi Melalui Psikoedukasi Non-Pelatihan. DEVOTE J Pengabdi Masy Glob. 2020;1(2):71–6.
11. Iskandar R, Rachmawati N. Perspektif "Hustle Culture" Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja. J Publ Ekon dan Akunt. 2022;2(2):108–17.
12. Li Y, Sun X, Ge H, Liu J, Chen L. The status of occupational stress and its influence the quality of life of copper-nickel miners in Xinjiang, China. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(3):1–10.
13. Nainggolan EY, Wijono S. Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Kualitas Hidup pada Karyawan di Jawa Tengah saat Masa Pandemi COVID-19. In: Bulletin of Counseling and Psychotherapy. 2023. hal. 785–95.
14. Eugenea P, Soetikno N, Roswiyani R. The Childhood of Workaholic Managers and Professional Workers. Proc 1st Tarumanagara Int Conf Med Heal. 2021;41:164–9.
15. Orosz G, Dombi E, Andreassen CS, Griffiths MD, Demetrovics Z. Analyzing Models of Work Addiction: Single Factor and Bi-Factor Models of the Bergen Work Addiction Scale. Int J Ment Health Addict. 2016;14(5):662–71.
16. Fridolin A, Musthofa SB, Suryoputro A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. KESKOM. 2022;8(2):381–9.
17. Andreassen CS, Griffiths MD, Sinha R, Hetland J, Pallesen S. The relationships between workaholism and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. PLoS One. 2016;11(5):1–19.
18. Malamardi SN, Kamath R, Tiwari R, Nair BVS, Chandrasekaran V, Phadnis S. Occupational stress and health-related quality of life among public sector bank employees: A cross-sectional study in Mysore, Karnataka, India. Indian J Occup Environ Med. 2015;19(3):134–7.
19. Sahar W, Waqar S. Workaholism and Psychological Well-Being among Employees of Banking and Telecom Sector Author ' s Details : Case Stud J. 2014;3(10):12–29.
20. Azevedo WF de, Mathias LA da ST. Work addiction and quality of life: a study with physicians. Einstein (Sao Paulo). 2017;15(2):130–5.