

**DAMPAK *HUSTLE CULTURE* TERHADAP KONTROL EMOSI
DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

QAREEN ZICKRINA ALAFARYZA NST

NIM. 220401023

KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH - 2026**

PENGESAHAN SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar S-1 dalam Ilmu Dakwah

Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam



Diajukan Oleh :

Qareen Zickrina Alfaryza Nst

220401023

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Dr. A. Rani, M.Si

NIP 196312311993031035

Pembimbing II

Fajri Chairawati, S.Pd.I., M.A

NIP 197903302003122002

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam

Diajukan Oleh

Qareen Zickrina Alfaryza Nst
NIM.220401023

Pada Hari/Tanggal

Senin, 26 Januari 2026 M
7 Syaban 1447 H

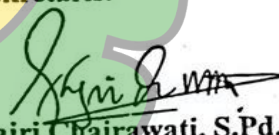
Di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua.



Dr. A. Rani, M.Si.
NIP. 196312311993031035

Sekretaris.



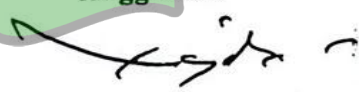
Fajri Chairawati, S.Pd. I., M. A.
NIP. 197903302603122002

Anggota 1.



Anita, S.Ag., M.Hum
NIP. 197109062069012002

Anggota 2.



Taufik, S.E.Ak., M.Ed
NIP. 197705102009011013

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry



Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd
NIP. 196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Qareen Zickrina Alfaryza Nst
Nim : 220401023
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi yang berjudul **“Dampak Hustle Culture Terhadap Kontrol Emosi Dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z”** adalah hasil karya saya sendiri. Seluruh ide, data, dan informasi yang digunakan dalam skripsi ini telah disusun secara jujur dan sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah. Apabila terdapat kutipan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dari karya orang lain, maka telah dicantumkan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa akripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan akademik yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 20 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Qareen Zickrina Alfaryza Nst
NIM 220401023

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT., atas segala rahmat, karunia dan pertolongan-Nya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Dampak *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., suri tauladan umat manusia, yang telah membawa cahaya ilmu pengetahuan dan menjadi pedoman dalam setiap langkah kehidupan.

Proses penyusunan skripsi ini bukanlah suatu perjalanan yang mudah. Penulis melalui berbagai fase kelelahan, keraguan, tekanan bahkan keinginan untuk menyerah. Penulis juga merasakan ketertinggalan, merasa tidak cukup mampu dan mempertanyakan diri sendiri. Namun, di balik semua itu, penulis menyadari bahwa Allah SWT selalu menghadirkan orang-orang baik yang menjadi perantara kekuatan, doa dan semangat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan hingga tahap akhir.

Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang mendalam, penulis juga menyampaikan apresiasi setulus-tulusnya kepada :

1. Pintu Syurgaku, Bunda Wan Putri Malasina, sosok Perempuan dan ibu yang tak tertandingi kehebatan dan kesabarannya. Terima kasih banyak atas doa-doa dan dukungan yang selalu bunda berikan, bertarung melangitkan nama penulis di sepertiga malam, atas semua kasih sayang yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang tak pernah terucap dengan kata. Tidak ada

satu pun yang dapat menggantikan peran dan cinta bunda dalam hidup penulis. Terima kasih sudah selalu menjadi sandaran terkuat penulis di tengah kerasnya dunia ini, dan selalu menjadi alasan penulis masih mampu bertahan hingga saat ini.

Lelaki pertama dalam hidupku, Papa Erdiansyah Nst, sosok ayah yang tidak selalu mengucapkan kata cinta, namun menunjukkan kasih sayangnya melalui hal-hal sederhana dan keteguhan sikap. Terima kasih atas kasih sayang yang hadir lewat canda, perhatian, selalu menjaga dan melindungi, atas dukungan dan nasihat yang bermakna, penulis memahami bahwa cinta papa tidak banyak diucapkan, tetapi selalu diam-diam mendoakan dan hadir dengan caranya sendiri.

2. Bidadari dan Pangeran kecilku, Haura Aqiela Alfayza Nst, Anziell Baraka Waghfirly Nst dan Chayra Lisana Shedqeen Aliyya Nst, adik-adik kesayangan penulis. Terima kasih telah hadir dan mewarnai hidup penulis. Kalian adalah sumber kebahagiaan, penguat langkah dan pengingat bagi penulis untuk terus bertahan serta menyelesaikan perjuangan ini. Penulis belajar kuat dan bertanggung jawab, karena melihat kalian tumbuh menjadi alasan penulis untuk tidak menyerah.
3. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Pendidikan di kampus biru tersayang.
4. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
5. Bapak Syahril Furqany, M.I.Kom selaku Kaprodi KPI yang sangat baik hati dan Ibu Hanifah, M.Ag selaku Sekretaris Prodi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
6. Bapak Dr. A. Rani, M.Si., selaku pembimbing I dan Ibu Fajri Chairawati, S.Pd.I.,M.A. selaku pembimbing kedua. Terima kasih sudah memberikan kesabaran dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing

penulis, bahkan di saat penulis merasa buntu. Setiap masukan dan arahan menjadi pijakan penting dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Seluruh dosen dan staf administrasi Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh atas ilmu dan bantuan selama masa studi.
8. Seluruh keluarga besar, khususnya Nenek dan Atok tercinta, yang senantiasa memberikan doa dan dukungan, kehadiran dan perhatian keluarga besar menjadi penguat langkah dalam menyelesaikan setiap proses dan perjuangan penulis.
9. Seseorang pemilik NIM 230401051, yang memiliki peran penting dan turut menemani proses panjang penulis. Terima kasih telah senantiasa hadir mendampingi, memberikan semangat, pengertian, waktu, tenaga serta dukungan emosional selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi lelah, tempat pulang saat penulis merasa berat dan selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat terbaik penulis, Silvi Ayu, yang telah hadir sejak masa kecil, selalu setia menemani perjalanan hidup penulis sampai saat ini. Terima kasih telah tumbuh bersama, bertahan dalam berbagai fase kehidupan dan menjadi bukti nyata dari arti sebuah persahabatan yang tulus dan abadi.
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ratika Mufardyah dan Tasya Salsabila, sahabat yang telah menemani penulis sejak masa SMP. Terima kasih atas dukungan dan doa yang selalu kalian semua berikan meskipun jarak dan perbedaan kota memisahkan. Kalian akan selalu menjadi sahabat terbaik penulis, kini dan selamanya.
11. Sahabat perkuliahan penulis, Raissanitha Humaira, Tara Fadiya Humaira dan Icha Vira Yulia, kalian adalah anugerah baik yang Allah hadirkan melalui persahabatan. Terima kasih telah hadir di tengah kehidupan yang tidak selalu mudah, menjadi pendengar setia serta penopang penulis dalam setiap sisi baik dan buruk. Kebersamaan, tawa dan saling menguatkan yang terjalin selama masa perkuliahan akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis.

Terima kasih juga kepada kakak letting tersayang, Ainul Hayat Aiyub, yang telah menjadi kakak sekaligus sahabat bagi penulis. Terima kasih telah hadir sebagai tempat cerita dan memberi nasihat selama menjalani kehidupan di perantauan ini.

12. Sahabat serumah penulis, Zulaikha Mawaddah, Safira Zahrani, Fatimah Sarah dan Deswita Maharani, yang selalu menemani dan memberikan semangat selama di kost dan di perantauan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan perhatian yang sangat berarti, serta bantuan kecil maupun besar yang kalian berikan.
13. Komunitas dan organisasi penulis, Film Trieng dan HMP KPI. Terima kasih sudah menjadi wadah untuk bertumbuh, belajar dan mengembangkan diri. Penulis banyak memperoleh pengalaman, pelajaran berharga serta relasi baru dalam perjalanan hidup penulis.
14. Seluruh orang-orang baik yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih telah membantu dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini, baik teman-teman seangkatan, kakak, abang dan adek letting maupun teman-teman di luar lingkungan akademik, semoga kalian bahagia selalu dimanapun berada.
15. Last but not least, untuk diriku. Terima kasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini, selalu berusaha mencoba lagi dan lagi serta tidak menyerah di tengah berbagai keterbatasan dan keraguan. Terima kasih telah melangkah, belajar dan menyelesaikan proses ini dengan segala kemampuan yang dimiliki. Semoga ini menjadi bukti bahwa penulis mampu memperjuangkan mimpi dan harapan hidupnya.

ABSTRAK

Nama : Qareen Zickrina Alfaryza Nst

Nim : 220401023

Judul Skripsi : Dampak *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi Dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z

Fakultas/Prodi : Dakwah dan Komunikasi/Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fenomena *Hustle Culture* semakin berkembang di kalangan mahasiswa Generasi Z seiring dengan meningkatnya tuntutan produktivitas, tekanan akademik, dan pengaruh media digital. *Hustle culture* mendorong individu untuk terus bekerja secara berlebihan, yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *hustle culture* serta pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jenis penelitian ini asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan wawancara pendukung. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya *hustle culture* dipengaruhi oleh tekanan akademik, lingkungan sosial, dan paparan media digital. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *hustle culture* dan kontrol emosi dengan nilai $r = -0,379$ dan signifikansi $0,001 (< 0,05)$. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar $-0,330$ dengan signifikansi $< 0,001$, serta nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,144$), yang berarti *hustle culture* berkontribusi sebesar 14,4% terhadap variasi kontrol emosi mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *hustle culture* berdampak negatif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengontrol emosi.

Kata Kunci : *Hustle Culture*, Kontrol Emosi, Mahasiswa, Komunikasi Interpersonal

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
3. Manfaat Akademis	8
E. Ruang Lingkup dan Keterbatasan	9
F. Hipotesis Penelitian.....	10
G. Definisi Operasional.....	11
1. Dampak	11
2. Hustle Culture	12
3. Kontrol Emosi	13
4. Komunikasi Interpersonal	13
5. Generasi Z	14
H. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	17
B. Komunikasi	20
1. Pengertian Komunikasi	20
2. Pola Komunikasi	21

C.	Pengertian Komunikasi Interpersonal	22
1.	Komunikasi Interpersonal	22
2.	Hubungan Komunikasi dengan Interpersonal	24
3.	Tujuan dan Fungsi Komunikasi Interpersonal	25
4.	Prinsip Komunikasi Interpersonal	26
5.	Unsur-Unsur Proses Komunikasi Interpersonal	29
6.	Ruang Lingkup Komunikasi Interpersonal	32
D.	Hustle Culture	33
1.	Pengertian Hustle Culture	33
2.	Faktor Pendorong <i>Hustle Culture</i>	34
3.	Dampak <i>Hustle Culture</i>	35
E.	Kontrol Emosi	37
1.	Pengertian Kontrol Emosi	37
2.	Pentingnya Kontrol Emosi	38
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Emosi	39
F.	Generasi Z	40
1.	Pengertian Generasi Z	40
2.	Karakteristik Generasi Z	41
3.	Tantangan Generasi Z	45
G.	Hubungan <i>Hustle Culture</i> dan Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Gen Z dengan Islam	46
1.	Pandangan Islam Tentang Bekerja	46
2.	Konsep Keseimbangan dalam Islam	47
3.	Pengendalian Emosi dalam Islam	49
H.	Teori yang Digunakan	51
1.	Teori Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence Theory) – Daniel Goleman	51
BAB III METODE PENELITIAN		54
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	54
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	54
C.	Populasi dan Sampel	55
1.	Populasi Penelitian	55
2.	Sampel Penelitian	55
D.	Teknik Pengumpulan Data	58
1.	Kuesioner	58

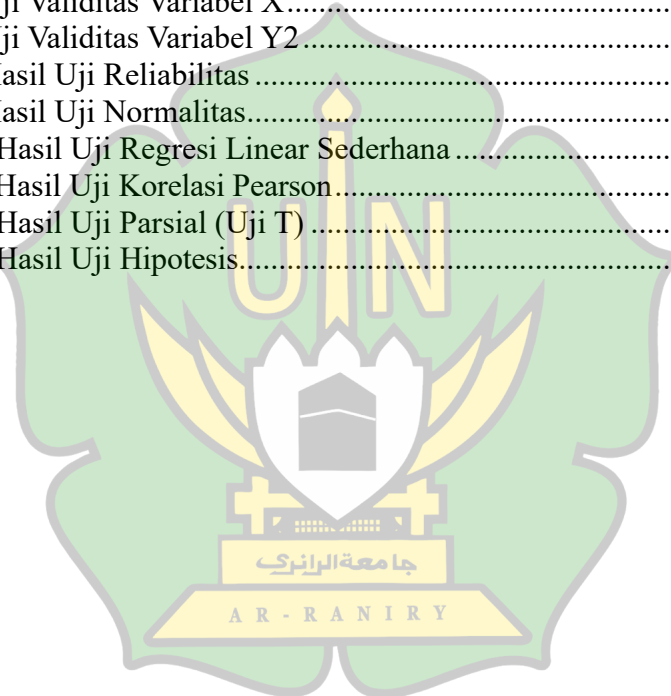
2. Wawancara	58
E. Sumber Data	60
1. Data Primer	60
2. Data Sekunder	60
F. Teknik Analisis Data	61
1. Editing dan Coding	61
2. Tabulasi Data	62
3. Uji Validitas	62
4. Uji Reliabilitas	62
6. Analisis Regresi Linear Sederhana	64
7. Uji Korelasi Pearson	64
8. Uji Hipotesis (Uji Parsial/Uji T)	65
9. Uji Koefisien Determinasi (R^2)	66
G. Variabel dan Indikator Penelitian	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
B. Hasil Penyajian Data	71
1. Hasil Uji Validitas	71
2. Hasil Uji Reliabilitas	76
3. Hasil Uji Normalitas	77
4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	78
5. Uji Korelasi Pearson	79
6. Uji Parsial (Uji T)	81
7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	83
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis	83
C. Hasil Penelitian	84
1. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Munculnya <i>Hustle Culture</i> di Kalangan Gen Z pada Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh	84
2. Pengaruh <i>Hustle Culture</i> terhadap Kontrol Emosi Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam Membangun Komunikasi Interpersonal, Baik Dengan Dosen, Maupun Sesama Mahasiswa	93
D. Pembahasan	111
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran	115

DAFTAR PUSTAKA.....	116
DAFTAR LAMPIRAN	120
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	139



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	60
Tabel 3. 2 Variabel dan Indikator Penelitian	66
Tabel 4. 1 Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4. 2 Presentase Berdasarkan Usia.....	70
Tabel 4. 3 Presentase Berdasarkan Angkatan.....	70
Tabel 4. 4 Presentase Berdasarkan Aktivitas Organisasi dan Pekerjaan Sambilan	71
Tabel 4. 5 Uji Validitas Variabel X.....	73
Tabel 4. 6 Uji Validitas Variabel X.....	74
Tabel 4. 7 Uji Validitas Variabel Y2.....	75
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas	76
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	77
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	78
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	80
Tabel 4. 12 Hasil Uji Parsial (Uji T)	82
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis.....	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 data olahan penulis, 2025	85
Gambar 4. 2 data olahan penulis, 2025	86
Gambar 4. 3 data olahan penulis, 2025	87
Gambar 4. 4 data olahan penulis, 2025	88
Gambar 4. 5 data olahan penulis, 2025	88
Gambar 4. 6 data olahan penulis, 2025	89
Gambar 4. 7 data olahan penulis, 2025	90
Gambar 4. 8 data olahan penulis, 2025	91
Gambar 4. 9 data olahan penulis, 2025	94
Gambar 4. 10 data olahan penulis, 2025	95
Gambar 4. 11 data olahan penulis, 2025	96
Gambar 4. 12 data olahan penulis, 2025	97
Gambar 4. 13 data olahan penulis, 2025	97
Gambar 4. 14 data olahan penulis, 2025	98
Gambar 4. 15 data olahan penulis, 2025	99
Gambar 4. 16 data olahan penulis, 2025	100
Gambar 4. 17 data olahan penulis, 2025	101
Gambar 4. 18 data olahan penulis, 2025	102
Gambar 4. 19 data olahan penulis, 2025	102
Gambar 4. 20 data olahan penulis, 2025	103
Gambar 4. 21 data olahan penulis, 2025	104
Gambar 4. 22 data olahan penulis, 2025	105
Gambar 4. 23 data olahan penulis, 2025	106
Gambar 4. 24 data olahan penulis, 2025	107
Gambar 4. 25 data olahan penulis, 2025	107
Gambar 4. 26 data olahan penulis, 2025	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan	120
<i>Lampiran 2 Kuesioner Penelitian</i>	121
<i>Lampiran 3 Sampel Penelitian</i>	129
<i>Lampiran 4 UJI SPSS</i>	135



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bekerja pada dasarnya merupakan aktivitas penting untuk memenuhi kebutuhan hidup, memperoleh pengakuan sosial, dan mewujudkan aktualisasi diri. Namun, dalam banyak kasus, aktivitas kerja tidak lagi sebatas sarana mencapai kesejahteraan, melainkan berubah menjadi aktivitas yang mendominasi hampir seluruh kehidupan aspek manusia. Fenomena bekerja berlinah sudah lama dikenal dalam berbagai literatur.

Penelitian dari *International Labour Organization* (ILO) bahkan mencatat bahwa rata-rata jam kerja global semakin panjang, di mana sekitar 36% pekerja di dunia bekerja lebih dari 48 jam per minggu¹. Kondisi ini menandakan bahwa kerja berlebihan bukan lagi sekedar pilihan, tetapi sudah menjadi norma sosial yang diletakkan pada citra produktivitas. Di banyak Masyarakat modern, kesibukan bahkan dianggap keberhasilan, sementara waktu luang sering kali dipandang sebagai bentuk kemalasan.

Di era digital saat ini, bekerja menjadi salah satu prioritas utama dalam kehidupan manusia. Aktivitas ini bahkan seolah tidak bisa dilepaskan, terutama di kalangan Generasi Z yang hidup dalam ritme cepat dan serba instan. Kemajuan teknologi, globalisasi, dan perubahan sosial mendorong individu untuk selalu produktif, kompetitif, dan mampu memenuhi berbagai ekspektasi, baik secara ekonomi maupun emosional. Banyak orang menilai keberhasilan hidup dari seberapa sibuknya seseorang bekerja dan seberapa besar pencapaian yang berhasil diraih. Budaya menomorsatukan pekerjaan ini tidak hanya

¹ International Labour Organization (ILO), *Working Time and Work-Life Balance Around the World* (Geneva: ILO, 2019).

muncul di kalangan orang dewasa, tetapi juga semakin terlihat dalam kehidupan generasi muda.

Fenomena ini kemudian memunculkan budaya yang disebut *Hustle Culture*, sebuah gaya hidup yang memuja kesibukan dan kerja keras tanpa henti sebagai simbol kesuksesan dan kebanggaan. Dalam *Hustle Culture*, waktu istirahat sering kali dianggap sebagai kemalasan, dan seseorang diukur dari seberapa padat jadwal serta pencapaian yang dimilikinya. Budaya ini berkembang pesat, terutama di kalangan Generasi Z yang sangat terpapar pada media sosial dan lingkungan digital yang mempromosikan gaya hidup serba cepat dan kompetitif.

Dalam konteks Indonesia, fenomena *Hustle Culture* semakin tampak nyata, Robinson mencatat bahwa 45% pengguna media sosial menunjukkan kesibukan mereka melalui unggahan tentang lembur, target yang dikejar, hingga banyaknya *deadline* yang diselesaikan. Unggahan tersebut bukan hanya sekedar berbagai aktivitas, tetapi juga dimaknai sebagai bentuk pencitraan diri untuk mendapat validasi sosial sebagai individu yang produktif dan bertanggung jawab. Celakanya, hal ini menimbulkan efek bola salju, yaitu semakin banyak anak muda lain yang ikut terdorong melakukan hal serupa. Akhirnya, *Hustle Culture* semakin populer dan diikuti oleh banyak orang Indonesia.²

Meskipun istilah *Hustle Culture* populer baru-baru ini, tetapi akar konsepnya sebenarnya sudah ada sejak tahun 1971 yang sudah memperkenalkan istilah *workaholism* untuk menjelaskan kecenderungan bekerja berlebihan hingga kecanduan. Kemudian pada tahun 1992, Spence dan Robbins menguraikan indikator dari *workaholism*, yakni keterlibatan kerja, dorongan untuk bekerja, dan kesenangan dalam bekerja. Konsep inilah yang

² Robinson, L. (2019). *Terjebak Hustle Culture*. Jakarta : hal 14-15

kemudian berkembang menjadi budaya kerja modern yang kini dikenal dengan *hustle culture*.³

Namun, di balik citra “produktif” yang ditampilkan, banyak dari individu Gen Z yang sebenarnya mengalami tekanan mental dan emosional yang tinggi. Tuntutan untuk terus bekerja dan tampil maksimal menyebabkan kelelahan psikologis dan gangguan dalam pengelolaan emosi mereka. *Hustle culture* mendorong individu untuk menekan emosi demi mengejar tujuan, yang secara jangka panjang dapat mengganggu stabilitas emosional mereka.⁴ WHO bahkan mengategorikan kondisi kelelahan akibat pekerjaan sebagai sindrom akibat stress kronis ditempat kerja yang tidak berhasil dikelola, dengan gejala seperti kelelahan energi, perasaan negatif terhadap pekerjaan, hingga berkurangnya profesionalisme.⁵

Budaya kerja keras atau *hustle culture* muncul tidak secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Salah satu pendorong utama adalah keinginan individu untuk meraih kesuksesan, terutama dalam aspek profesional. Dalam masyarakat modern, kesuksesan sering kali dijadikan tolak ukur nilai diri, sehingga banyak orang merasa terdorong untuk terus bekerja tanpa mengenal batas. Selain itu, faktor manajemen kesan juga turut memengaruhi, di mana individu berupaya membentuk citra diri yang produktif dan ambisius di mata orang lain, khususnya melalui media sosial. Perubahan sosial yang cepat dan ekspektasi lingkungan juga menambah tekanan tersebut.⁶

Dalam konteks komunikasi, *hustle culture* dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi. Kontrol emosi sendiri

³ Spence, J.T., & Robbins, A.S., “Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results,” *Journal of Personality Assessment*, 1992.

⁴ M. Muro, “The Dark Side of Hustle Culture: How Overworking Impacts Mental Health,” *Journal of Youth Mental Health* 8, no. 2 (2020) hal 105

⁵ World Health Organization, *Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases (ICD-11)*, 2019.

⁶ N. Perić, “Hustle Culture and Mental Health,” *Psychē: Časopis Studenata Psihologije* 7 (2024): hal 106

merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi. Goleman menekankan bahwa pengendalian emosi merupakan salah satu aspek penting dalam *emotional intelligence* yang menentukan kualitas interaksi sosial.⁷

Pemahaman ini menegaskan bahwa dalam budaya kerja yang menuntut produktivitas tinggi, kemampuan seseorang dalam mengelola emosi menjadi faktor penentu keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kestabilan batin. Ketika individu tidak mampu mengendalikan emosinya, maka perilaku komunikasinya cenderung tidak stabil, misalnya mudah tersinggung, *defensive*, atau menarik diri dari interaksi sosial. Dengan demikian *emotional intelligence* bukan hanya membantu individu menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga menjadi dasar penting untuk membangun komunikasi yang sehat dan efektif di lingkungan sosial maupun profesional.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, kontrol emosi sangat penting agar individu mampu menjalin relasi yang sehat, menghindari konflik, dan menjaga kejelasan pesan yang disampaikan.⁸ Ketika kontrol emosi terganggu akibat tekanan budaya kerja yang ekstrem, kualitas komunikasi pun ikut terdampak. Hal ini bisa terlihat dari meningkatnya pola komunikasi pasif-agresif, penarikan diri secara emosional, hingga ketidakmampuan membangun kedekatan yang otentik dengan orang lain.⁹

Kondisi ini sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa generasi Z yang hidup dalam arus digitalisasi dan kompetisi akademik. Dorongan untuk selalu tampil produktif dan unggul sering kali membuat mahasiswa menekan perasaan lelah, cemas, atau tidak percaya diri, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka berkomunikasi dengan sebaya. Komunikasi yang seharusnya

⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (New York: Bantam Books, 1995).

⁸ James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, edisi kedua (New York: Guilford Press, 2014) hal 6-8

⁹ R. Manurung, dkk., "Komunikasi Gen Z dan Mental Health," *Jurnal Arunika* 1, no. 2 (2021): hal 50-52

menjadi sarana saling memahami justru bisa berubah menjadi interaksi yang kaku dan kurang empatik. Oleh sebab itu, keseimbangan antara pengelolaan emosi dan keterampilan komunikasi menjadi hal yang sangat penting agar individu mampu menyesuaikan diri dengan tekanan sosial tanpa kehilangan keaslian dalam hubungan interpersonalnya.

Hubungan antarpribadi memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang karena menjadi wadah untuk saling berbagi perasaan, memperoleh pemahaman, serta menerima dukungan emosional maupun informasi. Melalui komunikasi interpersonal yang terjalin dalam hubungan tersebut, individu dapat membangun citra diri dan memahami ekspektasi dari orang lain. Komunikasi interpersonal yang sehat tidak hanya memberikan makna dalam hidup, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan mental. Sebaliknya, jika hubungan interpersonal terganggu, hal ini dapat memicu tekanan emosional dan berdampak negatif pada kesehatan. Manusia membutuhkan hubungan antarpribadi terutama untuk dua hal, yaitu perasaan (*attachment*) dan ketergantungan (*dependency*).¹⁰

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *hustle culture* berdampak signifikan pada Kesehatan mental mahasiswa. Studi di Universitas Jendral Soedirman menemukan bahwa mahasiswa sering kali terjebak pada glorifikasi kesibukan, yang memicu kelelahan dan gangguan kesejahteraan psikologis.¹¹ Penelitian lain di UIN Sunan Kalijaga juga menemukan bahwa *hustle culture* dimaknai mahasiswa sebagai kebutuhan untuk pembuktian diri, meski pada akhirnya meningkatkan tekanan emosional.¹² Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan *hustle culture* dengan *burnout*, belum banyak

¹⁰ A. Nafhah dan I. Hanafi, "Hubungan Kecerdasan Emosional...", *Edu Consilium* 1, no. 2 (2020): hal 52.

¹¹ Rini, "The Behavior of Hustle Culture among Students," *ResearchGate*, 2023.

¹² Aulia Rahma, *Persepsi Gen Z Yogyakarta terhadap Hustle Culture*, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2023.

yang mengaitkannya langsung dengan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal, khususnya pada Gen Z di Indonesia.

Fenomena *hustle culture* juga semakin nyata dalam kehidupan mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry Banda Aceh, khususnya angkatan 2020-2023. Sebagai bagian dari Generasi Z, pada rentang angkatan ini, mahasiswa KPI tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan kewajiban akademik, tetapi juga aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, kepanitiaan, pekerjaan seperti freelance di bidang desain, fotografer, videografi, guru les privat, karyawan kafe, hingga aktivitas kreatif di media sosial. Tuntutan untuk terus produktif ini sering kali menimbulkan tekanan emosional karena mahasiswa merasa perlu menunjukkan citra diri yang kompeten, produktif, dan serba bisa.

Tekanan aktivitas yang berlebihan tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga tercermin dalam praktik komunikasi interpersonal sehari-hari. Mahasiswa KPI angkatan 2020–2023 menunjukkan adanya perubahan pola komunikasi, seperti mudah tersinggung dalam diskusi kelompok, kurang sabar dalam menyampaikan pendapat, serta cenderung menarik diri dari interaksi sosial ketika mengalami kelelahan emosional. Fenomena ini menunjukkan bahwa gangguan kontrol emosi akibat *hustle culture* benar-benar memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa, bukan sekadar asumsi teoritis.

Namun, tekanan multitugas dan glorifikasi kesibukan itu berpotensi mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi ketika berinteraksi, baik dengan dosen, teman sekelas, maupun masyarakat. Dalam konteks ilmu komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal, kontrol emosi memegang peranan penting untuk menjaga kualitas penyampaian pesan dan membangun hubungan yang sehat. Jika mahasiswa KPI terjebak dalam pola *hustle culture*, komunikasi mereka bisa terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *hustle culture* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas komunikasi mahasiswa.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam mengenai bagaimana *hustle culture* memengaruhi kontrol emosi Generasi Z pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh, khususnya dalam konteks komunikasi interpersonal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memahami tantangan emosional generasi muda dan memberikan pemahaman baru mengenai hubungan antara budaya kerja dan kualitas hubungan sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis merumuskan masalah yang timbul yaitu sebagai berikut:

1. Apa Saja Faktor-Faktor yang Menyebabkan Munculnya *Hustle Culture* Di Kalangan Gen Z pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh ?
2. Bagaimana Pengaruh *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh Dalam Membangun Komunikasi Interpersonal, Baik Dengan Dosen, Maupun Sesama Mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang dikaji lebih lanjut untuk mengetahui arah penulisan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk Mengetahui Apa Saja Faktor-Faktor yang Menyebabkan Munculnya *Hustle Culture* Di Kalangan Gen Z pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Untuk Mengetahui Bagaimana *Hustle Culture* Memengaruhi Kontrol Emosi Mahasiswa KPI Dalam Membangun Komunikasi Interpersonal Dengan Dosen dan Sesama Mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru terhadap pengembangan di bidang ilmu komunikasi dan psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *hustle culture* dan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengkaji ilmu sosial untuk memperluas kajian terkait budaya kerja dan dinamika emosional pada generasi Z, sekaligus membuka ruang diskusi baru mengenai keterkaitan antara gaya hidup modern, kesehatan mental, dan kualitas interaksi sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi muda dalam memahami dampak *hustle culture* terhadap kemampuan mengelola emosi, sehingga ke depannya mereka dapat membangun pola komunikasi interpersonal yang lebih sehat dan seimbang. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi Lembaga Pendidikan maupun organisasi mahasiswa untuk merancang program yang mendukung keseimbangan antara produktivitas akademik dengan kesejahteraan psikologis, serta menjadi dasar bagi Masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu komunikasi, khususnya pada kajian komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan aspek psikologis generasi muda. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur

mengenai hubungan antara fenomena budaya kerja modern seperti *hustle culture* dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi ketika berinteraksi sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa, peneliti, maupun akademisi yang tertarik meneliti lebih lanjut mengenai keterkaitan antara gaya hidup, kesehatan mental, dan kualitas komunikasi, sehingga memperluas perspektif dalam memahami tantangan komunikasi interpersonal di era digital.

E. Ruang Lingkup dan Keterbatasan

Penelitian ini difokuskan pada fenomena *hustle culture* yang memengaruhi kemampuan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal di kalangan Generasi Z. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu Angkatan 2020-2023. Penelitian ini menekankan pada dua variabel utama, yakni (*hustle culture*) sebagai variabel independen dan (kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal) sebagai variabel dependen. Dengan demikian, penelitian ini tidak membahas aspek lain di luar komunikasi interpersonal, seperti prestasi akademik, kondisi ekonomi, atau pola interaksi dalam organisasi formal.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ruang lingkup subjek hanya terbatas pada mahasiswa KPI, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh Generasi Z di Indonesia. Kedua, data yang diperoleh melalui kuesioner dan wawancara sangat bergantung pada kejujuran responden, sehingga memungkinkan adanya bias jawaban. Ketiga, penelitian ini hanya menyoroti pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal, sehingga tidak menelaah dampaknya pada ranah komunikasi lainnya, seperti komunikasi massa, komunikasi organisasi, atau komunikasi digital secara luas.

Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dipilih sebagai sampel penelitian karena mereka merupakan bagian dari Generasi Z yang secara intens terlibat dalam aktivitas komunikasi, baik di ruang akademik maupun sosial. Sebagai calon praktisi komunikasi, mahasiswa KPI dituntut untuk memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, termasuk kemampuan dalam mengendalikan emosi ketika berinteraksi.

Di sisi lain, mahasiswa KPI juga tidak terlepas dari tekanan budaya *hustle culture*. Aktivitas kuliah, organisasi, kepanitiaan, hingga pekerjaan sampingan sering kali membuat mereka berada dalam kondisi multitugas dan glorifikasi kesibukan. Tekanan ini berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menjaga kualitas komunikasi interpersonal.

Dengan demikian, mahasiswa KPI menjadi subjek yang relevan untuk diteliti dalam konteks hubungan antara *hustle culture* dan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu rumusan masalah. Adapun yang menjadi hipotesis dalam penulisan ini yaitu Dampak *Hustle Culture* (X) dan Kontrol Emosi Dalam Komunikasi Interpersonal (Y). Dari dua jenis variabel tersebut untuk menentukan hipotesis yang akan penulis gunakan yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_a : Adanya Dampak *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi Dalam Komunikasi Interpersonal Gen Z.
2. H_o : Tidak Adanya Dampak *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi Dalam Komunikasi Interpersonal Gen Z.

G. Definisi Operasional

1. Dampak

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif.

Menurut Otto Soemarwonto, Dampak adalah suatu perubahan yang terjadi sebagai akibat suatu aktifitas dan aktifitas itu dapat dilakukan oleh manusia yang mengarah kepada perubahan dalam kehidupan manusia itu sendiri. Dengan demikian dampak adalah berarti nilai yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau kejadian yang dialami oleh seseorang atau kelompok dalam proses pergaulannya atau dalam proses pekerjaannya.¹³

Dalam konteks *Hustle Culture* dampak diartikan sebagai pengaruh atau akibat yang muncul dari budaya tersebut terhadap mahasiswa, khususnya pada kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. Dampak yang dimaksud tidak hanya terbatas pada konsekuensi negatif seperti stres, kelelahan emosional, dan terganggunya kualitas komunikasi interpersonal, tetapi juga dapat berupa dampak positif seperti meningkatnya motivasi, semangat berprestasi, dan keterampilan mengatur waktu.

Dengan demikian, dampak dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai segala bentuk perubahan, baik yang menguntungkan maupun merugikan, yang dialami mahasiswa akibat keterlibatan mereka dalam budaya *hustle culture*, terutama dalam hubungannya dengan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal.

¹³ Eva Melita Fitria, *Dampak Online Shop di Instagram Dalam Perubahan Gaya Hidup Konsumtif Perempuan Shopaholic di Samarinda* (Jurnal : Ilmu Komunikasi, Vol. 3, No. 1. 2015) hal 121-122

2. Hustle Culture

Pada pertama kali fenomena *hustle culture* yang dikenal sebagai salah satu gaya hidup *workaholism*, disampaikan oleh Wayne Oates pada tahun 1971, pada buku yang diterbitkannya dengan judul “*Confessions of a workaholic : the facts about work addiction*”. Dimana para pelaku gaya hidup baru adalah generasi millennial yang menganggap suatu kesuksesan diri berasal dari melakukan pekerjaan secara terus-menerus dan meminimalkan waktu istirahat. Sehingga menyebabkan ketidaksadaran bahwa mereka dipaksa untuk terus bekerja.¹⁴

Hustle culture dapat diibarat seperti berlari di sebuah perlombaan tanpa garis akhir. Individu terdorong untuk terus bekerja keras demi mengejar ekspektasi yang seolah tidak pernah selesai. Budaya ini tumbuh dari pandangan masyarakat yang menilai *Hustle culture* dapat diibarat seperti berlari di sebuah perlombaan tanpa garis akhir. Individu terdorong untuk terus bekerja keras demi mengejar ekspektasi yang seolah tidak pernah selesai. Budaya ini tumbuh dari pandangan masyarakat yang menilai kesuksesan hanya bisa dicapai jika seseorang mencurahkan seluruh waktunya untuk pekerjaan. Akibatnya, banyak orang yang menjalani *hustle culture* menomorsatukan produktivitas dan karier, bahkan mengesampingkan aspek kehidupan lainnya.

Prioritas utamanya adalah bekerja, bekerja, dan bekerja. Pekerjaan menempati takhta paling atas lebih dari kesehatan, keluarga, teman, bahkan kebahagiaan diri sendiri. Sebagian besar waktu dalam hidup akan dihabiskan untuk menekuni pekerjaan. Apabila ada sisa

¹⁴ R. Iskandar dan N. Rachmawati, “Perspektif ‘Hustle Culture’ ...,” *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi* 2, no. 2 (2022): 111.

waktu, mereka baru menyempatkan diri untuk melakukan prioritas lainnya.¹⁵

3. Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kontrol emosi sangat penting untuk tercapainya kestabilan emosi, harus adanya penyesuaian dan kesehatan mental. Menurut Hurlock, pengendalian emosi adalah usaha untuk menekan reaksi yang tampak terhadap rangsangan emosional dan mengarahkan energi emosi tersebut ke dalam bentuk ekspresi yang bermanfaat serta dapat diterima oleh lingkungan.¹⁶

Gross dan Thompson menambahkan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana individu mengatur emosi yang muncul, baik secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan untuk mencapai keseimbangan emosional yang sesuai dengan konteks sosial.¹⁷ Kemampuan mengontrol emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan produktif. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih efektif dalam berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.

4. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi tatap muka antara dua orang atau lebih yang memungkinkan setiap individu

¹⁵ J. Elim, *Terjebak Hustle Culture* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2024) hal 2

¹⁶ E.B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 229.

¹⁷ Gross dan Thompson, "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross (New York: Guilford Press, 2007), hlm. 3–24.

yang terlibat dapat langsung menangkap dan merespons reaksi lawan bicaranya, baik secara verbal maupun nonverbal. Salah satu bentuk paling mendasar dari komunikasi ini adalah komunikasi diadik, yaitu komunikasi antara dua individu, seperti teman sebaya, rekan kerja, atasan dan bawahan, atau dua sahabat.

Komunikasi interpersonal berlangsung dalam Jarak yang relative dekat, sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran pesan secara simultan dan spontan. Dalam proses ini, setiap pihak bertindak sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Komunikasi ini dianggap sebagai salah satu bentuk komunikasi yang paling efektif untuk memengaruhi dan mengubah sikap, pandangan, serta perilaku seseorang.

Komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh aturan-aturan tertentu. Aturan intrinsik merupakan norma yang berkembang dalam masyarakat mengenai bagaimana seseorang seharusnya berkomunikasi. Sedangkan aturan ekstrinsik ditentukan oleh konteks atau situasi tertentu.

Sebagai suatu aktivitas yang berlangsung secara timbal balik, komunikasi interpersonal memungkinkan terjadinya interaksi yang mendalam, membangun kohesi social, serta mendorong proses persuasi. Dalam konteks ini, individu dapat saling memberi inspirasi, dukungan emosional, serta mendorong perubahan cara berpikir, merasa, dan bertindak sesuai dengan topik yang sedang dibahas bersama.¹⁸

5. Generasi Z

Generasi Z, atau yang juga dikenal sebagai centennials, merupakan kelompok yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012, setelah

¹⁸ I. S. Wijaya, Komunikasi Interpersonal dan Iklim Komunikasi dalam Organisasi, *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), (2013): hal 117-118

generasi milenial. Generasi ini tumbuh beriringan dengan perkembangan pesat teknologi digital, menjadikan internet dan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka sejak usia dini. Karena itu, mereka sering disebut sebagai iGeneration atau generasi internet.

Ciri khas Gen Z adalah kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktivitas secara bersamaan (multitasking), kemudahan dalam mengakses informasi, serta kedekatan mereka dengan teknologi dan media sosial. Namun, kondisi ini juga membentuk karakter tertentu. Mereka kerap dipandang sebagai individu yang cepat bosan, menyukai hal-hal instan, serta memiliki kecenderungan bertindak tanpa mempertimbangkan situasi di sekitarnya.

Meski seringkali dianggap anti-sosial atau terlalu bergantung pada teknologi, Gen Z juga memiliki sisi positif, seperti kemandirian yang tinggi dan motivasi untuk meraih penghidupan secara mandiri. Di tengah deras arus informasi dan tuntutan hidup modern, mereka lebih fokus mengejar karier, stabilitas finansial, dan pengembangan diri, meski tetap memiliki keinginan untuk memberi dampak bagi lingkungan sekitar mereka.¹⁹

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini mengkaji mengenai dampak *hustle culture* terhadap kontrol emosi pada komunikasi interpersonal generasi Z, khususnya mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Untuk memudahkan pemahaman, sistematika pembahasan dalam penelitian ini disusun secara sistematis ke dalam lima bab utama.

¹⁹ L. S. Arum, A. Zahrani, & N. A. Duha, "Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030," *Accounting Student Research Journal*, vol. 2, no. 1, 2023, hal 60-61

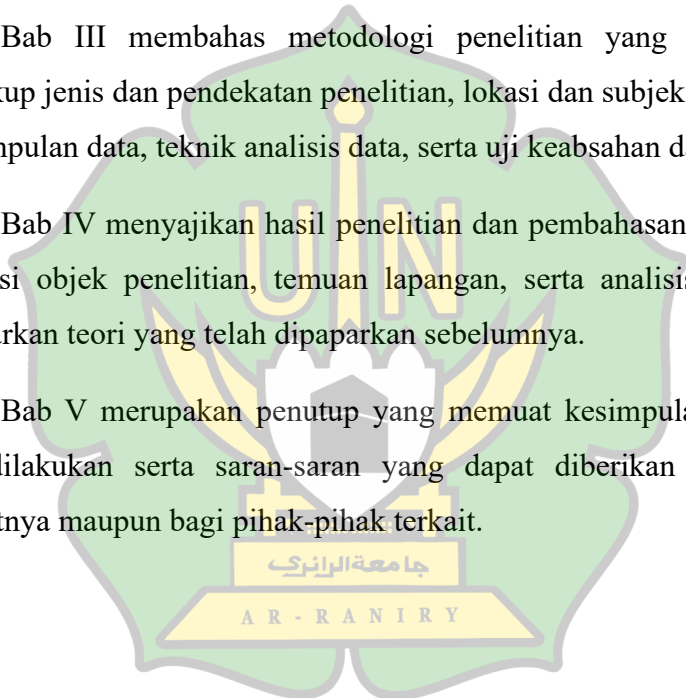
Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II berisi kajian teori dan penelitian terdahulu yang relevan, meliputi pembahasan mengenai konsep *hustle culture*, kontrol emosi, komunikasi interpersonal, serta teori-teori yang mendukung. Selain itu, pada bab ini juga disajikan penelitian terdahulu yang menjadi acuan, kerangka pikir, serta definisi operasional variabel.

Bab III membahas metodologi penelitian yang digunakan, yang mencakup jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta uji keabsahan data.

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri atas deskripsi objek penelitian, temuan lapangan, serta analisis hasil penelitian berdasarkan teori yang telah dipaparkan sebelumnya.

Bab V merupakan penutup yang memuat kesimpulan dari penelitian yang dilakukan serta saran-saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya maupun bagi pihak-pihak terkait.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Kajian terdahulu merupakan salah satu aspek penting dalam penelitian karena memberikan gambaran mengenai hasil-hasil studi sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Kehadiran kajian ini tidak hanya berfungsi untuk memperkuat landasan teoritis, tetapi juga membantu peneliti dalam melihat perkembangan pemikiran yang telah ada, sekaligus mengidentifikasi kekurangan yang masih dapat diteliti lebih lanjut. Dengan menguraikan penelitian terdahulu, peneliti dapat menunjukkan keterkaitan serta relevansi topik yang sedang dikaji, yaitu mengenai *hustle culture*, kontrol emosi, dan komunikasi interpersonal pada Generasi Z. Oleh karena itu, bagian ini akan memaparkan sejumlah penelitian yang relevan sebagai pijakan dan pembanding dalam penelitian ini.

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Agung Budiarto dan Casmini berjudul “*Perspektif Konselor pada Fenomena Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa*” menyoroti bagaimana budaya *hustle* yang banyak dianut mahasiswa dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kehidupan mereka. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data primer dan sekunder untuk melihat peran konselor dalam memahami serta mendampingi mahasiswa yang terjebak dalam budaya kerja berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *hustle culture* muncul dari motivasi anak muda untuk meraih kesuksesan dengan cepat, namun hal tersebut seringkali mengorbankan kesehatan fisik, mental, sosial, bahkan hubungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan konselor agar

mahasiswa mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik, pekerjaan, serta kesehatan emosional mereka.²⁰

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian terhadap fenomena *hustle culture* di kalangan mahasiswa, khususnya dalam kaitannya dengan dampak psikologis dan emosional. Keduanya sama-sama menyoroti bagaimana gaya hidup produktivitas berlebihan memengaruhi kehidupan mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z. Namun, perbedaan utamanya, penelitian Budiarjo dan Casmini lebih menitikberatkan pada perspektif konselor dan strategi pendampingan mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Diksi Metris, Maman Sulaeman, dan Esti Nur Wakhidah (2024) berjudul “*Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti*” menelaah fenomena *hustle culture* sebagai gaya hidup yang semakin berkembang terutama pada generasi milenial dan Z. Dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan naratif, penelitian ini menunjukkan bahwa *hustle culture* mendorong individu untuk bekerja tanpa henti demi kesuksesan yang cepat, namun di sisi lain berdampak negatif terhadap kesehatan mental, fisik, dan keseimbangan hidup. Temuan penelitian ini menekankan bahwa meskipun produktivitas merupakan hal positif, perlu adanya kesadaran untuk menghindari perilaku kerja berlebihan yang justru berpotensi menimbulkan stres, kelelahan, dan gangguan hubungan sosial.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus kajian mengenai fenomena *hustle culture* dan konsekuensinya terhadap generasi muda. Keduanya sama-sama menyoroti bagaimana budaya kerja yang menuntut produktivitas berlebihan dapat memengaruhi aspek psikologis individu.

²⁰ Muhammad Agung Budiarjo, “Gambaran Bimbingan Konseling Pada Fenomena Hustle Culture Dikalangan Mahasiswa, Literatur Review,” *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2023): 208–22.

Perbedaannya yaitu, lebih menekankan pada deskripsi umum mengenai tren *hustle culture* dan dampaknya secara luas, baik positif maupun negatif, terhadap kehidupan individu. Sementara itu, penelitian ini secara lebih spesifik berfokus pada pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi mahasiswa dalam konteks komunikasi interpersonal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sudut pandang baru yang lebih terarah pada hubungan antara budaya kerja berlebihan dengan kualitas interaksi sosial mahasiswa Generasi Z.²¹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Hariadi Ahmad (2021) berjudul “*Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*” meneliti bagaimana kestabilan emosi berhubungan erat dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri, di mana siswa yang mampu menjaga kestabilan emosinya lebih mampu mengendalikan perilaku dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini membuktikan bahwa pengelolaan emosi memiliki peranan penting dalam membangun kenyamanan diri dan interaksi sosial siswa.²²

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas aspek pengendalian emosi sebagai variabel penting dalam interaksi sosial. Perbedaannya, penelitian Hariadi Ahmad berfokus pada siswa SMP dalam konteks pendidikan, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada mahasiswa sebagai representasi Generasi Z, serta menghubungkannya dengan fenomena *hustle culture* yang belum diteliti dalam penelitian tersebut.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Indah Yasminum Suhanti, Dwi Nikmah Puspitasari, dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki (2020) berjudul

²¹ Diksi Metris, “Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti,” *Al-KALAM : JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN* 11, no. 1 (2024): 111, <https://doi.org/10.31602/al-kalam.v11i1.12053>.

²² Hariadi Ahmad, “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>.

“Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa UM” menyoroti pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen angket untuk mengukur tingkat keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal dalam kategori sedang hingga tinggi, yang mencakup kemampuan menyampaikan pesan secara efektif, empati, keterbukaan, serta kemampuan mengendalikan emosi dalam interaksi. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan keterampilan penting yang memengaruhi kualitas hubungan sosial dan keberhasilan mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun non-akademik.²³

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas aspek komunikasi interpersonal dan kaitannya dengan faktor emosional. Namun, perbedaan terletak pada fokus kajian, yaitu menekankan pada pengukuran tingkat keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa secara umum, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada bagaimana *hustle culture* memengaruhi kontrol emosi mahasiswa dalam komunikasi interpersonal, khususnya pada Generasi Z.

B. Komunikasi

1. Pengertian Komunikasi

Komunikasi secara umum dapat dipahami sebagai proses penyampaian pesan dari satu pihak kepada pihak lain dengan tujuan untuk mencapai kesepahaman bersama. Proses ini melibatkan pembentukan, penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan melalui berbagai saluran, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi

²³ Suhanti, “Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Um. Nasional Psikologi Klinis, Malang,” no. April (2020).

tidak hanya terbatas pada pertukaran informasi, tetapi juga mencakup upaya untuk membangun hubungan, memengaruhi, serta menciptakan keterikatan sosial.

Komunikasi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam proses interaksi sehari-hari. Dalam lingkup terkecil seperti keluarga, komunikasi menjadi sarana untuk mencapai tujuan bersama melalui adanya umpan balik (feedback). Secara etimologis, istilah komunikasi berasal dari bahasa Latin *communicatio*, yang berakar dari kata *communis* yang berarti kebersamaan atau milik bersama. Dari pengertian ini, komunikasi dipahami sebagai proses berbagi informasi, gagasan, atau perasaan antara individu agar tercapai pemahaman yang sama.²⁴

Dengan demikian, komunikasi secara umum dapat diartikan sebagai proses pembentukan, penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang berlangsung dalam diri seseorang maupun antarindividu untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Pola Komunikasi

Pola komunikasi pada dasarnya merupakan bentuk, alur, atau cara yang digunakan dalam proses penyampaian dan penerimaan pesan antara komunikator dan komunikan. Pola ini menggambarkan arah komunikasi, hubungan antarindividu, serta mekanisme interaksi yang terjadi dalam suatu konteks tertentu. Dengan adanya pola komunikasi, proses pertukaran pesan dapat lebih terstruktur sehingga memudahkan kedua belah pihak untuk mencapai kesepahaman.

Dalam praktiknya, pola komunikasi tidak hanya mencerminkan bagaimana pesan dikirimkan, tetapi juga menunjukkan kualitas

²⁴ DD Pohan, "Jenis-Jenis Komunikasi," *Pusdikra Publishing.Com 2* (2021): 45–79.

hubungan yang terjalin, baik dalam lingkup keluarga, organisasi, pendidikan, maupun kehidupan sosial sehari-hari.

Istilah pola komunikasi ini pada dasarnya tersusun dari dua kata, yakni “pola” yang berarti sistem atau bentuk tertentu, dan “komunikasi” yang merujuk pada proses penyampaian pesan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pola dipahami sebagai bentuk atau struktur yang bersifat tetap. Dengan demikian, pola komunikasi dapat dimaknai sebagai rancangan atau susunan tertentu dalam proses komunikasi yang dapat diamati dari cara penyampaian dan penerimaan pesan.

C. Pengertian Komunikasi Interpersonal

1. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu bentuk komunikasi yang paling mendasar dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya, komunikasi ini terjadi secara langsung antara dua orang atau lebih, dengan tujuan saling bertukar informasi, gagasan, maupun perasaan. Komunikasi interpersonal bersifat timbal balik (*two-way communication*), artinya pesan yang disampaikan akan mendapatkan respon, baik secara verbal maupun nonverbal, sehingga tercipta interaksi yang bermakna. Dalam praktik sehari-hari, komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada kata-kata, tetapi juga melibatkan ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, hingga kontak mata yang memberi makna tambahan terhadap pesan yang disampaikan.²⁵

Lebih jauh lagi, komunikasi interpersonal bukan hanya sekadar sarana untuk menyampaikan informasi, melainkan juga untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Melalui

²⁵ Ascharisa Mettasatya Afrilia dan Anisa Setya Arifina, *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal* (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 15.

komunikasi interpersonal, individu dapat menumbuhkan rasa saling percaya, menciptakan keintiman, serta memperkuat ikatan emosional dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan dalam “Buku Ajar Komunikasi Interpersonal”, komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh kondisi emosional dan psikologis para pelakunya. Ketika emosi dikelola dengan baik, komunikasi dapat berlangsung efektif, penuh empati, dan harmonis. Sebaliknya, apabila emosi tidak terkendali, komunikasi dapat terganggu, memunculkan kesalahpahaman, bahkan memicu konflik.²⁶

Komunikasi interpersonal juga sering terjadi dalam bentuk komunikasi diadik, yaitu komunikasi antara dua orang yang memiliki hubungan jelas dan terhubung dengan cara tertentu. Contoh yang paling sering ditemui adalah komunikasi antara orang tua dan anak, guru dan murid, dokter dan pasien, atau sahabat dekat. Bentuk komunikasi ini memiliki ciri khas berupa adanya umpan balik yang cepat, sehingga pesan lebih mudah dipahami serta memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih intens.²⁷ Dengan karakteristik ini, komunikasi interpersonal menjadi penting dalam kehidupan sehari-hari karena tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga membentuk relasi sosial yang bermakna.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi timbal balik antara individu yang berlangsung secara langsung, baik melalui pesan verbal maupun nonverbal, untuk mencapai pemahaman bersama dan membangun hubungan yang bermakna. Komunikasi ini sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional, sehingga kualitas komunikasi interpersonal sering kali mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini,

²⁶ Ibid., 22.

²⁷ Citra Angraini, Denny Hermawan Ritonga, Lina Kristina, Muhammad Syam, dan Winda Kustiawan, “Komunikasi Interpersonal,” *Jurnal Multidisiplin Dehasen* (MUDE) 1, no. 3 (2022): 337–342

komunikasi interpersonal dipahami sebagai salah satu aspek penting yang dapat terpengaruh oleh fenomena *hustle culture* melalui pengendalian emosi yang dimiliki oleh mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z.

2. Hubungan Komunikasi dengan Interpersonal

Komunikasi dan komunikasi interpersonal memiliki keterkaitan yang sangat erat, karena komunikasi interpersonal merupakan salah satu bentuk dasar dari komunikasi manusia. Secara umum, komunikasi dipahami sebagai proses penyampaian pesan dari satu pihak kepada pihak lain untuk mencapai kesepahaman. Sementara itu, komunikasi interpersonal lebih mengkhusus pada interaksi tatap muka antara dua orang atau lebih, di mana terjadi pertukaran pesan yang bersifat timbal balik dan memungkinkan adanya respons langsung. Dengan kata lain, komunikasi interpersonal adalah wujud nyata dari komunikasi yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari manusia.

Hubungan antara komunikasi dan komunikasi interpersonal dapat dilihat dari fungsi utamanya, yakni sama-sama berperan sebagai sarana untuk berbagi informasi, gagasan, serta perasaan. Akan tetapi, komunikasi interpersonal menambahkan unsur kedekatan emosional yang lebih intens, karena melibatkan hubungan personal antara komunikator dan komunikan. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal menjadi medium yang tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga membangun kepercayaan, empati, serta kedekatan antarindividu.

Komunikasi interpersonal juga merupakan fondasi dari bentuk-bentuk komunikasi lainnya, seperti komunikasi kelompok, organisasi, maupun massa. Jika komunikasi interpersonal berlangsung efektif, maka individu akan lebih mudah beradaptasi dalam pola komunikasi

yang lebih luas. Oleh karena itu, kualitas komunikasi interpersonal dapat menjadi indikator penting dalam menilai keterampilan komunikasi seseorang secara umum.

3. Tujuan dan Fungsi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal memiliki tujuan yang sangat penting dalam menjaga kualitas interaksi antarindividu. Tujuan utamanya bukan hanya sekadar menyampaikan pesan, tetapi juga membangun hubungan yang bermakna, menumbuhkan rasa kepedulian, serta memperdalam pemahaman antar pihak yang terlibat. Melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat melakukan penemuan diri, yaitu memahami identitas, sikap, serta perasaannya sendiri berdasarkan umpan balik dari orang lain. Selain itu, komunikasi interpersonal membantu individu memperluas wawasan melalui pertukaran informasi dengan lingkungannya, sekaligus menjadi sarana memperoleh dukungan emosional dan sosial.²⁸

Lebih jauh, komunikasi interpersonal berfungsi untuk memperkuat ikatan sosial dan menjaga hubungan yang harmonis. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia memerlukan komunikasi interpersonal untuk mempertahankan relasi yang sehat dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja. Interaksi ini tidak hanya mengurangi rasa kesepian, tetapi juga menciptakan kebahagiaan serta memberikan rasa memiliki. Jurnal MUDE menekankan bahwa komunikasi interpersonal juga dapat menjadi sarana rekreasi atau hiburan, karena melalui percakapan yang menyenangkan, individu dapat melepaskan stres dan mempererat kedekatan emosional.²⁹

²⁸ Citra Anggraini dkk., "Komunikasi Interpersonal," *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)* 1, no. 3 (2022): 338.

²⁹ Ibid., 339

Dalam konteks yang lebih khusus, jurnal Hariadi Ahmad menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal juga berperan strategis dalam kepemimpinan. Seorang pemimpin, misalnya kepala sekolah, menggunakan komunikasi interpersonal untuk memberikan motivasi, teladan, serta arahan yang jelas kepada bawahannya. Dengan komunikasi yang efektif, pemimpin dapat membangun kepercayaan, menyelesaikan konflik, mencegah kesalahpahaman, serta meningkatkan produktivitas kerja. Fungsi ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya penting dalam kehidupan personal, tetapi juga dalam organisasi dan lingkungan profesional.³⁰

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan fungsi komunikasi interpersonal sangat luas, mulai dari penemuan diri, penyampaian informasi, membangun hubungan sosial, hingga mendukung manajemen organisasi. Semua tujuan dan fungsi ini memperlihatkan bahwa komunikasi interpersonal bukan sekadar alat pertukaran pesan, melainkan fondasi penting bagi keberlangsungan hubungan antar manusia. Dalam konteks penelitian ini, tujuan dan fungsi komunikasi interpersonal akan dilihat dari bagaimana mahasiswa Generasi Z membangun pola komunikasi mereka di tengah tekanan *hustle culture*, serta bagaimana kontrol emosi memengaruhi efektivitas interaksi yang mereka jalani.

4. Prinsip Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia karena melalui komunikasi inilah hubungan sosial dapat terbentuk, terpelihara, dan dikembangkan. Setiap interaksi yang terjadi antarindividu memiliki aturan dan dinamika

³⁰ Aswaruddin et al., "Peran Dan Fungsi Komunikasi Interpersonal Kepala Sekolah," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 358–65, <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1229>.

tertentu yang memengaruhi kualitas hubungan yang terjalin. Oleh karena itu, untuk memahami bagaimana komunikasi antarpribadi berlangsung secara efektif, diperlukan pemahaman terhadap prinsip-prinsip dasar komunikasi interpersonal. Prinsip-prinsip ini memberikan gambaran tentang bagaimana pesan dikirimkan, diterima, serta diinterpretasikan dalam konteks hubungan manusia.

1) Komunikasi Interpersonal Menghubungkan Kita dengan Orang Lain

Pada dasarnya, komunikasi interpersonal merupakan sarana penting yang menghubungkan manusia dengan sesamanya. Melalui komunikasi, seseorang dapat membangun hubungan emosional, sosial, maupun profesional. Hubungan ini tidak hanya sebatas percakapan sehari-hari, tetapi juga meliputi proses membangun kepercayaan, menciptakan kedekatan, dan memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Komunikasi interpersonal membantu individu merasa diakui dan diterima dalam lingkungannya, sehingga interaksi ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan identitas diri dan hubungan jangka panjang.

2) Komunikasi Interpersonal Tidak Dapat Diulang

Setiap pesan yang disampaikan dalam komunikasi interpersonal bersifat final dan tidak dapat diulang secara persis sama. Walaupun seseorang bisa mengklarifikasi, meminta maaf, atau memperbaiki kesalahpahaman, pesan pertama tetap meninggalkan jejak tertentu bagi penerima. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal membawa konsekuensi yang nyata terhadap hubungan antarindividu. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk berhati-hati dalam memilih kata, intonasi, maupun sikap saat berkomunikasi, karena hal-hal tersebut akan memengaruhi kualitas hubungan yang sedang dijalin.

3) Komunikasi Interpersonal Memiliki Tujuan

Tidak ada komunikasi yang terjadi tanpa tujuan. Setiap interaksi interpersonal selalu dilandasi maksud tertentu, baik yang disadari maupun tidak disadari. Tujuan tersebut bisa berupa keinginan untuk memberikan informasi, menyampaikan perasaan, menghibur, membangun kedekatan, memengaruhi orang lain, maupun menjaga keharmonisan dalam hubungan. Dengan memahami tujuan komunikasi, individu akan lebih mampu mengelola cara penyampaian pesan sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman. Dalam konteks yang lebih luas, komunikasi interpersonal dengan tujuan yang jelas juga menjadi sarana penting dalam memperkuat kerja sama, baik di lingkungan akademik, keluarga, maupun organisasi.

4) Komunikasi Interpersonal Itu Rumit

Komunikasi interpersonal bukanlah proses sederhana yang hanya melibatkan pengirim dan penerima pesan. Di dalamnya terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi efektivitas interaksi, misalnya perbedaan bahasa, latar belakang budaya, pengalaman pribadi, suasana hati, serta kondisi lingkungan. Semua faktor tersebut bisa mendukung atau bahkan menghambat keberhasilan komunikasi. Kompleksitas ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal membutuhkan keterampilan khusus, seperti kemampuan memahami emosi orang lain, kecerdasan dalam memilih kata, serta kepekaan terhadap situasi. Oleh karena itu, kesadaran terhadap kerumitan komunikasi sangat penting agar interaksi dapat berlangsung lebih efektif.

5) Komunikasi Interpersonal Diatur oleh Aturan

Dalam setiap interaksi interpersonal, terdapat aturan yang mengatur jalannya komunikasi. Aturan ini bisa berbentuk norma

sosial, nilai budaya, etika, atau bahkan kesepakatan tidak tertulis antarindividu. Misalnya, dalam budaya tertentu, menghormati orang yang lebih tua menjadi norma yang harus ditaati dalam komunikasi. Aturan-aturan ini membantu menjaga keteraturan, kelancaran, dan keharmonisan hubungan antarpribadi. Tanpa adanya aturan, komunikasi bisa berjalan tidak terarah dan berpotensi menimbulkan konflik. Dengan demikian, memahami aturan komunikasi berarti memahami cara menjaga hubungan yang sehat dan saling menghargai.

6) Komunikasi Interpersonal Melibatkan Dimensi Isi dan Hubungan

Dalam komunikasi interpersonal, terdapat dua dimensi penting yang selalu hadir bersamaan, yaitu dimensi isi (content) dan dimensi hubungan (relationship). Dimensi isi merujuk pada apa yang disampaikan dalam pesan, sedangkan dimensi hubungan mencerminkan bagaimana pesan itu berpengaruh terhadap kualitas relasi antarindividu. Misalnya, ucapan yang sama bisa memiliki makna berbeda jika disampaikan dengan nada suara, ekspresi wajah, atau sikap tubuh yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya soal isi pesan, tetapi juga bagaimana pesan tersebut disampaikan dan diterima dalam konteks hubungan.³¹

5. Unsur-Unsur Proses Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal pada dasarnya tidak terjadi begitu saja, melainkan melibatkan berbagai komponen yang saling berkaitan. Unsur-unsur ini menjadi pondasi penting agar proses pertukaran pesan

³¹ Ascharisa Mettasatua Afrilia dan Anisa Setya Arifina, *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), hlm. 25–43.

dapat berlangsung secara efektif. Dengan memahami unsur-unsur komunikasi, kita bisa melihat bagaimana sebuah interaksi terjalin, apa yang memengaruhinya, serta sejauh mana komunikasi dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

1) Komunikator (Sender)

Komunikator merupakan pihak yang memulai komunikasi dengan menyusun dan menyampaikan pesan. Peran komunikator tidak hanya sebatas “pengirim” informasi, tetapi juga sebagai pengendali arah interaksi. Komunikator dituntut untuk mampu memilih bahasa yang sesuai, memperhatikan kondisi psikologis komunikan, serta menyesuaikan pesan dengan konteks sosial. Dalam komunikasi interpersonal, komunikator bisa berganti peran dengan komunikan, sehingga komunikasi berlangsung dua arah.

2) Komunikan (Receiver)

Komunikan adalah pihak yang menerima dan menafsirkan pesan yang disampaikan. Peran komunikan bersifat aktif karena ia tidak hanya menerima pesan, tetapi juga mengolah, menilai, dan memberikan respon. Dalam komunikasi interpersonal, keberhasilan komunikasi ditentukan oleh sejauh mana komunikan dapat memahami maksud komunikator. Jika terjadi perbedaan interpretasi, maka feedback dari komunikan dapat membantu memperbaiki atau memperjelas pesan.

3) Pesan (Message)

Pesan adalah inti dari komunikasi. Isi pesan bisa berupa informasi, gagasan, instruksi, perasaan, hingga harapan. Pesan dapat disampaikan secara verbal (kata-kata, lisan, tulisan) maupun nonverbal (ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi). Kekuatan pesan tidak hanya terletak pada isinya, tetapi juga pada cara penyampaiannya. Misalnya, pesan yang disampaikan dengan bahasa

yang ramah lebih mudah diterima dibandingkan dengan pesan yang disampaikan secara kasar.

4) Saluran/Media (Channel)

Saluran adalah jalur atau medium yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Dalam komunikasi interpersonal, saluran bisa berupa tatap muka langsung yang memungkinkan interaksi lebih intens, atau media digital seperti telepon, pesan instan, hingga video call. Pemilihan saluran sangat berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi, karena setiap media memiliki kelebihan dan keterbatasannya.

5) Umpan Balik (Feedback)

Feedback adalah respon yang diberikan komunikan setelah menerima pesan. Feedback dapat berupa tanggapan langsung, seperti jawaban atau ekspresi wajah, maupun tanggapan tidak langsung seperti perubahan sikap dan perilaku. Feedback berfungsi sebagai indikator apakah pesan berhasil dipahami atau justru menimbulkan kebingungan. Tanpa feedback, komunikasi interpersonal tidak bisa dikatakan lengkap, karena komunikasi yang efektif menuntut adanya interaksi timbal balik.

6) Konteks (Context)

Konteks adalah latar belakang situasi, kondisi sosial, budaya, psikologis, maupun lingkungan fisik yang memengaruhi proses komunikasi. Konteks dapat menentukan bagaimana pesan dimaknai. Sebagai contoh, pesan yang sama bisa diartikan berbeda jika disampaikan dalam situasi formal dibandingkan dengan suasana

santai. Konteks juga dapat memengaruhi gaya bahasa, simbol nonverbal, serta intensitas komunikasi yang dilakukan.³²

6. Ruang Lingkup Komunikasi Interpersonal

Ruang lingkup komunikasi interpersonal pada dasarnya mencakup seluruh bentuk interaksi yang terjadi antarindividu dalam berbagai konteks kehidupan. Suwatno & Nerissa Arviana (2023) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya terjadi dalam percakapan sehari-hari, tetapi juga meluas pada hubungan keluarga, pertemanan, pekerjaan, hingga kehidupan bermasyarakat.³³ Dalam lingkup keluarga, komunikasi berfungsi untuk membangun kedekatan emosional, menanamkan nilai, serta menjaga keharmonisan relasi. Sementara itu, dalam pertemanan dan lingkungan sosial, komunikasi interpersonal menjadi sarana mempererat ikatan, menumbuhkan rasa kebersamaan, serta memperkuat dukungan sosial.

Selain itu, komunikasi interpersonal juga penting dalam ruang lingkup organisasi maupun profesional. Komunikasi interpersonal di dunia kerja berfungsi sebagai media koordinasi, penyampaian instruksi, penyelesaian masalah, serta penguatan kerja sama tim.³⁴ Hubungan antarpegawai, pimpinan, maupun bawahan tidak akan berjalan baik tanpa adanya komunikasi interpersonal yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa ruang lingkup komunikasi interpersonal tidak terbatas pada konteks pribadi, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian tujuan kelompok atau organisasi.

³² Suwatno & Nerissa Arviana, *Komunikasi Interpersonal* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2023), hlm. 45–47.

³³ Ibid., hlm 50-52

³⁴ Totok Haryanto, Moch. Nurcholis Majid, dkk., *Buku Ajar Ilmu Komunikasi* (Yogyakarta: Global Aksara Pers, 2022), hlm. 32–34.

Komunikasi interpersonal juga mencakup interaksi diadik (dua orang) maupun kelompok kecil. Pada level ini, intensitas komunikasi lebih personal karena memungkinkan adanya umpan balik secara langsung. Ruang lingkup ini juga mencakup aspek emosional, psikologis, dan budaya yang memengaruhi cara pesan dipahami dan dimaknai. Dengan demikian, komunikasi interpersonal bukan hanya sebatas pertukaran informasi, tetapi juga menyangkut pembentukan hubungan sosial, pengendalian emosi, serta proses penyesuaian diri dalam kehidupan bermasyarakat.³⁵

D. Hustle Culture

1. Pengertian Hustle Culture

Hustle culture pada dasarnya merujuk pada suatu budaya kerja yang menekankan kesibukan dan produktivitas tinggi sebagai tolok ukur utama keberhasilan seseorang. Dalam budaya ini, kerja keras tanpa henti dianggap sebagai suatu kebanggaan, sementara waktu istirahat kerap dipersepsikan sebagai bentuk kemalasan. *Hustle culture* memandang kesuksesan hidup dapat dicapai jika seseorang sanggup bekerja lebih lama, lebih giat, dan mampu menunjukkan hasil yang nyata secara konsisten. Fenomena ini tidak hanya terkait dengan kebutuhan ekonomi, tetapi juga erat dengan pencitraan diri dan validasi sosial yang didapatkan dari kesibukan tersebut.³⁶

Hustle culture tidak sekedar menjadi pola kerja, tetapi telah berkembang menjadi gaya hidup yang membentuk identitas individu. Budaya ini menormalisasi perilaku seperti lembur hingga larut malam, multitasking, serta mengorbankan kehidupan personal demi pencapaian

³⁶ Galuh Aulia Ramadhanti et al., "Pengalaman Komunikasi Pekerja Startup Pada Praktik Hustle Culture," *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (2022): 192–204, <https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5728>.

karier dan target pekerjaan.³⁷ Hal tersebut kemudian melahirkan tekanan tersendiri bagi individu, karena mereka merasa harus terus-menerus produktif dan sibuk agar dapat diakui sebagai sosok yang sukses dan bernilai.

Selain itu, *hustle culture* juga diperkuat oleh peran media sosial yang sering menampilkan narasi tentang “kerja keras adalah kunci kesuksesan”. Melalui unggahan yang menonjolkan pencapaian, kesibukan, atau aktivitas kerja tanpa henti, banyak individu terpengaruh untuk melakukan hal serupa. Dengan demikian, *hustle culture* bukan hanya praktik kerja, melainkan konstruksi sosial yang membentuk pola pikir dan perilaku generasi muda, termasuk Generasi Z.³⁸

2. Faktor Pendorong *Hustle Culture*

Hustle Culture tumbuh dan berkembang karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dalam kehidupan sosial modern. Faktor-faktor ini tidak hanya berasal dari dalam diri individu, tetapi juga diperkuat oleh lingkungan sekitar, terutama media sosial dan tuntutan masyarakat. Terdapat beberapa faktor utama yang mendorong lahirnya fenomena *hustle culture* yaitu :

1) Media Sosial sebagai Pembentuk Citra Kesuksesan

Media sosial menampilkan narasi bahwa individu yang sibuk dan produktif dianggap lebih sukses, sehingga mendorong orang untuk ikut menampilkan kesibukan mereka di ruang digital.

³⁷ Ibid., 81

³⁸ Ibid., 82

2) Validasi Sosial

Kesibukan dipandang sebagai simbol status sosial. Generasi muda merasa perlu menunjukkan pencapaian dan aktivitas padat agar diakui sebagai individu yang produktif dan bernilai.

3) Persaingan Karier dan perubahan Sosial

kompetisi yang semakin ketat membuat banyak orang menormalisasikan jam kerja panjang, multitasking, hingga mengorbankan waktu pribadi demi karier.³⁹

4) Budaya Kompetitif

Lingkungan yang menekankan persaingan membuat individu terdorong untuk terus berusaha lebih keras dibanding orang lain. Semangat “jangan kalah” menjadi bahan bakar lahirnya *hustle culture*.

5) Internalisasi Nilai Produktivitas

Banyak orang sejak kecil sudah diajarkan bahwa kerja keras adalah jalan menuju kesuksesan. Nilai ini ketika berlebihan justru melahirkan pola pikir bahwa semakin sibuk seseorang, semakin tinggi pula nilai dirinya.

3. Dampak *Hustle Culture*

Hustle culture sering kali dipandang sebagai budaya yang mampu memotivasi individu untuk bekerja keras dan lebih produktif. Namun, dampak negatifnya jauh lebih besar daripada manfaat jangka pendek yang ditawarkan. Buku Terjebak *Hustle Culture* menjelaskan bahwa budaya ini dapat menimbulkan *burnout* atau kelelahan kronis

³⁹ Athifah Chairunnisah & Lilawati Kurnia, “Hustle Culture in Social Media: Exploring the Imagined Success in the Modern Era,” *Athena: Journal of Social, Culture and Society* 1, no. 2 (2023): 101-103

akibat tekanan untuk terus bekerja tanpa henti. *Burnout* bukan hanya menguras energi fisik, tetapi juga mengganggu kesehatan mental, ditandai dengan stres berkepanjangan, menurunnya motivasi, hingga berkurangnya profesionalisme.⁴⁰

Selain itu, *hustle culture* menyebabkan terganggunya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal. Individu yang terjebak di dalamnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk pekerjaan, sehingga mengurangi kesempatan beristirahat, bersosialisasi, dan menikmati kehidupan pribadi. Akibatnya, kualitas hubungan interpersonal menurun, dan individu rentan mengalami kesepian maupun keterasingan emosional.

Dampak lain yang tidak kalah serius adalah terbentuknya pola pikir tidak sehat, di mana nilai diri diukur hanya dari produktivitas dan pencapaian.⁴¹ Penelitian Achmad dan Lubna (2024) menambahkan bahwa media sosial semakin memperkuat dampak ini melalui fenomena *toxic positivity*, yang mendorong Gen Z untuk selalu terlihat sibuk dan bahagia. Padahal, kondisi ini justru memunculkan kecemasan, kelelahan mental, hingga rasa takut tertinggal dari orang lain (*fear of missing out*).⁴² Dengan demikian, *hustle culture* membawa konsekuensi serius tidak hanya pada aspek kesehatan mental, tetapi juga pada kualitas komunikasi interpersonal generasi muda.

⁴⁰ J. Elim, *Terjebak Hustle Culture* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2024) hal 45

⁴¹ Ibid., hal 47-50

⁴² Zainal Abidin Achmad & Putri Nada Camilia Lubna, "Toxic Positivity Content Uploads on Instagram in Encouraging the Growth of Hustle Culture Gen Z," *Journal of Social and Religious Research* 9, no. 1 (2024): 145.

E. Kontrol Emosi

1. Pengertian Kontrol Emosi

Kontrol emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri agar dapat merespons situasi dengan bijaksana dan konstruktif. Kontrol emosi merupakan bagian dari regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola perasaan yang muncul agar tidak mengganggu proses berfikir maupun perilaku sehari-hari.

Menurut Goleman, kontrol emosi merupakan keterampilan untuk menahan dan mengatur luapan perasaan, terutama ketika menghadapi tekanan atau perlakuan bermusuhan, tanpa harus membalas dengan perilaku serupa. Kemampuan ini membuat seseorang tetap mampu menjaga sikap tenang meski berada dalam keadaan penuh tekanan.

Skiner menjelaskan bahwa kontrol diri termasuk dalam aspek emosi, yaitu tindakan dari dalam diri untuk mengendalikan variabel-variabel luar yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Kontrol ini dapat diwujudkan melalui berbagai cara seperti menghindar, melakukan pengalihan, hingga memperkuat kemampuan diri. Sementara itu, Averill (dalam Nur Ghufroon & Rini Risnawati, 2011) mengklasifikasikan kontrol personal menjadi tiga bentuk, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*) yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi situasi, kontrol kognitif (*cognitive control*) yang menekankan pada pengelolaan informasi yang menekan, dan kontrol keputusan (*decisional control*) yang berhubungan dengan kemampuan menentukan tindakan berdasarkan keyakinan pribadi.⁴³

⁴³ Hariadi Ahmad, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>.

Dengan kata lain, kontrol emosi tidak sekadar menahan amarah atau kesedihan, tetapi juga bagaimana individu mengarahkan emosinya agar tetap terkendali dan selaras dengan tuntutan lingkungan sosial.

Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol emosi adalah suatu kecakapan individu dalam mengatur respon emosional, baik melalui pengendalian perilaku, pengolahan pikiran, maupun pengambilan keputusan. Dengan adanya kemampuan ini, seseorang mampu bertindak lebih positif, tidak mudah larut dalam emosi negatif, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan secara sehat.

2. Pentingnya Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan aspek utama dari kecerdasan emosi yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis dan kualitas hidup seseorang. Mengendalikan emosi tidak berarti menekan atau menolak perasaan, tetapi mengelola reaksi emosional secara konstruktif agar tidak merusak hubungan sosial maupun memengaruhi keputusan yang diambil. Individu yang memiliki kontrol emosi baik cenderung mampu menghadapi situasi penuh tekanan dengan lebih tenang dan bijaksana, sehingga terhindar dari perilaku impulsif yang merugikan.

Pentingnya kontrol emosi juga terlihat dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Emosi negatif yang tidak terkendali, seperti kecemasan atau frustrasi, dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi dan stres berkepanjangan. Sebaliknya, dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, seseorang dapat menjaga ketenangan batin, mengurangi dampak stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Selain itu, kontrol emosi berperan besar dalam membangun produktivitas kerja dan hubungan interpersonal yang harmonis. Di dunia kerja, keterampilan ini membantu meningkatkan kerja tim, kepemimpinan, serta efektivitas dalam pengambilan keputusan. Sementara dalam kehidupan sosial, kontrol emosi memungkinkan individu untuk lebih empatik, mendengarkan dengan baik, serta menjaga interaksi sosial yang sehat. Hal ini menjadikan kontrol emosi sebagai keterampilan esensial yang memberikan dampak positif tidak hanya pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial dan profesionalnya.⁴⁴

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Emosi

Kontrol emosi tidak hanya ditentukan oleh kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang membentuk cara seseorang mengenali, memahami, dan mengatur emosinya. Menurut penelitian terbaru, faktor-faktor yang memengaruhi kontrol emosi antara lain mencakup faktor individu, lingkungan sosial, dan situasi yang dihadapi.

1) Faktor Individu

Faktor ini mencakup kepribadian, tingkat kecerdasan emosional, dan pengalaman hidup. Individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mampu mengenali emosi yang muncul dan mengelolanya secara sehat. Selain itu, usia dan kematangan psikologis juga berperan penting. Penelitian menunjukkan bahwa semakin dewasa seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menahan diri dan mengendalikan ledakan emosi.

⁴⁴ Nihlah Alifatul and Rohmah Nugroho, "Kecerdasan Emosi : Pengendalian Reaksi Konstruktif" 3 (2025): 340–46.

2) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan keluarga, teman sebaya, dan budaya memiliki pengaruh kuat terhadap kontrol emosi. Dukungan sosial yang baik dapat membantu seseorang lebih tenang menghadapi stres, sementara lingkungan yang penuh tekanan atau konflik cenderung memicu emosi negatif. Media sosial juga menjadi faktor signifikan bagi generasi Z, karena ekspektasi sosial yang ditampilkan di dunia digital dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kemampuan mengontrol emosi.

3) Faktor Situasional

Situasi tertentu, seperti tekanan akademik, beban kerja, atau masalah interpersonal, dapat memengaruhi tingkat kontrol emosi seseorang. Individu yang terbiasa menghadapi tantangan cenderung lebih adaptif dalam mengatur emosinya. Sebaliknya, ketika seseorang berada dalam kondisi kelelahan atau stres tinggi, kemampuannya untuk mengendalikan emosi akan menurun.

Dengan demikian, kontrol emosi merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Memahami faktor-faktor ini penting agar individu mampu mengembangkan strategi pengendalian emosi yang lebih efektif sesuai dengan kondisi yang dihadapinya.

F. Generasi Z

1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir sekitar tahun 1995 hingga 2010, meskipun beberapa literatur memperluas rentang ini dari 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh dalam era digital yang sangat pesat, sehingga sejak kecil mereka telah terbiasa dengan

teknologi, internet, media sosial, dan perangkat digital sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Generasi Z adalah generasi yang memiliki karakter khas berupa kedekatan dengan teknologi serta kecenderungan berpikir praktis dan instan karena terbiasa memperoleh informasi dengan cepat melalui media digital.⁴⁵

Selain itu, Generasi Z juga dikenal sebagai kelompok yang lebih terbuka terhadap perubahan dan memiliki pemikiran yang lebih inklusif dibanding generasi sebelumnya. Mereka cenderung kritis, mandiri, dan memiliki keinginan kuat untuk mengembangkan diri sesuai dengan minat dan passion yang dimiliki. Namun, di sisi lain, kedekatan mereka dengan teknologi juga membuat Gen Z sering kali menghadapi tantangan seperti kecenderungan multitasking yang berlebihan, ketergantungan pada media sosial, dan tingkat stres yang tinggi akibat arus informasi yang begitu cepat. Kondisi ini menjadikan Generasi Z sebagai generasi yang penuh potensi, tetapi sekaligus rentan jika tidak mampu mengelola tekanan dan perubahan lingkungan dengan baik.

2. Karakteristik Generasi Z جا

Generasi Z dikenal sebagai kelompok generasi yang lahir dan tumbuh di era perkembangan teknologi yang serba cepat. Sejak masa kanak-kanak, mereka sudah akrab dengan berbagai bentuk teknologi digital, mulai dari televisi, internet, komputer, hingga smartphone. Kondisi ini membuat Gen Z sering disebut sebagai generasi *digital native*, yaitu generasi yang kehidupannya hampir tidak bisa dipisahkan dari teknologi. Kehadiran teknologi bukan hanya sebatas alat bantu, tetapi sudah menjadi bagian dari gaya hidup dan membentuk cara

⁴⁵ Tiffany Shahnaz Rusli, Rosmalina Kemala, dan Ranti Nazmi, *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z Bagi Pendidik* (Yogyakarta: Araska, 2020), hlm. 12.

berpikir, berinteraksi, serta menyelesaikan berbagai aktivitas mereka sehari-hari.⁴⁶

Kedekatan Gen Z dengan dunia digital membuat mereka memiliki sejumlah ciri khas yang cukup menonjol. Ciri-ciri ini bukan hanya sekadar perbedaan gaya hidup dibanding generasi sebelumnya, tetapi juga berdampak besar terhadap cara mereka beradaptasi dengan lingkungan, berinteraksi sosial, hingga mengelola emosi. Memahami ciri-ciri ini menjadi sangat penting, terutama bagi pendidik, orang tua, maupun masyarakat luas, karena dapat membantu dalam menentukan pendekatan yang sesuai dalam mendampingi perkembangan mereka.⁴⁷

Adapun beberapa ciri khas Generasi Z yang disebutkan dalam buku ini adalah sebagai berikut:

1) Digital Native

Generasi Z adalah generasi yang sejak lahir sudah bersentuhan dengan dunia digital. Mereka tidak mengalami transisi dari era analog ke digital seperti generasi sebelumnya. Hal ini membuat Gen Z sangat mahir dalam menggunakan perangkat digital seperti smartphone, komputer, hingga media sosial. Aktivitas sehari-hari, baik dalam aspek pendidikan, hiburan, maupun relasi sosial, sangat bergantung pada teknologi.

2) Kemampuan Multitasking

Salah satu ciri menonjol Gen Z adalah kebiasaan multitasking, yakni mampu melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan. Misalnya, mereka bisa belajar sambil mendengarkan musik, membuka media sosial, bahkan menonton video dalam waktu yang hampir bersamaan. Kebiasaan ini terbentuk karena

⁴⁶ Ibid., hlm 18

⁴⁷ Ibid., hlm 19

mereka terbiasa dengan arus informasi yang sangat cepat dan berlimpah.

3) Cepat Beradaptasi

Gen Z memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi, terutama terhadap perubahan teknologi dan lingkungan sosial. Mereka mampu dengan cepat menyesuaikan diri dengan tren baru, aplikasi digital, maupun gaya hidup modern. Fleksibilitas ini membuat mereka mudah diterima dalam lingkungan yang dinamis, namun terkadang juga menjadikan mereka kurang sabar dalam menghadapi proses yang panjang.

4) Berorientasi pada Hasil Instan

Hidup di tengah budaya serba cepat membuat Gen Z cenderung menyukai sesuatu yang instan. Mereka terbiasa dengan akses informasi yang dapat diperoleh hanya dengan beberapa klik, sehingga lebih menyukai hasil yang cepat dibandingkan proses yang panjang. Hal ini juga berdampak pada pola pikir mereka yang lebih pragmatis dan efisien.

5) Kreatif dan Inovatif

Paparan teknologi sejak dini memberikan peluang besar bagi Gen Z untuk terus mengembangkan kreativitas dan inovasi. Mereka mampu menciptakan karya baru, baik dalam bentuk konten digital, produk kreatif, maupun gagasan segar yang sesuai dengan perkembangan zaman. Kreativitas ini juga mendorong mereka untuk berani mengekspresikan diri di ruang publik, khususnya media sosial.

6) Mandiri

Gen Z terbiasa mencari informasi sendiri melalui internet. Hal ini membuat mereka lebih mandiri dalam belajar,

menyelesaikan masalah, maupun mengambil keputusan. Kemandirian ini bisa menjadi kekuatan, tetapi juga menimbulkan tantangan ketika mereka lebih mempercayai informasi digital dibanding arahan dari orang tua atau pendidik.

7) Aktif di Media Sosial

Media sosial bagi Gen Z bukan sekadar sarana hiburan, melainkan juga wadah untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, bahkan mencari validasi sosial. Aktivitas mereka di media sosial membentuk cara mereka berkomunikasi, menampilkan citra diri, serta berhubungan dengan lingkungan sekitarnya.

8) Peduli pada Isu Sosial

Salah satu ciri positif Gen Z adalah kepedulian terhadap isu sosial, lingkungan, maupun keadilan. Mereka sering menunjukkan kepedulian ini melalui unggahan di media sosial atau bahkan terlibat dalam aksi nyata. Kepedulian ini lahir karena akses informasi yang luas membuat mereka lebih peka terhadap berbagai persoalan global maupun lokal.

Dengan memahami karakteristik ini, dapat dilihat bahwa Generasi Z adalah kelompok generasi yang unik, penuh potensi, sekaligus menghadapi tantangan yang kompleks. Di satu sisi, mereka memiliki kemampuan yang relevan dengan tuntutan zaman seperti kreativitas, adaptasi cepat, dan kepedulian sosial. Namun di sisi lain, kecenderungan multitasking, orientasi instan, serta ketergantungan pada media sosial dapat menimbulkan tekanan emosional yang berhubungan dengan fenomena *hustle culture*.⁴⁸

⁴⁸ Ibid., hlm 20-21

3. Tantangan Generasi Z

Selain memiliki kelebihan, Generasi Z juga menghadapi berbagai tantangan. Buku ini menekankan bahwa tantangan terbesar yang dihadapi Gen Z terletak pada tekanan psikologis dan sosial akibat derasnya arus informasi serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan.⁴ Tantangan yang dimaksud antara lain:

1) Tekanan Media Sosial

Kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan membuat Gen Z rentan membandingkan diri dengan orang lain. Unggahan mengenai pencapaian, gaya hidup, dan kesuksesan teman sebaya sering kali menimbulkan perasaan tidak aman, stres, kecemasan, dan krisis identitas. Tekanan sosial ini berpengaruh pada Kesehatan mental Gen Z dan melemahkan mereka untuk fokus pada potensi diri.

2) *Hustle Culture* dan Tuntutan Produktivitas

Gen Z sering kali merasa dituntut untuk selalu produktif dan berprestasi baik di bidang akademik, pekerjaan maupun kehidupan sosial. Budaya *Hustle Culture* ini semakin kuat karena pengaruh media sosial yang kerap mengglorifikasikan kesuksesan. Kondisi ini rentan membuat Gen Z mengalami kelelahan mental (burnout), stress, bahkan kehilangan keseimbangan hidup.

3) Kurangnya Keterampilan Sosial Tatap Muka

Kedekatan Gen Z dengan media sosial dan teknologi memang memberikan banyak kemudahan, namun di sisi lain menyebabkan mereka kurang terbiasa dengan interaksi tatap muka. Akibatnya, Sebagian Gen Z mengalami kesulitan dalam membangun keterampilan sosial dasar seperti membaca ekspresi wajah, menjaga kontak mata, atau mengelola percakapan yang sehat.

4) Keterjebakan pada Gaya Hidup Instan

Generasi Z terbiasa hidup di era digital yang serba cepat, sehingga banyak diantara mereka yang menginginkan hasil instan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari Pendidikan, pekerjaan, hingga relasi sosial. Kebiasaan ini mendorong mereka kurang sabar dalam menghadapi proses panjang yang membutuhkan konsistensi.

5) Rentan pada Krisis Moral dan Karakter

Arus informasi tanpa batas membuat Gen Z mudah terpapar nilai-nilai yang bertentangan dengan norma dan budaya, mereka juga sering mengalami kebingungan dalam menentukan jati diri, mereka dihadapkan pada berbagai ekspektasi dari lingkungan, baik dari keluarga, akademik maupun sosial. Tekanan ini menimbulkan tantangan dalam pembentukan karakter yang kuat.⁴⁹

G. Hubungan *Hustle Culture* dan Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Gen Z dengan Islam

1. Pandangan Islam Tentang Bekerja

Dalam Islam, bekerja tidak hanya dipandang sebagai aktivitas duniawi untuk memenuhi kebutuhan hidup, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah. Al-Qur'an menegaskan pentingnya bekerja, salah satunya dalam QS. At-Taubah [9]: 105 yang berbunyi:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ
بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

"Dan katakanlah: bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Maha Mengetahui akan

⁴⁹ Ibid., hlm 35-37

yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”⁵⁰

Ayat ini menekankan bahwa kerja memiliki nilai ibadah dan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT.

Bekerja dalam Islam juga diposisikan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup, baik kebutuhan primer seperti sandang, pangan, dan papan, maupun kebutuhan sekunder dan tersier. Bekerja merupakan wujud tanggung jawab seorang muslim, baik untuk dirinya sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Dengan bekerja, seseorang bisa menjaga kehormatan diri, menunaikan kewajiban nafkah, serta mencegah dirinya dari kemungkaran seperti sifat malas dan ketergantungan pada orang lain.

Selain sebagai pemenuhan kebutuhan ekonomi, bekerja dalam Islam juga bermakna sosial dan spiritual. Hasil kerja dapat digunakan untuk amal jariyah, seperti sedekah dan membantu sesama. Dengan demikian, bekerja bukan hanya bentuk usaha mencari rezeki, melainkan juga bagian dari jalan meraih ridha Allah SWT. Pandangan ini menegaskan bahwa Islam memberikan apresiasi tinggi pada etos kerja dan memandang kerja sebagai aktivitas yang bernilai ibadah jika dilakukan dengan niat yang benar dan cara yang halal.⁵¹

2. Konsep Keseimbangan dalam Islam

Islam memandang bekerja sebagai bagian dari ibadah, tetapi pada saat yang sama juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup. Keseimbangan yang dimaksud adalah menempatkan aktivitas bekerja dalam porsi yang benar, tanpa

⁵⁰ Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Latjinh Pentashilan Mushaf Al-Qur'an, Kementrian Agama RI, 2019), QS. At-Taubah (9):105.

⁵¹ Adawia Letsoin, "Perintah Bekerja Dalam Islam :," *Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi I* (2023): 58–59.

mengabaikan kewajiban lain seperti ibadah kepada Allah SWT, berinteraksi dengan keluarga, menjaga kesehatan, serta berkontribusi dalam kehidupan sosial. Dalam QS. Al-Qashash [28]:77, Allah berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

*“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi, dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi.”*⁵²

Ayat ini menegaskan bahwa manusia diperintahkan untuk bekerja keras di dunia, tetapi tetap mengingat tujuan akhir berupa kebahagiaan akhirat.

Dalam QS. Al-Qashash [28]:73, Allah berfirman:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

*“Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”*⁵³

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara bekerja dengan waktu istirahat.

Konsep keseimbangan juga tercermin dalam ajaran Rasulullah SAW yang menekankan prinsip ummatan wasathan (umat yang seimbang). Rasulullah sendiri dikenal sebagai teladan dalam menyeimbangkan aktivitas duniawi dan ukhrawi; beliau bekerja, memimpin umat, sekaligus tetap meluangkan waktu untuk keluarga dan

⁵² Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Latjinh Pentashilan Mushaf Al-Qur'an, Kementrian Agama RI, 2019), QS. Al-Qashash [28]:77

⁵³ Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Latjinh Pentashilan Mushaf Al-Qur'an, Kementrian Agama RI, 2019), QS. Al-Qashash [28]:73

ibadah. Dengan demikian, bekerja yang dilakukan secara berlebihan hingga mengabaikan aspek kehidupan lain tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam, sebab dapat menimbulkan mudharat baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Keseimbangan ini menjadi penting dalam konteks fenomena *hustle culture*. Budaya kerja berlebihan yang sering diagungkan di era modern bertolak belakang dengan ajaran Islam yang menekankan moderasi. Islam mendorong kerja keras, namun tetap dalam batas wajar agar manusia tidak kehilangan fitrah sebagai makhluk sosial dan spiritual. Dengan kata lain, bekerja dalam Islam adalah sarana mencapai kesejahteraan dunia, tetapi tidak boleh mengabaikan hak-hak tubuh, jiwa, dan lingkungan sosial.

Dalam kaitannya dengan komunikasi interpersonal, keseimbangan yang ditekankan dalam ajaran Islam juga berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan antarindividu. Ketika seseorang mampu mengatur aktivitas dan emosinya secara seimbang, ia akan lebih mudah bersikap terbuka, sabar, dan empatik dalam berkomunikasi. Sebaliknya, budaya kerja berlebihan yang mengabaikan keseimbangan emosional dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi, sehingga komunikasi menjadi kurang efektif, mudah terjadi kesalahpahaman, dan hubungan sosial tidak terjalin secara harmonis.

3. Pengendalian Emosi dalam Islam

Dalam Islam, pengendalian emosi menjadi hal penting untuk menjaga keseimbangan hidup manusia. Al-Qur'an dan hadis banyak memberikan pedoman agar seorang muslim mampu menahan amarah dan mengelola emosinya sehingga tidak menimbulkan kerusakan diri maupun lingkungan. Misalnya dalam hadis riwayat Bukhari, Rasulullah

SAW berpesan berulang kali, “Jangan marah”, yang menegaskan bahwa mengendalikan emosi merupakan kunci bagi terciptanya ketenangan dan harmoni dalam hidup.

Dalam perspektif psikologi Islam, pengendalian emosi dilihat melalui integrasi tiga aspek dalam diri manusia: qalbu (hati), akal (pikiran), dan nafsu (dorongan bawah sadar). Qalbu berfungsi sebagai pusat moral dan rasa, akal sebagai pusat kesadaran kognitif, sedangkan nafsu cenderung mendorong manusia pada hal-hal yang impulsif. Jika qalbu dan akal melemah, nafsu akan lebih dominan sehingga memunculkan perilaku emosional yang negatif. Sebaliknya, jika qalbu dan akal menguasai nafsu, maka emosi dapat diarahkan menjadi energi positif untuk kebaikan.⁵⁴

Selain itu, pengendalian emosi dalam Islam juga memiliki pendekatan praktis. Pertama, pengalihan (displacement), seperti menyalurkan emosi lewat dzikir, doa, atau aktivitas positif lainnya. Kedua, penyesuaian kognitif (cognitive adjustment), yakni mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa sehingga yang terlihat adalah sisi positifnya. Ketiga, strategi coping, berupa kesabaran, syukur, dan memberi maaf. Dengan bersabar, manusia tidak larut dalam emosi negatif; dengan bersyukur, ia tidak berlebihan dalam merespons keadaan; sementara memberi maaf mampu meredakan konflik dan menghadirkan ketentraman.⁵⁵

Psikologi Islam menekankan bahwa pengendalian emosi bukan berarti menekan atau meniadakan emosi, melainkan mengelolanya secara sadar agar tetap sejalan dengan nilai-nilai spiritual. Dengan

⁵⁴ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam,” *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41–47, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.

⁵⁵ Ibid., hlm 43

begitu, individu tidak hanya meraih ketenangan psikologis, tetapi juga kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

Pengendalian emosi dalam Islam juga memiliki implikasi penting terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah bersikap sabar, menjaga tutur kata, serta menghormati perasaan orang lain dalam proses komunikasi. Islam menekankan pentingnya berbicara dengan lemah lembut, menghindari emosi berlebihan, dan menjaga adab dalam berinteraksi, sehingga hubungan sosial dapat terjalin secara harmonis dan saling menghargai.

H. Teori yang Digunakan

1. Teori Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence Theory) – Daniel Goleman

Daniel Goleman (1995) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) lebih penting daripada kecerdasan intelektual (IQ) dalam menentukan kesuksesan seseorang, terutama dalam konteks hubungan interpersonal dan profesional. Menurut Goleman, kecerdasan emosional memiliki lima dimensi utama, yaitu:

- a. kesadaran diri (self-awareness), Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri serta pengaruhnya terhadap pikiran dan perilaku.
- b. Pengelolaan diri (self-regulation), Kemampuan untuk mengendalikan atau menyalurkan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif.

- c. Motivasi (motivation), Kemampuan untuk menggunakan emosi untuk mencapai tujuan dan mempertahankan semangat dalam menghadapi tantangan.
- d. Empati (empathy), Kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain serta kemampuan untuk melihat dunia dari perspektif mereka.
- e. Keterampilan sosial (social skills), Kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat, bekerja dalam tim, dan berkomunikasi secara efektif.

Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional sangat berperan dalam menentukan kesuksesan dalam kehidupan sosial dan profesional. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki keunggulan dalam membangun hubungan yang lebih harmonis, mengatasi konflik dengan lebih baik, dan meraih tujuan dengan lebih efektif.⁵⁶

Pembahasan teori ini sangat relevan dengan konteks penelitian mengenai *hustle culture* dan kontrol emosi. *Hustle culture* menuntut individu untuk selalu produktif, bekerja tanpa henti, dan menunjukkan citra diri yang sibuk, yang secara tidak langsung meningkatkan risiko tekanan emosional dan psikologis. Dalam kondisi ini, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengelola stres, menyalurkan emosi secara sehat, serta menjaga kualitas komunikasi interpersonal. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional rendah lebih rentan mengalami ledakan emosi, kelelahan mental, dan kesulitan menjalin hubungan yang harmonis.

Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam proses komunikasi interpersonal. Individu yang mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan baik cenderung lebih efektif

⁵⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 43-117

dalam berinteraksi dengan orang lain. Pengendalian emosi membantu seseorang untuk bersikap empatik, menjaga sikap dan tutur kata, serta menghindari respons emosional yang berlebihan dalam situasi komunikasi.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional menjadi landasan utama dalam membangun hubungan yang sehat, saling memahami, dan minim konflik. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memicu kesalahpahaman, sikap defensif, serta komunikasi yang tidak efektif. Oleh karena itu, kontrol emosi tidak dapat dipisahkan dari kualitas komunikasi interpersonal dalam kehidupan sosial.

Kaitannya dengan penelitian ini, teori kecerdasan emosional membantu memberikan landasan teoretis untuk memahami bagaimana *hustle culture* memengaruhi kontrol emosi pada Generasi Z dalam komunikasi interpersonal. Generasi ini hidup dalam tekanan budaya produktivitas tinggi yang dipengaruhi media sosial, tuntutan akademik, maupun profesional. Dengan mengaitkan dimensi-dimensi kecerdasan emosional menurut Goleman, kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial penelitian ini berupaya menjelaskan sejauh mana kemampuan kontrol emosi Gen Z dapat membantu mereka tetap menjaga kualitas komunikasi interpersonal meskipun berada dalam tekanan *hustle culture*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada pengukuran data berupa angka yang diperoleh dari kuesioner untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dianggap relevan karena mampu memberikan gambaran objektif melalui proses analisis statistik sehingga hasil penelitian dapat diuji validitas dan reliabilitasnya secara ilmiah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif kausal. Penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan penelitian kausal menekankan pada pengaruh atau dampak variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam konteks penelitian ini, *hustle culture* diposisikan sebagai variabel bebas (X), sedangkan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z sebagai variabel terikat (Y). Dengan desain penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari budaya *hustle culture* terhadap kemampuan kontrol emosi yang dimiliki oleh Generasi Z dalam menjalani komunikasi interpersonal sehari-hari.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry merupakan bagian dari Generasi Z yang sedang aktif

dalam kegiatan akademik maupun organisasi, sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai *hustle culture*, kontrol emosi, serta dampaknya terhadap komunikasi interpersonal.

Adapun waktu penelitian ini direncanakan berlangsung mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga analisis data, yaitu pada bulan Oktober sampai Desember 2025. Rentang waktu ini mencakup kegiatan penyusunan instrumen penelitian, penyebaran kuesioner, wawancara (jika diperlukan), serta pengolahan data untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penulisan atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2020-2023 dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 271 orang. Data jumlah populasi ini diperoleh dari bagian akademik Prodi KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh (2025). Dari jumlah populasi tersebut akan diambil sampel sebesar 10% yaitu 73 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

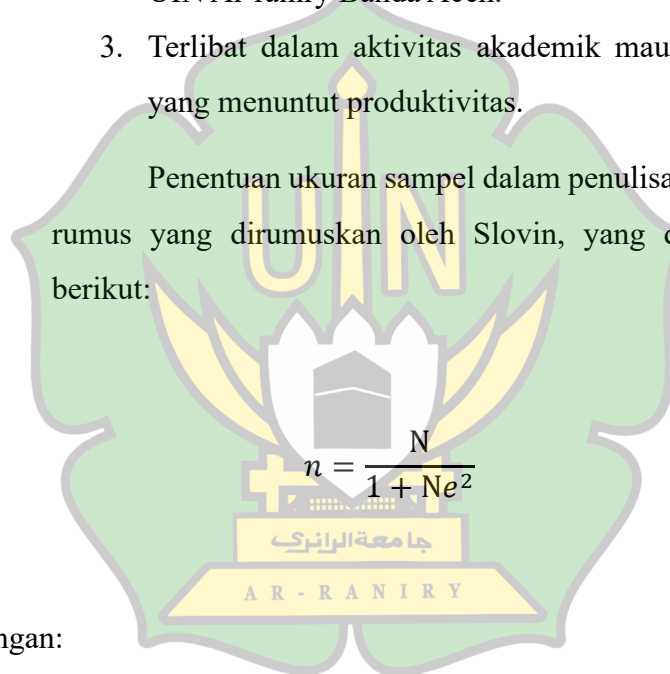
Sedangkan sampel dapat dipahami secara sederhana sebagian dari populasi yang menjadi sumber data utama dalam suatu penulisan. Dengan kata lain, sampel merupakan representasi sebagian dari keseluruhan populasi tersebut.⁵⁷ Sampel dalam penulisan ini mencakup

⁵⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal 117.

mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Uin Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2020-2023. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun, karena rentang usia ini termasuk dalam kategori Gen Z
2. Aktif sebagai mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-raniry Banda Aceh.
3. Terlibat dalam aktivitas akademik maupun non akademik yang menuntut produktivitas.

Penentuan ukuran sampel dalam penulisan ini menggunakan rumus yang dirumuskan oleh Slovin, yang dinyatakan sebagai berikut:



$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dengan:

n : Ukuran Sampel.

N : Ukuran Populasi.

e : Tingkat kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir atau diinginkan, yaitu sebesar 10% atau 0,1.

Berdasarkan rumus tersebut, dapat dijabarkan sebagai berikut :

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 271 / (1 + 271(0,1)^2)$$

$$n = 271 / (1 + 271(0,01))$$

$$n = 271 / (1 + 2,71)$$

$$n = 271 / 3,71$$

$$n = 73$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 73 responden.

Responden yang memenuhi kriteria dalam *purposive sampling* akan diorganisir sesuai dengan metode Teknik *Proportional Stratified Random Sampling*. Dalam pendekatan ini, populasi dikelompokkan ke dalam strata berdasarkan usia dan jenis kelamin, seperti kelompok usia 18–21 tahun dan 22–25 tahun, serta laki-laki dan perempuan. Fungsi dari stratifikasi ini adalah untuk menciptakan kesetaraan perwakilan antar kelompok dalam populasi yang heterogen, sehingga tiap strata memiliki peluang proporsional untuk terwakili dalam sampel. Teknik ini memungkinkan pengambilan sampel yang lebih representatif dan menghindari bias dari dominasi kelompok tertentu.

Formula untuk mengambil sampel dinyatakan sebagai berikut:

$$N = \frac{n1 \times n2}{N}$$

Dengan keterangan:

$n1$: Jumlah mahasiswa

$n2$: Jumlah sampel.

N : Populasi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian, peneliti menggunakan dua teknik pengumpulan data, yaitu kuesioner dan wawancara. Kedua teknik ini dipilih agar data yang terkumpul tidak hanya bersifat angka yang dapat diolah secara statistik, tetapi juga dilengkapi dengan penjelasan yang lebih mendalam dari responden.

1. Kuesioner

Kuesioner adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk mendapatkan informasi sesuai kebutuhan penelitian. Kuesioner digunakan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala Likert yang terdiri dari beberapa pilihan jawaban untuk mengukur variabel penelitian, yaitu *hustle culture*, kontrol emosi, dan komunikasi interpersonal. Penggunaan kuesioner bertujuan untuk mendapatkan data kuantitatif yang dapat diolah secara statistik, sehingga dapat diketahui hubungan dan pengaruh antarvariabel secara objektif.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan langsung antara peneliti dengan responden untuk menggali informasi yang lebih dalam. Wawancara juga dilakukan untuk memperkuat dan memperdalam hasil penelitian. Wawancara ini bersifat semi terstruktur, yaitu dengan panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberi ruang untuk eksplorasi lebih lanjut sesuai dengan jawaban responden. Wawancara dilakukan terhadap beberapa mahasiswa

yang dipilih secara purposif untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman mereka terkait *hustle culture*, kontrol emosi, serta komunikasi interpersonal.

Dengan kombinasi teknik kuesioner dan wawancara ini, diharapkan data yang diperoleh tidak hanya berupa angka-angka statistik, tetapi juga penjelasan kontekstual yang dapat memberikan pemahaman lebih menyeluruh mengenai objek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket (kuesioner) tertutup yang disusun dalam bentuk skala Likert. Angket atau kuesioner menjadi metode pengumpulan data yang sangat efektif ketika variabel yang akan diukur telah diketahui dengan pasti dan tujuan serta ekspektasi sudah jelas. Selain itu, teknik ini cocok digunakan ketika jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.⁵⁸

Dalam penulisan ini, digunakan angket atau kuesioner berjenis tertutup, yang mana merupakan formulir yang sudah disusun dengan pilihan alternatif jawaban. Responden hanya perlu memberikan tanda ceklis (✓) atau melingkari kolom jawaban yang telah disediakan. Angket atau kuesioner yang disebarkan berisi pernyataan dengan empat pilihan alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap opsi jawaban diberikan nilai menggunakan skala likert 1-4 sebagai kategori jawaban. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan skala likert dan metode penilaian. Skala likert ini berguna untuk mengukur pandangan, persepsi, dan pendapat seseorang terhadap suatu fenomena.

⁵⁸ Ibid., 199

Berikut adalah skala yang diterapkan pada masing-masing jawaban:

Tabel 3. 1 Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skala/Nilai
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

(Sumber : data olah, 2024)

E. Sumber Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang langsung diperoleh dari responden dilokasi penelitian atau objek penelitian. Data primer yang digunakan merupakan anggota Generasi Z berusia 18 - 25 tahun dan aktif dalam kegiatan akademik atau profesional. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat paparan terhadap *hustle culture*, kontrol emosi serta pola komunikasi interpersonal. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang cukup efektif bagi peneliti yang mengerti dengan pasti variabel yang diukur dan apa yang diharapkan dari responden.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder berasal dari studi pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian. Data ini diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, laporan terdahulu, serta dokumen dokumen yang lain yang mendukung teori dan kerangka konseptual mengenai *hustle culture*, kontrol emosi, dan komunikasi interpersonal.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data berdasarkan skor rata-rata, persentase, dan standar deviasi. Sementara itu, untuk mengetahui hubungan antara *hustle culture* dan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal pada Gen Z, peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Data akan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan efisien.⁵⁹

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya dikumpulkan. Kegiatan dalam analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data untuk setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁶⁰

Adapun tahap-tahap analisis data adalah sebagai berikut:

1. Editing dan Coding

Langkah pertama dalam pengolahan data adalah editing, yaitu memeriksa kembali kuesioner yang telah dikembalikan oleh responden. Tujuannya adalah memastikan bahwa seluruh pertanyaan telah dijawab dengan lengkap dan tidak ada data yang meragukan. Setelah itu dilakukan coding, yaitu memberikan skor pada setiap jawaban responden. Karena instrumen menggunakan skala Likert, maka jawaban responden diberi bobot numerik,

⁵⁹ Ibid., hlm 245

⁶⁰ Ibid., 206

misalnya: “Sangat Setuju” = 4, “Setuju” = 3, “Tidak Setuju” = 2, dan “Sangat Tidak Setuju” = 1. Proses ini penting agar data yang semula berbentuk kualitatif dapat diubah menjadi data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik.

2. Tabulasi Data

Tahap selanjutnya adalah tabulasi data, yaitu menyusun data hasil coding ke dalam bentuk tabel. Tabulasi dilakukan untuk melihat distribusi jawaban responden dan mempermudah proses analisis lebih lanjut. Misalnya, dari tabulasi dapat diketahui berapa persen responden yang menjawab “Setuju” terhadap pernyataan tertentu. Dengan adanya tabulasi, data yang semula berserakan dapat tersaji rapi dan mudah diinterpretasikan.

3. Uji Validitas

Validitas instrumen menunjukkan sejauh mana kuesioner mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment antara skor setiap item pernyataan dengan skor total variabel. Jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka item tersebut dinyatakan valid. Uji validitas penting dilakukan agar instrumen yang digunakan benar-benar sah dan mampu merepresentasikan konstruk variabel *hustle culture* maupun kontrol emosi.

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrument penelitian (koesioner) dapat memberikan hasil yang konsisten apabila diujikan Kembali pada waktu atau kondisi yang

berbeda. Selain valid, instrumen juga harus reliabel atau konsisten. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach's Alpha* melalui perangkat lunak SPSS. Suatu instrumen dianggap reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari 0,70. Jika nilai alpha semakin mendekati 1, maka reliabilitas instrumen semakin tinggi. Dengan demikian, instrumen penelitian dapat dipercaya menghasilkan data yang stabil meskipun digunakan pada waktu yang berbeda.

5. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal berarti bahwa data tersebar secara seimbang di sekitar nilai rata-rata, sehingga dapat dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik seperti regresi linear atau korelasi Pearson.

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk memastikan bahwa model analisis yang digunakan memenuhi asumsi dasar statistik, karena data yang tidak berdistribusi normal dapat memengaruhi validitas hasil penelitian. Uji normalitas dapat dilakukan dengan beberapa metode, salah satunya adalah uji Kolmogorov–Smirnov (K–S) atau Shapiro–Wilk, yang umum digunakan dalam penelitian sosial.

Apabila nilai signifikansi (Sig.) yang dihasilkan dari uji normalitas lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

6. Analisis Regresi Linear Sederhana

Untuk mengetahui pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal, digunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Persamaan regresi linear sederhana dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel dependen (kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal)

X = variabel independen (*hustle culture*)

a = konstanta (nilai Y ketika X = 0)

b = koefisien regresi (besar perubahan Y akibat perubahan X)

Analisis regresi tidak hanya melihat arah pengaruh (positif atau negatif), tetapi juga besarnya pengaruh yang ditimbulkan. Hasilnya akan menunjukkan apakah *hustle culture* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi saat berkomunikasi.

7. Uji Korelasi Pearson

Selain regresi, penelitian ini juga menggunakan uji korelasi untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel *hustle culture* dengan kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal. Koefisien korelasi (r) berkisar antara -1 hingga +1. Nilai mendekati +1 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan searah, nilai mendekati -1 menunjukkan hubungan yang sangat kuat namun

berlawanan arah, sedangkan nilai mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak ada hubungan. Dengan uji ini, peneliti dapat mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel hanya sekadar ada atau benar-benar kuat.

8. Uji Hipotesis (Uji Parsial/Uji T)

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas (independent variable), yaitu *Hustle Culture* (X) terhadap variabel terikat (dependent variable), yaitu Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z (Y). Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS.

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1. H_0 (Hipotesis nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z.
2. H_a (Hipotesis alternatif): Terdapat pengaruh yang signifikan antara *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z.

Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti *hustle culture* berpengaruh signifikan terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) $\geq 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti *hustle culture* tidak berpengaruh

signifikan terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z.

Dengan uji hipotesis ini, peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai ada tidaknya pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi, serta seberapa besar pengaruh tersebut ditunjukkan melalui nilai koefisien regresi.

9. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai R^2 yang tinggi menunjukkan bahwa *hustle culture* memiliki pengaruh besar terhadap kontrol emosi mahasiswa. Sebaliknya, nilai R^2 yang rendah menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti yang memengaruhi kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal.

G. Variabel dan Indikator Penelitian

Tabel 3. 2 Variabel dan Indikator Penelitian

No	Variabel Penelitian	Indikator Penelitian
1.	$X = Hustle Culture$	a. Produktivitas Berlebihan b. Multitasking c. Glorifikasi Kesibukan d. Tekanan Sosial dan Media
2.	$Y1 = Kontrol Emosi$	a. Kesadaran Emosi b. Ekspresi Emosi c. Regulasi Emosi

		d. Stabilitas Emosi dalam Interaksi Sosial
3.	Y2=Komunikasi Interpersonal	a. Keterbukaan (Openness) b. Empati c. Dukungan (Supportiveness) d. Kepositifan e. Etika Komunikasi Akademik

Dengan adanya indikator penelitian, setiap variabel yang digunakan dapat diukur secara lebih jelas dan terarah. Indikator juga berfungsi sebagai acuan dalam penyusunan instrumen penelitian sehingga variabel yang masih bersifat abstrak, seperti *hustle culture*, kontrol emosi, dan komunikasi interpersonal, dapat diterjemahkan ke dalam butir-butir pertanyaan yang terukur. Dengan demikian, indikator yang telah dirumuskan diharapkan mampu memberikan gambaran yang tepat mengenai dampak *hustle culture* terhadap kontrol emosi dalam komunikasi interpersonal Generasi Z sesuai dengan tujuan penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh. UIN Ar-Raniry merupakan salah satu perguruan tinggi Islam negeri terkemuka di provinsi Aceh yang berlokasi di Kawasan Darussalam, Kota Banda Aceh, kampus ini menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan Islam dan sosia, serta berperan penting dalam mencetak sumber daya manusia yang kompeten di bidang akademik, sosial dan keagamaan.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, tempat program Studi KPI berada, memiliki visi untuk menjadi Lembaga Pendidikan tinggi yang unggul dalam bidang dakwah dan komunikasi berbasis nilai-nilai keislaman. Fakultas ini menaungi beberapa program studi, salah satunya adalah Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), yang bertujuan melahirkan lulusan yang mampu berkontribusi dalam bidang komunikasi, penyiaran, serta media, baik di tingkat lokal maupun nasional.

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) memiliki berbagai kegiatan akademik dan non-akademik yang mendukung pengembangan mahasiswa, seperti kuliah praktikum penyiaran, prproduksi konten media, kegiatan jurnalistik, serta pelatihan komunikasi public. Selain itu, mahasiswa KPI juga aktif dalam organisasi, komunitas, dan kegiatan sosial yang berkaitan dengan bidang komunikasi. Aktivitas yang padat ini menjadikan mahasiswa KPI sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti dalam konteks *Hustle Culture*, karena mereka sering terlibat dalam berbagai

aktivitas produktif yang menuntut keseimbangan antara akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jumlah keseluruhan populasi mahasiswa aktif KPI adalah 271 orang, sedangkan jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan Tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 73 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring (Google Form) kepada mahasiswa KPI yang memenuhi kriteria, responden dipilih secara acak (*random sampling*) dengan memperhatikan keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik, pekerjaan sambilan dan organisasi kampus.

Adapun gambaran umum karakteristik responden dalam penelitian ini serta presentasinya dijelaskan berdasarkan beberapa kategori.

Presentase responden berdasarkan jenis kelamin disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	46	63%
Perempuan	27	37%
Total	73	100%

Data menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebanyak 46 responden (63%) adalah laki-laki dan 27 responden (37%) adalah Perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki di prodi KPI lebih dominan dan aktif dalam partisipasi kegiatan akademik maupun non-akademik, termasuk dalam penelitian ini.

Presentase responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 2 Presentase Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
18-20 Tahun	17	23,3%
21-23 Tahun	50	68,5%
>23 Tahun	7	9,6%
Total	73	100%

Mayoritas responden berusia 21-23 tahun sebanyak 50 orang (68,5%), diikuti oleh kelompok usia 18-20 tahun (23,3%) sebanyak 17 orang, dan lebih dari 23 tahun (9,6%) sebanyak 7 orang. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden merupakan mahasiswa semester pertengahan yang sedang aktif dalam kegiatan akademik dan organisasi.

Selanjutnya presentase berdasarkan Angkatan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Presentase Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Presentase
2020	16	21,9%
2021	15	20,5%
2022	25	34,2%
2023	18	24,7%
Total	73	100%

Berdasarkan data, responden terdiri dari beberapa Angkatan, yaitu Angkatan 2020 sebanyak 16 orang (21,9%), Angkatan 2021 sebanyak 15 orang (20,5%), Angkatan 2022 sebanyak 25 orang (34,2%), dan Angkatan

2023 sebanyak 18 orang (24,7%). Komposisi ini menunjukkan bahwa penelitian melibatkan mahasiswa dari berbagai semester sehingga hasilnya dapat menggambarkan persepsi mahasiswa KPI secara lebih menyeluruh.

Tabel 4. 4 Presentase Berdasarkan Aktivitas Organisasi dan Pekerjaan Sambilan

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	46	63%
Perempuan	27	37%
Total	73	100%

Sebagian besar responden, yaitu 69 orang (94,5%), menyatakan bahwa mereka aktif dalam organisasi kampus atau pekerjaan sambilan, sementara 4 orang (5,5%), tidak aktif dalam kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa KPI memiliki Tingkat aktivitas tinggi diluar kegiatan perkuliahan, yang menjadi indikator kuat adanya fenomena *hustle culture* dalam kehidupan mahasiswa.

B. Hasil Penyajian Data

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrument penelitian yang digunakan benar-benar dapat mengukur variabel yang diteliti secara tepat dan akurat. Instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan jumlah 26 pernyataan yang mencakup tiga variabel utama, yaitu *Hustle Culture* (X), Kontrol Emosi (Y1), dan Komunikasi Interpersonal (Y2). Pengujian validitas ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 73 responden mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Tujuan dari uji validitas ini adalah untuk memastikan sejauh mana setiap

butir pernyataan dalam kuesioner benar-benar mampu mengukur variabel yang diteliti secara cepat dan konsisten.

Dalam pengujian validitas, digunakan metode Corrected Item-Total Correlation, di mana setiap item pernyataan dikorelasikan dengan skor total variabelnya masing-masing. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r -hitung $>$ r -tabel dengan Tingkat signifikan 0,05 (5%). Untuk menentukan nilai r -tabel, digunakan rumus : $df = (N - 2) = (73 - 2) = 71$. Dari perhitungan tersebut, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,230, sehingga setiap item dalam kuesioner dapat dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

Hal ini menunjukkan bahwa seluruh pernyataan dalam kuesioner dinyatakan valid, karena setiap butir memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total variabelnya. Dengan demikian, seluruh item pernyataan yang digunakan pada instrumen penelitian ini dapat dijadikan sebagai alat ukur yang sah (valid) untuk mengukur variabel *Hustle Culture* (X), Kontrol Emosi (Y_1), dan Komunikasi Interpersonal (Y_2).

Berdasarkan tabel di atas, seluruh item pada variabel *Hustle Culture* memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,2303). Artinya, seluruh pernyataan dalam variabel ini dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat *hustle culture* mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Tabel 4. 5 Uji Validitas Variabel X

Correlations					
Item		Nilai r-hitung	Nilai r-tabel	Keterangan	Kesimpulan
X1	Pearson Correlation	.571***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X2	Pearson Correlation	.607***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X3	Pearson Correlation	.264*	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X4	Pearson Correlation	.535***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X5	Pearson Correlation	.688***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X6	Pearson Correlation	.695***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X7	Pearson Correlation	.755***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
X8	Pearson Correlation	.725***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Berdasarkan hasil analisis dari SPSS 31, dari tabel di 4.5 atas dapat disimpulkan bahwa seluruh item pada variabel *Hustle Culture* memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,230). Artinya, seluruh pernyataan dalam variabel ini dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat *hustle culture* mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Tabel 4. 6 Uji Validitas Variabel X

Correlations					
Item		Nilai r-hitung	Nilai r-tabel	Keterangan	Kesimpulan
Y1	Pearson Correlation	.625***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y2	Pearson Correlation	.778***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y3	Pearson Correlation	.782***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y4	Pearson Correlation	.752***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y5	Pearson Correlation	.624***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y6	Pearson Correlation	.772***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y7	Pearson Correlation	.673***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y8	Pearson Correlation	.738***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Berdasarkan hasil analisis dari SPSS 31, dari tabel di 4.6 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian menunjukkan bahwa semua item pernyataan pada variabel Kontrol Emosi juga memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,230). Dengan demikian, seluruh item pernyataan dianggap valid dan layak digunakan untuk mengukur kemampuan kontrol emosi mahasiswa dalam konteks komunikasi interpersonal.

Tabel 4. 7 Uji Validitas Variabel Y2

Correlations					
Item		Nilai r-hitung	Nilai r-tabel	Keterangan	Kesimpulan
Y1	Pearson Correlation	.685***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y2	Pearson Correlation	.809***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y3	Pearson Correlation	.523***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y4	Pearson Correlation	.800***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y5	Pearson Correlation	.712***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y6	Pearson Correlation	.824***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y7	Pearson Correlation	.727***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y8	Pearson Correlation	.731***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y9	Pearson Correlation	.853***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
Y10	Pearson Correlation	.823***	0,230	r hitung > r tabel	Valid
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Berdasarkan hasil analisis dari SPSS 31, dari tabel di 4.7 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian menunjukkan seluruh item pernyataan pada variabel Komunikasi Interpersonal memiliki nilai r hitung di atas r tabel, sehingga dinyatakan valid. Artinya, butir-butir pernyataan tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur yang akurat

dalam menilai kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat dipercaya dan menghasilkan data yang konsisten apabila diukur berulang kali dalam kondisi yang sama. Dalam konteks penelitian ini, reliabilitas digunakan untuk memastikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam kuesioner benar-benar stabil dalam mengukur variabel yang diteliti, yaitu *Hustle Culture* (X), Kontrol Emosi (Y₁), dan Komunikasi Interpersonal (Y₂). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* (α) melalui bantuan program SPSS versi 31. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60. Semakin tinggi nilai α , maka semakin tinggi pula tingkat reliabilitas instrumen yang digunakan.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Alpha	N of Items	Keterangan
<i>Hustle Culture</i> (X)	0,767	0,6	8	Reliabel
Kontrol Emosi (Y ₁)	0,866	0,6	8	Reliabel
Komunikasi Interpersonal (Y ₂)	0,909	0,6	10	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan SPSS 31 seperti table 4.8 diatas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel *Hustle Culture* (X) yaitu 0,767, untuk variabel Kontrol Emosi (Y₁)

sebesar 0,866, dan untuk variabel Komunikasi Interpersonal (Y_2) sebesar 0,909. Dengan demikian, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha yang melebihi batas minimum (0,60), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian yang digunakan reliabel.

3. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini penting karena salah satu asumsi dalam analisis regresi linear adalah bahwa residual harus berdistribusi normal agar hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan tepat.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov melalui program SPSS versi 31 dengan tingkat signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah:

1. Jika nilai Sig. $> 0,05$, maka data residual berdistribusi normal.
2. Jika nilai Sig. $< 0,05$, maka data residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
Test Statistic			0,067
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		0,570
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,557
		Upper Bound	0,582

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 4.9, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel *Hustle Culture* (X) terhadap Kontrol Emosi (Y) mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Analisis ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu apakah *Hustle Culture* berpengaruh terhadap Kontrol Emosi.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 31, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,932	2,033		15,215	0,000
	<i>Hustle Culture</i>	-0,330	0,096	-0,379	-3,454	0,001
a. Dependent Variable: Kontrol Emosi						

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 30.932 dan koefisien regresi (b) untuk variabel *Hustle*

Culture sebesar -0.330. Dengan demikian, persamaan regresi linear sederhananya adalah:

$$Y = 30.932 - 0.330 X$$

Artinya, jika tidak terdapat pengaruh dari *Hustle Culture*, maka nilai Kontrol Emosi adalah 30.932. Sedangkan nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel *Hustle Culture* akan menurunkan Kontrol Emosi sebesar 0.330 satuan. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. < 0.001, yang berarti lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa *Hustle Culture* berpengaruh signifikan terhadap Kontrol Emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara, di mana mahasiswa mengungkapkan bahwa tekanan produktivitas berdampak pada kestabilan emosi dan cara berkomunikasi mereka. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Hustle Culture* yang dialami mahasiswa, semakin rendah kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara budaya kerja berlebihan dengan stabilitas emosional individu.

5. Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini, yaitu *Hustle Culture* (X), Kontrol Emosi (Y₁), dan Komunikasi Interpersonal (Y₂). Analisis ini bertujuan untuk melihat sejauh mana hubungan yang terjadi antarvariabel, apakah bersifat positif atau negatif serta seberapa kuat tingkat hubungannya.

Meskipun demikian, dalam pengujian hipotesis utama penelitian ini, analisis regresi linear sederhana hanya difokuskan pada dua variabel, yaitu *Hustle Culture* (X) sebagai variabel independen dan

Kontrol Emosi (Y_1) sebagai variabel dependen. Sementara itu, variabel Komunikasi Interpersonal (Y_2) digunakan sebagai penunjang dalam melihat kecenderungan hubungan antara kontrol emosi dengan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa Gen Z Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Pearson

R	<i>Hustle Culture</i>	Kontrol Emosi
<i>Hustle Culture</i>	-0,379	1
Kontrol Emosi	1	-0,379

Nilai korelasi (r) = -0,379
Signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,001

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada tabel 4.11 yang menggunakan SPSS 31 di atas, diperoleh nilai korelasi antara *Hustle Culture* dengan Kontrol Emosi sebesar -0,379 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Hustle Culture* dan Kontrol Emosi. Tanda negatif (-) menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah, artinya semakin tinggi tingkat *Hustle Culture* seseorang, maka semakin rendah kemampuan kontrol emosinya.

Meskipun hasil korelasi antara *Hustle Culture* dengan Komunikasi Interpersonal menunjukkan nilai -0,330 dengan signifikansi 0,004 ($< 0,05$), namun temuan ini tidak digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan statistik dalam penelitian. Hal ini dikarenakan variabel Komunikasi Interpersonal tidak termasuk dalam hipotesis utama dan tidak dianalisis melalui regresi. Oleh karena itu, nilai korelasi tersebut hanya diperlakukan sebagai informasi pendukung

yang menggambarkan kecenderungan hubungan antarvariabel secara umum. Secara teoritis, hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Hustle Culture* mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Kondisi ini menggambarkan bahwa budaya kerja berlebihan (*overworking*) cenderung menghambat kemampuan mahasiswa dalam membangun komunikasi yang sehat dan efektif dengan orang lain.

Sementara itu, korelasi antara Kontrol Emosi dengan Komunikasi Interpersonal menunjukkan nilai 0,672 dengan signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Nilai korelasi positif ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan searah, yang berarti semakin baik kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menjalin komunikasi interpersonal. Hal ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995), bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih efektif dalam berinteraksi sosial dan menjaga hubungan interpersonal yang harmonis.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Hustle Culture* berpengaruh negatif terhadap kontrol emosi dan komunikasi interpersonal, sedangkan kontrol emosi memiliki pengaruh positif terhadap komunikasi interpersonal. Dengan demikian, pengelolaan emosi menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas komunikasi mahasiswa di tengah tekanan budaya produktivitas yang tinggi di era digital.

6. Uji Parsial (Uji T)

Uji t digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen, yaitu *Hustle Culture* (X) terhadap variabel dependen Kontrol Emosi (Y) secara parsial. Pengujian ini dilakukan

untuk melihat apakah variabel bebas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

Dasar pengambilan keputusan:

- a. Jika nilai Sig. $< 0,05$, maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- b. Jika nilai Sig. $> 0,05$, maka variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- c. Atau, dapat juga dilihat dari perbandingan t hitung dan t tabel:
 1. Jika t hitung $> t$ tabel, maka terdapat pengaruh yang signifikan.
 2. Jika t hitung $< t$ tabel, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Parsial (Uji T)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,932	2,033		15,215	0,000
	<i>Hustle Culture</i>	-0,330	0,096	-0,379	-3,454	0,001
a. Dependent Variable: Kontrol Emosi						

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang diperoleh melalui SPSS, diketahui bahwa nilai t hitung = -3,454 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Sementara itu, nilai t tabel dengan derajat kebebasan ($df = n - k = 73 - 2 = 71$) dan taraf signifikansi 0,05 (dua sisi) adalah 1,993.

Karena nilai t hitung (3,454) $>$ t tabel (1,993) dan Sig. $<$ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa:

Hustle Culture (X) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kontrol Emosi (Y) pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya, semakin tinggi tingkat *Hustle Culture* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Budaya kerja berlebihan yang mendorong individu untuk selalu produktif tanpa batas justru dapat menurunkan kestabilan emosional dan meningkatkan tekanan psikologis.

Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_1) yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh antara *Hustle Culture* terhadap Kontrol Emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh” diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Diterimanya hipotesis penelitian ini didukung oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan langsung dampak *hustle culture* terhadap kondisi emosional dan interaksi sosial mereka.

7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen (*Hustle Culture*) dalam menjelaskan variabel dependen (Kontrol Emosi). Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R^2	Adjusted R^2
1	0,379	0,144	0,132

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, diperoleh nilai R sebesar 0,379 yang menunjukkan adanya hubungan sedang antara variabel *Hustle Culture* dan Kontrol Emosi. Nilai R Square sebesar 0,144 menunjukkan bahwa 14,4% variasi perubahan pada variabel Kontrol Emosi dapat dijelaskan oleh variabel *Hustle Culture*, sedangkan 85,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil ini mengindikasikan bahwa *Hustle Culture* memiliki pengaruh yang rendah namun signifikan terhadap Kontrol Emosi mahasiswa Gen Z Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Hustle Culture* yang dialami individu, maka kemampuan kontrol emosi cenderung menurun.

C. Hasil Penelitian

1. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Munculnya *Hustle Culture* di Kalangan Gen Z pada Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada 73 mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh, diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan terhadap budaya kerja berlebihan atau *hustle culture*. Mahasiswa merasa perlu untuk terus aktif, produktif, dan berprestasi agar dapat diakui baik oleh lingkungan akademik maupun sosial. Banyak dari mereka yang mengaku tetap mengerjakan tugas meskipun sudah lelah, serta menilai diri berdasarkan pencapaian dan kesibukan yang ditampilkan. Fenomena ini menandakan bahwa *hustle culture* telah menjadi bagian dari identitas sosial mahasiswa Gen Z.

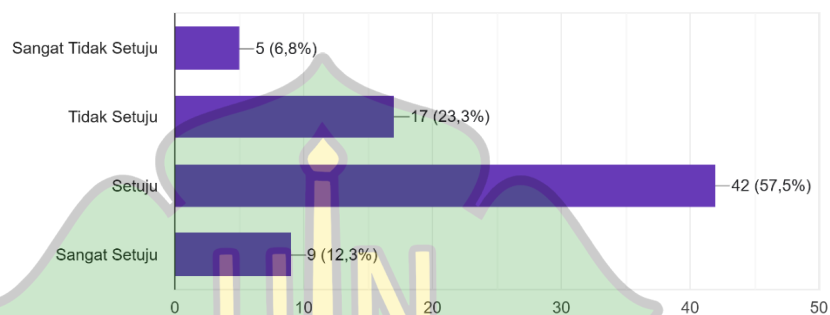
a. Variabel *Hustle Culture*

1) Produktivitas Berlebihan

Indikator produktivitas berlebihan diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

1. Saya merasa harus terus bekerja meskipun sudah lelah.

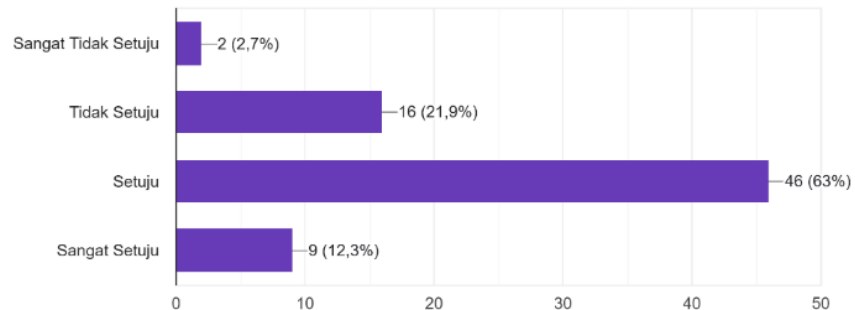
73 jawaban



Gambar 4. 1 data olahan penulis, 2025

Tabel diatas menunjukkan persentase dari indikator produktivitas berlebihan. Pada pernyataan 1 “Saya merasa harus terus bekerja meskipun sudah lelah” menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden menyatakan setuju dan 9 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 17 responden menyatakan tidak setuju dan 5 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan dorongan untuk terus bekerja meskipun berada dalam kondisi lelah, yang mencerminkan adanya kecenderungan internalisasi budaya *hustle culture* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

2. Saya menilai diri saya berdasarkan seberapa banyak pencapaian kerja yang saya raih.
73 jawaban



Gambar 4. 2 data olahan penulis, 2025

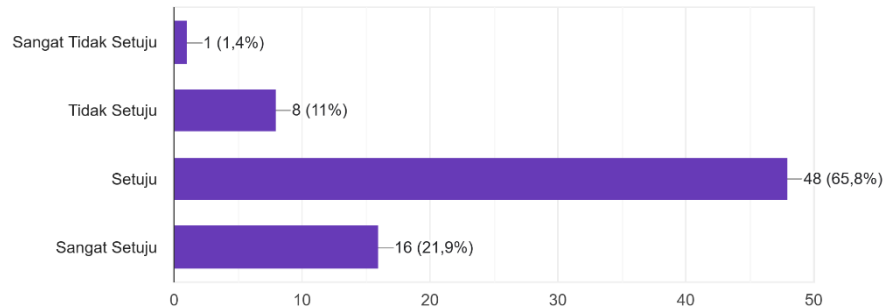
Pernyataan 2 “Saya menilai diri saya berdasarkan seberapa banyak pencapaian kerja yang saya raih” menunjukkan bahwa sebanyak 46 responden menyatakan setuju dan 9 responden menyatakan sangat setuju. Adapun 16 responden menyatakan tidak setuju dan 2 responden menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden cenderung menilai nilai diri mereka berdasarkan pencapaian kerja, yang menjadi salah satu karakteristik utama dari *hustle culture*.

2) Multitasking

Indikator multitasking diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

3. Saya sering mengerjakan lebih dari satu pekerjaan sekaligus.

73 jawaban

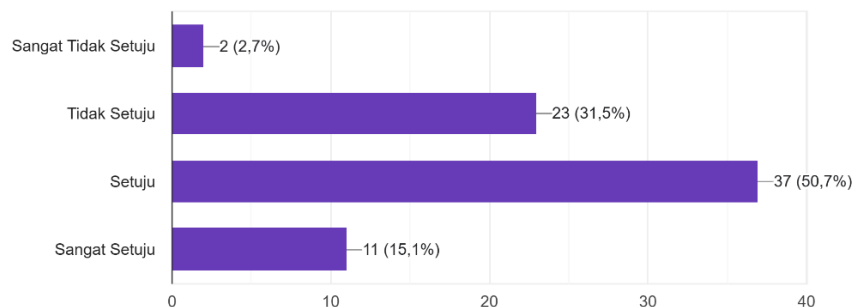


Gambar 4. 3 data olahan penulis, 2025

Tabel diatas menunjukkan persentase dari indikator multitasking. Pernyataan 3 “Saya sering mengerjakan lebih dari satu pekerjaan sekaligus” menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden menyatakan setuju dan 16 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 8 responden menyatakan tidak setuju dan 1 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden terbiasa melakukan multitasking dalam aktivitas kerja atau akademik, yang menggambarkan tuntutan produktivitas tinggi dalam budaya *hustle culture*.

4. Saya kesulitan fokus pada satu tugas karena harus membagi perhatian.

73 jawaban



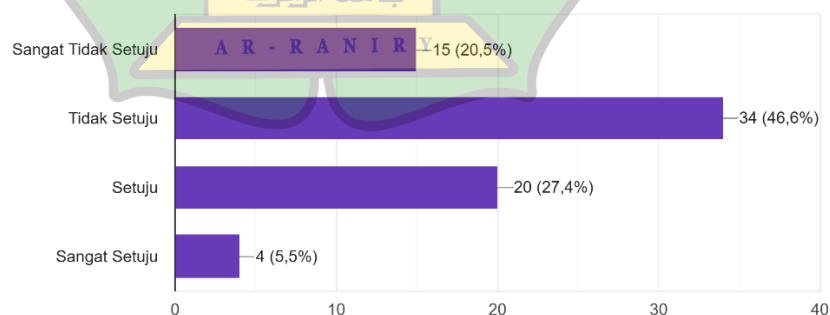
Gambar 4. 4 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 4 “Saya kesulitan fokus pada satu tugas karena harus membagi perhatian” menunjukkan bahwa 37 responden menyatakan setuju dan 11 responden menyatakan sangat setuju. Di sisi lain, 23 responden menyatakan tidak setuju dan 2 responden menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam menjaga fokus pada satu tugas, yang diduga dipengaruhi oleh kebiasaan mengerjakan banyak hal secara bersamaan akibat tekanan *hustle culture*.

3) Glorifikasi Kesibukan

Indikator glorifikasi kesibukan diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

5. Saya merasa bangga jika terlihat sibuk di mata orang lain.
73 jawaban



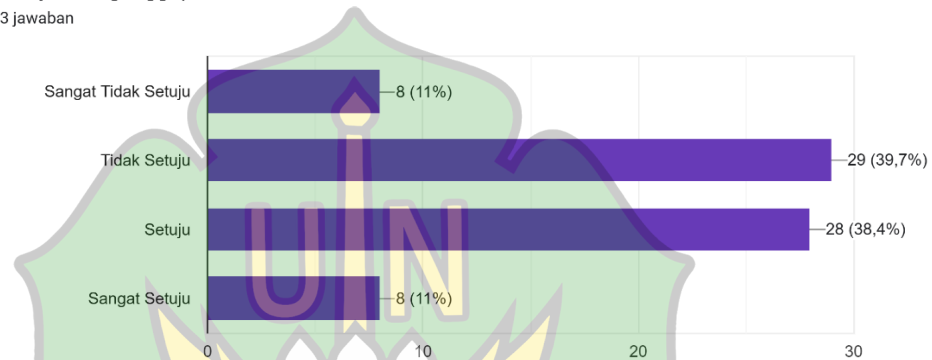
Gambar 4. 5 data olahan penulis, 2025

Tabel diatas menunjukkan persentase dari indikator glorifikasi kesibukan. Pernyataan 5 “Saya merasa bangga jika terlihat sibuk di mata orang lain” menyatakan bahwa sebanyak 20 responden menyatakan setuju dan 4 responden menyatakan sangat setuju.

Sementara itu, 34 responden menyatakan tidak setuju dan 15 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun *hustle culture* mendorong individu untuk terus produktif dan terlihat aktif, tidak semua mahasiswa memaknai kesibukan sebagai sesuatu yang membanggakan. Sebagian responden justru cenderung memandang kesibukan berlebihan sebagai hal yang tidak selalu bernilai positif bagi diri mereka.

6. Saya menganggap kesibukan adalah tanda kesuksesan.

73 jawaban



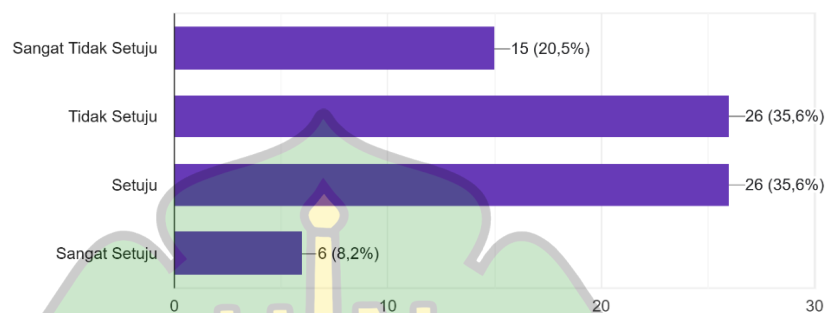
Gambar 4. 6 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 6 “Saya menganggap kesibukan adalah tanda kesuksesan” menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden menyatakan setuju, 8 responden menyatakan sangat setuju, 29 responden menyatakan tidak setuju, dan 8 responden menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa sepenuhnya menerima atau membenarkan pandangan yang merepresentasikan nilai-nilai *hustle culture*. Sebagian responden menunjukkan sikap kritis terhadap tuntutan untuk terus produktif atau bekerja secara berlebihan.

4) Tekanan Sosial dan Media

Indikator tekanan sosial dan media diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

7. Saya sering membandingkan produktivitas diri dengan orang lain di media sosial.
73 jawaban

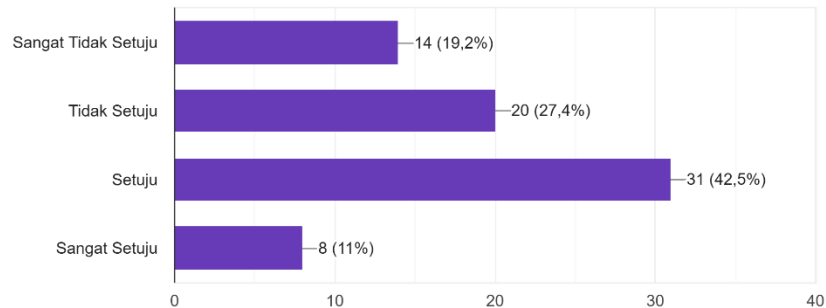


Gambar 4. 7 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 7 “Saya sering membandingkan produktivitas diri dengan orang lain di media sosial” menunjukkan bahwa sebanyak 26 responden menyatakan setuju dan 6 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 26 responden menyatakan tidak setuju dan 15 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa respon mahasiswa terhadap kebiasaan membandingkan produktivitas diri dengan orang lain di media sosial berada pada kondisi yang relatif berimbang. Sebagian mahasiswa mengakui bahwa media sosial menjadi ruang pembanding produktivitas, sementara sebagian lainnya tidak menjadikan media sosial sebagai tolok ukur utama dalam menilai produktivitas diri. Temuan ini menggambarkan bahwa pengaruh media sosial terhadap pembentukan pola pikir *hustle culture* tidak dialami secara seragam oleh seluruh responden.

8. Saya merasa tertekan mengikuti standar keberhasilan dari lingkungan sekitar.

73 jawaban



Gambar 4. 8 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 8 “Saya merasa tertekan mengikuti standar keberhasilan dari lingkungan sekitar” menyatakan bahwa 31 responden menyatakan setuju dan 8 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Di sisi lain, terdapat 20 responden yang menyatakan tidak setuju dan 14 responden menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan adanya tekanan untuk mengikuti standar keberhasilan yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar. Tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik, ekspektasi sosial, maupun perbandingan dengan pencapaian orang lain. Kondisi ini mencerminkan karakteristik *hustle culture* yang mendorong individu untuk terus mengejar standar keberhasilan tertentu, meskipun berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *hustle culture* pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dipicu oleh ketidakseimbangan dalam pengelolaan emosi dan motivasi. Kurangnya kesadaran diri, lemahnya kontrol emosi, serta dorongan sosial untuk terus berprestasi menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa terjebak dalam budaya kerja berlebihan. Dalam konteks teori Goleman, hal ini menunjukkan bahwa

pengelolaan emosi yang baik sangat diperlukan agar individu dapat menyeimbangkan antara produktivitas dan kesejahteraan emosionalnya.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang memengaruhi munculnya *hustle culture* di kalangan mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry adalah:

1. Tekanan sosial untuk selalu tampil produktif. Mahasiswa merasa harus menunjukkan citra diri yang sibuk dan produktif agar mendapat pengakuan dari lingkungan sosialnya. Tekanan sosial ini secara tidak langsung mendorong mereka untuk terus bekerja meskipun dalam kondisi lelah atau tertekan secara emosional.
2. Pengaruh media sosial dalam membentuk citra diri. Media sosial menjadi ruang pembanding yang kuat, di mana mahasiswa sering merasa tertinggal ketika melihat pencapaian orang lain. Hal ini membuat mereka terdorong untuk terus aktif dan terlihat berprestasi di dunia maya.
3. Lingkungan akademik yang kompetitif dan menuntut prestasi tinggi. Dunia perkuliahan, khususnya di program studi KPI, menuntut mahasiswa untuk aktif dalam organisasi, akademik, dan kegiatan publikasi. Tekanan untuk berprestasi ini memperkuat perilaku kerja berlebihan.
4. Pola pikir ambisius dan perfeksionis yang berkembang di kalangan Gen Z. Generasi Z dikenal memiliki motivasi tinggi untuk mencapai kesuksesan dalam waktu singkat. Namun, ambisi dan perfeksionisme yang berlebihan dapat menimbulkan stres emosional ketika ekspektasi tidak terpenuhi.

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh data wawancara yang menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memunculkan *hustle culture* juga dialami langsung oleh mahasiswa. Hirzi Abid menyatakan bahwa dirinya “membiasakan diri untuk tetap sibuk agar siap dengan pekerjaan di masa

depan”, yang menunjukkan adanya dorongan internal berupa ambisi dan kebutuhan untuk mengembangkan diri.⁶¹

Sementara itu, Zakia Vintara mengungkapkan bahwa ia bekerja keras agar tidak membebani orang tua secara finansial.⁶² Hal ini memperlihatkan bahwa motivasi ekonomi juga menjadi faktor penting dalam membentuk pola produktivitas berlebih pada mahasiswa. Kedua informan juga menggambarkan bahwa lingkungan perkuliahan serta aktivitas akademik turut memengaruhi mood dan tekanan psikologis, yang membuat mereka cenderung mengikuti ritme *hustle culture* yang kompetitif.

Hasil wawancara menguatkan hasil kuesioner bahwa faktor utama munculnya *hustle culture* pada mahasiswa KPI meliputi: tekanan sosial, pengaruh media sosial, tuntutan akademik, serta pola pikir ambisius dan perfeksionis. Keempat faktor ini sejalan dengan dimensi motivation dan self-awareness dalam teori kecerdasan emosional Goleman

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *hustle culture* di kalangan mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor sosial, psikologis, dan lingkungan akademik. Dampaknya tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa mengatur waktu dan aktivitas, tetapi juga berkaitan langsung dengan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menjalin komunikasi interpersonal yang efektif.

2. Pengaruh *Hustle Culture* terhadap Kontrol Emosi Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam Membangun Komunikasi Interpersonal, Baik Dengan Dosen, Maupun Sesama Mahasiswa

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarkan kepada 73 mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry Banda Aceh, diketahui bahwa *hustle culture* memberikan pengaruh terhadap kontrol emosi mahasiswa dalam membangun komunikasi interpersonal,

⁶¹ Wawancara dengan Hirzi Abid, Aceh, 16 November 2025

⁶² Wawancara dengan Zakia Vintara, Aceh, 17 November 2025

baik dengan dosen maupun dengan sesama mahasiswa. Tekanan untuk terus produktif dan tuntutan akademik yang tinggi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi saat berinteraksi di lingkungan kampus. Hal ini menunjukkan bahwa *hustle culture* tidak hanya berdampak pada pola aktivitas mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada kualitas komunikasi interpersonal mereka.

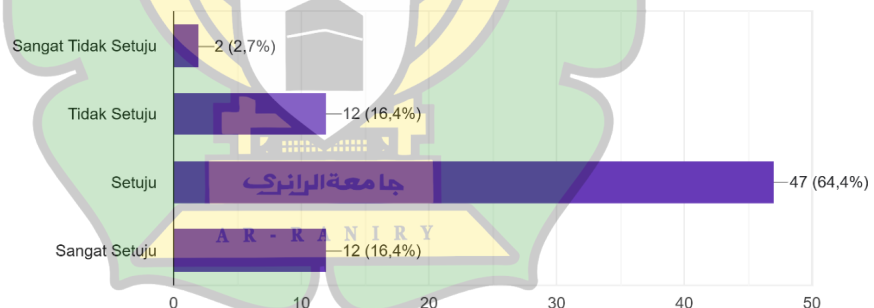
a. Variabel Kontrol Emosi

1) Kesadaran Emosi

Indikator kesadaran emosi diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

9. Saya dapat mengenali emosi yang sedang saya rasakan.

73 jawaban



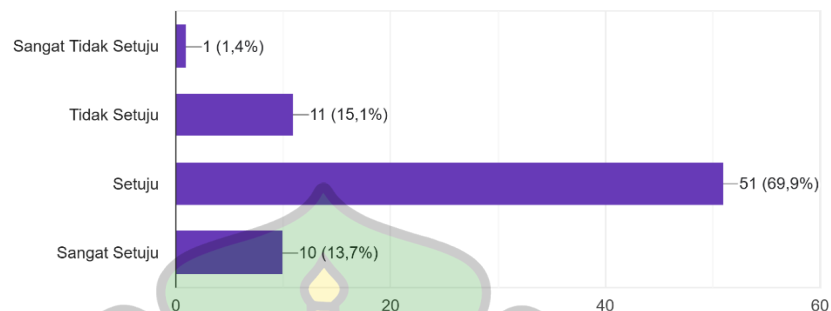
Gambar 4. 9 data olahan penulis, 2025

Tabel diatas menunjukkan persentase dari indikator kesadaran emosi. Pernyataan 9 “Saya dapat mengenali emosi yang saya rasakan” menunjukkan bahwa 47 responden menyatakan setuju dan 12 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 12 responden menyatakan tidak setuju, dan 2 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mengenali emosi yang

sedang mereka rasakan. Kemampuan mengenali emosi diri merupakan aspek penting dalam menghadapi tekanan aktivitas dan tuntutan produktivitas yang tinggi dalam budaya *hustle culture*.

10. Saya menyadari situasi apa saja yang bisa memicu emosi saya.

73 jawaban



Gambar 4. 10 data olahan penulis, 2025

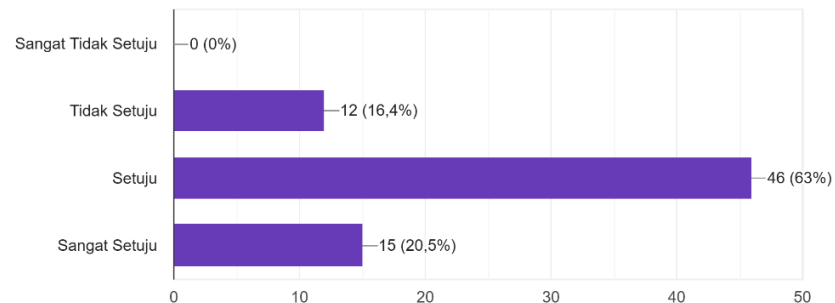
Pernyataan 10 “Saya menyadari situasi apa saja yang bisa memicu emosi saya” menunjukkan bahwa 51 responden menyatakan setuju dan 10 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 11 responden menyatakan tidak setuju, dan 1 responden menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran terhadap situasi-situasi yang dapat memicu munculnya emosi. Kesadaran ini penting dalam konteks *hustle culture* karena individu sering dihadapkan pada tekanan akademik maupun sosial yang dapat memengaruhi kondisi emosional

2) Ekspresi Emosi

Indikator ekspresi emosi diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

11. Saya mampu menahan diri agar tidak marah berlebihan.

73 jawaban

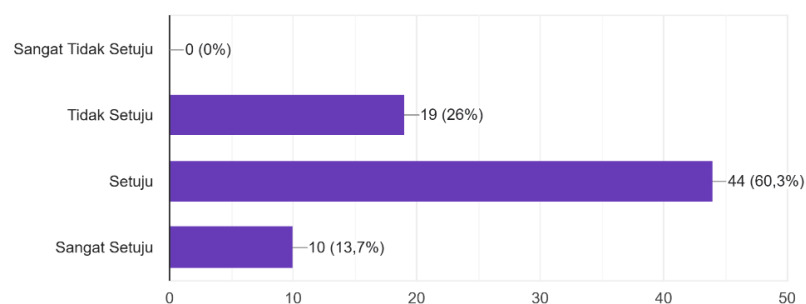


Gambar 4. 11 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 11 “Saya mampu menahan diri agar tidak marah berlebihan” menunjukkan bahwa 46 responden menyatakan setuju dan 15 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 12 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa memiliki kemampuan untuk menahan diri agar tidak meluapkan kemarahan secara berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol emosi dalam bentuk pengendalian amarah telah dimiliki oleh mayoritas responden, meskipun masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi marah.

12. Saya menyalurkan emosi dengan cara yang positif.

73 jawaban



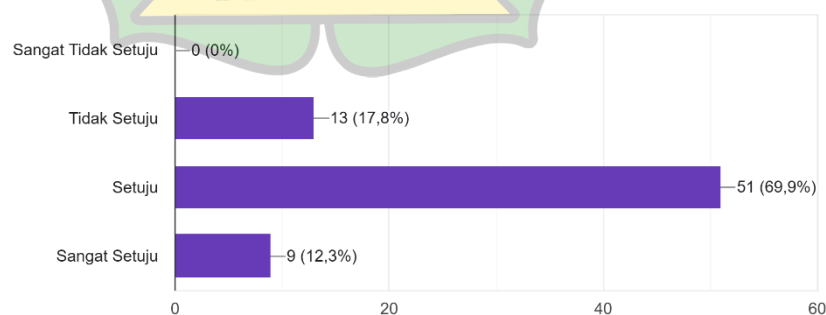
Gambar 4. 12 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 12 “Saya menyalurkan emosi dengan cara yang positif” menunjukkan bahwa 44 responden menyatakan setuju dan 10 responden menyatakan sangat setuju. Di sisi lain, 19 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak ada responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mampu menyalurkan emosi yang dirasakan ke dalam bentuk yang lebih positif, seperti menenangkan diri atau melakukan aktivitas konstruktif. Namun demikian, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang belum sepenuhnya mampu mengelola emosi secara positif dalam berbagai situasi.

3) Regulasi Emosi

Indikator regulasi emosi diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

13. Saya mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai situasi.
73 jawaban



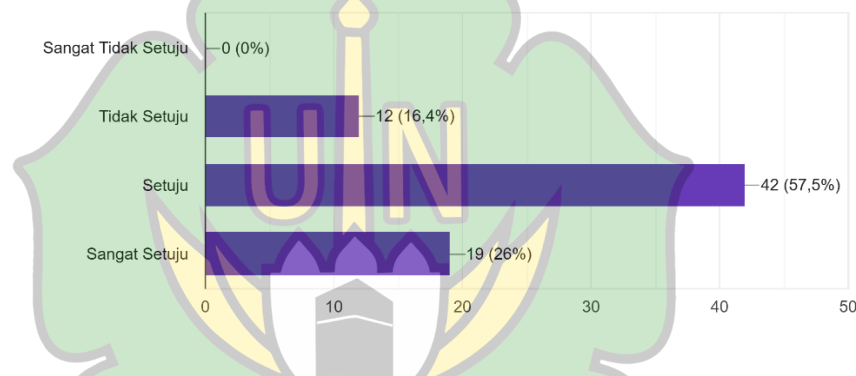
Gambar 4. 13 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 13 “Saya mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai situasi” menunjukkan bahwa 51 responden menyatakan

setuju dan 9 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 13 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menyesuaikan cara mengekspresikan emosi dengan situasi yang dihadapi. Hal ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, terutama dalam konteks sosial dan akademik yang menuntut pengendalian diri.

14. Saya tidak meluapkan emosi secara berlebihan.

73 jawaban



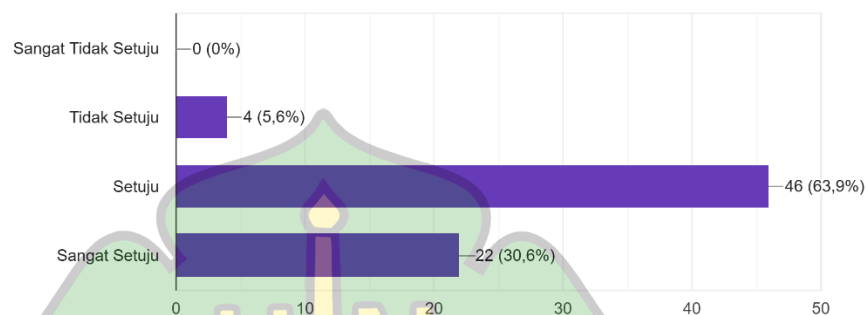
Gambar 4: 14 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 14 “Saya tidak meluapkan emosi secara berlebihan” menunjukkan bahwa 42 responden menyatakan setuju dan 19 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 12 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan untuk menahan diri dari pelampiasan emosi yang berlebihan. Namun, masih terdapat sebagian responden yang merasa kesulitan dalam mengontrol ekspresi emosinya, terutama dalam situasi yang memicu tekanan atau stres.

4) Stabilitas Emosi dalam Interaksi Sosial

Indikator Stabilitas Emosi dalam Interaksi Sosial diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

15. Saya dapat menahan emosi ketika mendapat kritik atau teguran dari dosen
72 jawaban

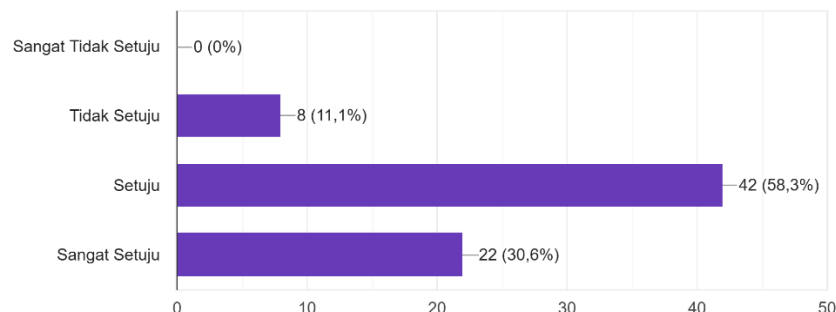


Gambar 4. 15 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 15 “Saya dapat menahan emosi ketika mendapat kritik atau teguran dari dosen” menyatakan bahwa 46 responden menyatakan setuju dan 22 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 4 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengendalikan emosinya ketika menerima kritik atau teguran dari dosen. Kemampuan ini penting dalam konteks akademik karena mencerminkan kedewasaan emosional serta kesiapan mahasiswa dalam menerima masukan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

16. Saya tetap bersikap tenang meskipun berbeda pendapat dengan teman sekelas

72 jawaban



Gambar 4. 16 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 16 “Saya tetap bersikap tenang meskipun berbeda pendapat dengan teman sekelas” menunjukkan bahwa 42 responden menyatakan setuju dan 22 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 8 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mampu menjaga ketenangan emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat dengan teman sekelas. Hal ini menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang cukup baik dalam situasi sosial dan diskusi akademik yang berpotensi memicu konflik.

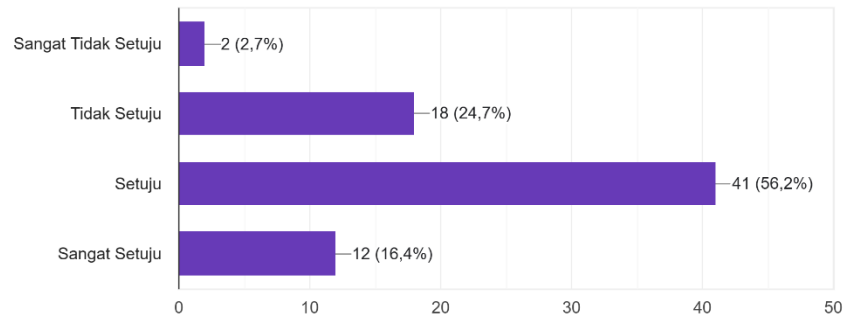
b. Komunikasi Interpersonal

1) Keterbukaan (Openness)

Indikator keterbukaan (openness) diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

17. Saya bersedia berbagi informasi atau perasaan dengan orang lain.

73 jawaban

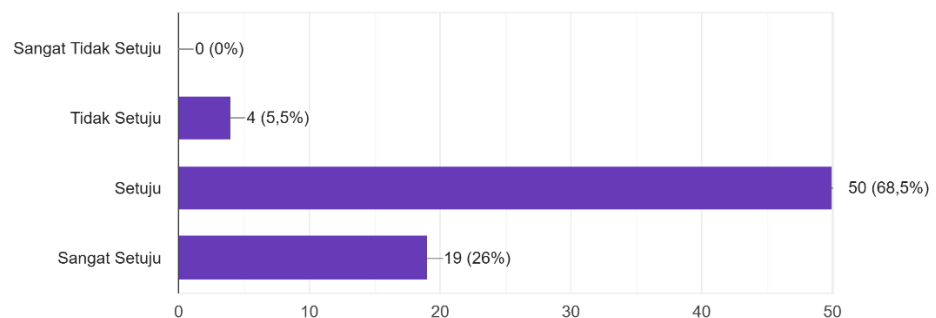


Gambar 4. 17 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 17 “Saya bersedia berbagi informasi atau perasaan dengan orang lain” bahwa 41 responden menyatakan setuju dan 12 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 18 responden menyatakan tidak setuju, dan 2 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keterbukaan dalam berbagi informasi maupun perasaan dengan orang lain. Namun, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang cenderung tertutup, yang dapat memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari.

18. Saya terbuka menerima umpan balik dari lawan bicara.

73 jawaban



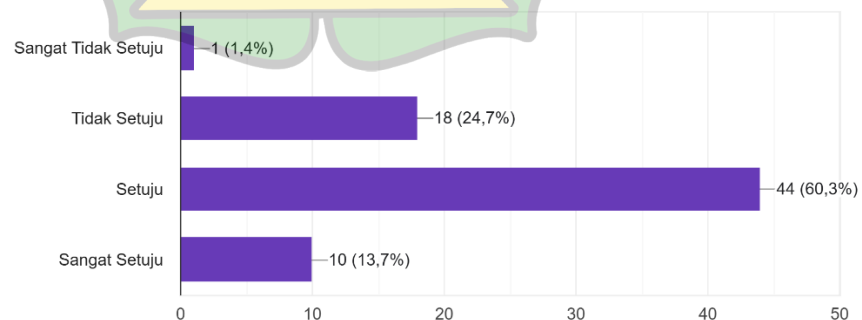
Gambar 4. 18 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 18 “Saya terbuka menerima umpan balik dari lawan bicara” menunjukkan bahwa 50 responden menyatakan setuju dan 19 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 4 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki sikap terbuka dalam menerima umpan balik dari orang lain. Sikap ini merupakan salah satu unsur penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif, karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang sehat dan konstruktif.

2) Empati

Indikator empati diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

19. Saya mampu memahami perasaan orang lain.
73 jawaban



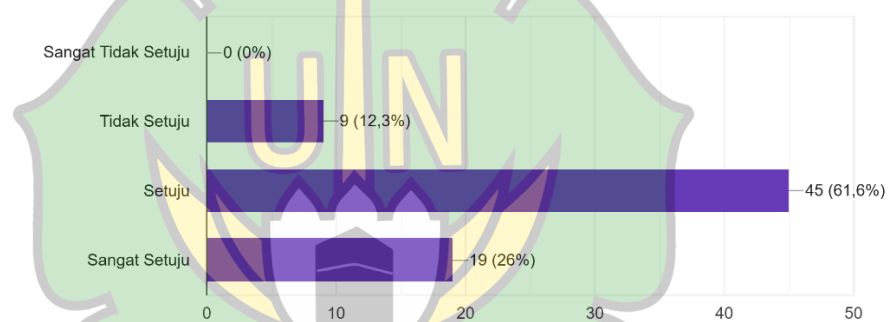
Gambar 4. 19 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 19 ‘Saya mampu memahami perasaan orang lain’ menunjukkan bahwa 44 responden menyatakan setuju dan 10

responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 18 responden menyatakan tidak setuju dan 1 responden menyatakan sangat tidak setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan empati yang cukup baik dalam memahami perasaan orang lain. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum sepenuhnya mampu menangkap atau memahami kondisi emosional orang di sekitarnya, yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal.

20. Saya berusaha menempatkan diri pada posisi lawan bicara.

73 jawaban



Gambar 4. 20 data olahan penulis, 2025

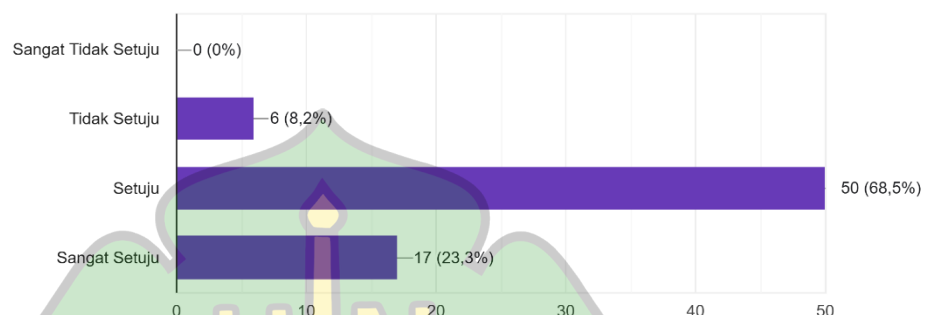
Pernyataan 20 “Saya berusaha menempatkan diri pada lawan bicara” menunjukkan bahwa 45 responden menyatakan setuju dan 19 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 9 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah berupaya menempatkan diri pada posisi lawan bicara dalam proses komunikasi. Sikap ini mencerminkan adanya kesadaran interpersonal yang baik dan menjadi dasar penting dalam membangun komunikasi yang saling menghargai.

3) Dukungan (Supportiveness)

Indikator dukungan (supportiveness) diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

21. Saya memberikan respon positif dalam percakapan.

73 jawaban

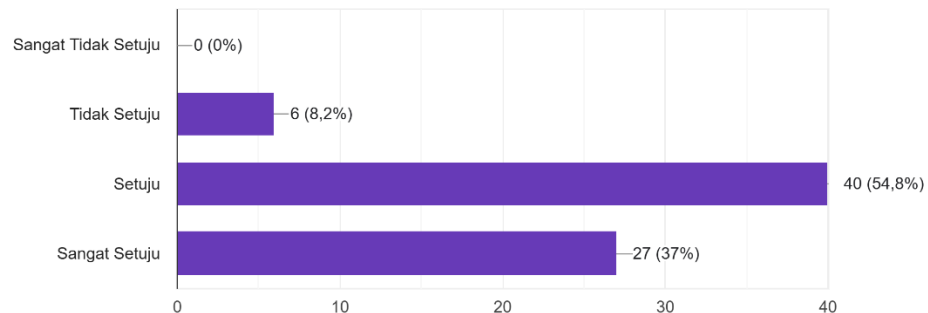


Gambar 4. 21 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 21 “Saya memberikan respon positif dalam percakapan” menunjukkan bahwa 50 responden menyatakan setuju dan 17 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 6 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu memberikan respon yang positif saat berinteraksi dengan orang lain. Respon positif dalam percakapan berperan penting dalam menciptakan suasana komunikasi yang nyaman dan efektif.

22. Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda.

73 jawaban



Gambar 4. 22 data olahan penulis, 2025

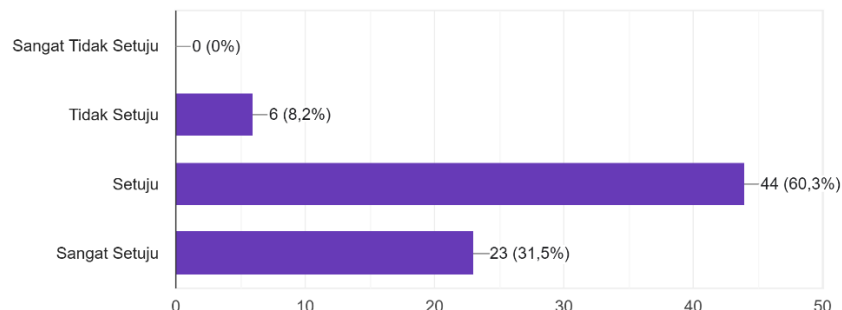
Pernyataan 22 “Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda” menunjukkan bahwa 40 responden menyatakan setuju dan 27 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 6 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki sikap saling menghargai terhadap perbedaan pendapat. Sikap ini merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal, khususnya dalam lingkungan akademik yang sarat dengan diskusi dan perbedaan pandangan.

4) Kepositifan

Indikator kepositifan diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

23. Saya berusaha menggunakan bahasa yang sopan dan optimis.

73 jawaban

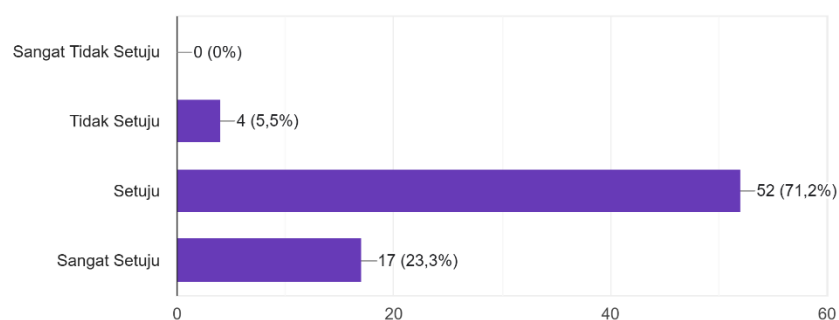


Gambar 4. 23 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 23 “Saya berusaha menggunakan Bahasa yang sopan dan optimis” menunjukkan bahwa 44 responden menyatakan setuju dan 23 responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 6 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berupaya menggunakan bahasa yang sopan dan optimis dalam berkomunikasi. Penggunaan bahasa yang positif mencerminkan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik serta mendukung terciptanya interaksi sosial yang nyaman dan konstruktif.

24. Saya menampilkan sikap ramah dalam berkomunikasi.

73 jawaban

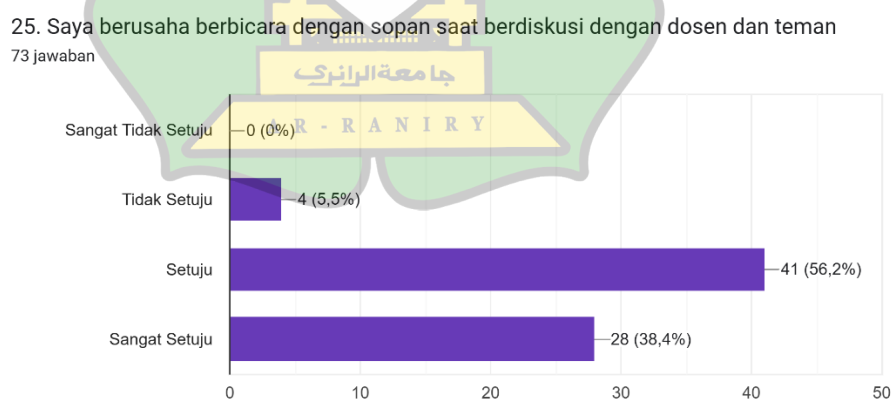


Gambar 4. 24 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 24 “Saya menampilkan sikap ramah dalam berkomunikasi” menunjukkan bahwa 52 responden menyatakan setuju dan 17 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 4 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mampu menampilkan sikap ramah saat berkomunikasi dengan orang lain. Sikap ramah merupakan salah satu unsur penting dalam komunikasi interpersonal karena dapat membangun hubungan sosial yang positif dan harmonis.

5) Etika Komunikasi Akademik

Indikator etika komunikasi akademik diukur dengan dua pernyataan, tanggapan mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2020-2023 diuraikan sebagai berikut :

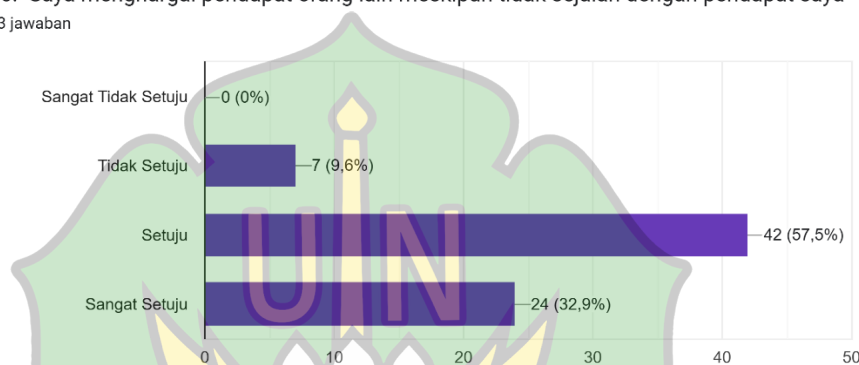


Gambar 4. 25 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 25 “Saya berusaha berbicara dengan sopan saat berdiskusi dengan dosen dan teman” menunjukkan bahwa 41 responden menyatakan setuju dan 28 responden menyatakan sangat

setuju terhadap pernyataan ini. Sementara itu, 4 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesadaran untuk menjaga kesopanan dalam berbicara, khususnya dalam situasi diskusi akademik. Sikap ini mencerminkan etika komunikasi yang baik dalam lingkungan perguruan tinggi.

26. Saya menghargai pendapat orang lain meskipun tidak sejalan dengan pendapat saya
73 jawaban



Gambar 4. 26 data olahan penulis, 2025

Pernyataan 26 “Saya menghargai pendapat orang lain meskipun tidak sejalan dengan pendapat saya” menunjukkan bahwa 42 responden menyatakan setuju dan 24 responden menyatakan sangat setuju. Sementara itu, 7 responden menyatakan tidak setuju, dan tidak terdapat responden yang menyatakan sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki sikap saling menghargai perbedaan pendapat dalam proses komunikasi. Sikap ini menjadi indikator penting dari komunikasi interpersonal yang efektif, khususnya dalam konteks diskusi dan interaksi sosial yang melibatkan beragam pandangan.

Untuk mengetahui secara lebih mendalam pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam

membangun komunikasi interpersonal, dilakukan analisis data secara kuantitatif Analisis ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *hustle culture* memberikan pengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi, baik dalam interaksi dengan dosen maupun dengan sesama mahasiswa. Adapun hasil pengolahan data melalui aplikasi SPSS disajikan sebagai berikut.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar $-0,330$ dengan nilai signifikansi $< 0,001$, yang berarti bahwa *hustle culture* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kontrol emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hustle culture* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi ketika berinteraksi, baik dengan dosen maupun dengan sesama mahasiswa.

Dalam konteks penelitian ini, *hustle culture* yang ditandai dengan tekanan untuk terus produktif, perfeksionisme, serta glorifikasi kesibukan menyebabkan mahasiswa cenderung mengabaikan keseimbangan emosional. Mereka lebih fokus pada pencapaian dan penilaian eksternal daripada kesejahteraan psikologis. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah stres, mudah tersinggung, dan sulit mengendalikan emosi ketika berhadapan dengan situasi akademik yang menegangkan atau interaksi sosial yang menuntut kesabaran.

Hasil ini juga diperkuat oleh uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai $r = -0,379$, yang berarti terdapat hubungan negatif sedang antara *hustle culture* dan kontrol emosi. Artinya, semakin tinggi tingkat *hustle culture*, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi. Kondisi ini berdampak langsung terhadap pola komunikasi mereka, terutama dalam situasi formal seperti saat berdiskusi dengan dosen atau dalam kerja kelompok bersama teman sekelas.

Hasil uji t (parsial) juga menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan bahwa *hustle culture* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kontrol emosi mahasiswa dalam konteks komunikasi interpersonal.

Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square (R^2) sebesar 0,144, yang berarti bahwa sebesar 14,4% variasi perubahan pada variabel kontrol emosi dapat dijelaskan oleh variabel *hustle culture*, sementara 85,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam konteks komunikasi dengan dosen, mahasiswa dengan tingkat *hustle culture* tinggi cenderung menunjukkan perilaku defensif, tegang, atau takut melakukan kesalahan karena tekanan untuk selalu tampil sempurna. Sedangkan dalam komunikasi dengan sesama mahasiswa, mereka lebih mudah mengalami konflik kecil akibat perbedaan pendapat yang tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Hasil kuantitatif yang menunjukkan adanya pengaruh *hustle culture* terhadap kontrol emosi juga didukung oleh temuan wawancara. Zakia Vintara mengaku bahwa ketika terlalu sibuk atau memaksakan produktivitas, ia mengalami kesulitan mengendalikan emosi. Hal ini terlihat dari perubahan nada bicara yang menjadi lebih tinggi, munculnya sikap jutek, dan kecenderungan menghindari komunikasi ketika stres.⁶³

Hirzi Abid juga menyatakan bahwa tekanan produktivitas mempengaruhi caranya memperlakukan orang lain, termasuk dosen maupun teman sekelas. Ia merasa bahwa semakin besar tekanan pekerjaan, semakin sensitif respon emosional yang muncul dalam interaksi sehari-hari.⁶⁴

⁶³ Wawancara dengan Zakia Vintara, Aceh, 17 November 2025

⁶⁴ Wawancara dengan Hirzi Abid, Aceh, 16 November 2025

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa *hustle culture* memiliki pengaruh negatif terhadap kontrol emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam membangun komunikasi interpersonal, baik dengan dosen maupun sesama mahasiswa.

Semakin kuat tekanan produktivitas dan dorongan untuk terus bekerja tanpa istirahat, semakin besar kemungkinan mahasiswa kehilangan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Akibatnya, hubungan interpersonal yang seharusnya dibangun atas dasar empati, keterbukaan, dan kesetaraan menjadi terganggu oleh stres dan ketegangan emosional.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kemunculan *hustle culture* pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry tidak muncul tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh aspek psikologis dan lingkungan akademik. Budaya kerja berlebihan ini berkembang seiring dengan meningkatnya tuntutan produktivitas, kompetisi akademik, dan tekanan sosial yang mendorong mahasiswa untuk selalu tampil aktif dan berprestasi.

Jika dikaitkan dengan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman (1995), munculnya *hustle culture* ini tidak terlepas dari kemampuan individu dalam mengelola dan memahami emosinya. Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup lima aspek utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks ini, *hustle culture* banyak dipengaruhi oleh lemahnya pengelolaan diri (*self-regulation*) dan kesadaran diri (*self-awareness*). Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri rendah sering kali tidak memahami batas kemampuan dirinya, sehingga memaksakan diri untuk terus produktif meskipun kondisi fisik dan emosinya sudah lelah.

Selain itu, faktor motivasi (*motivation*) juga berperan penting. Mahasiswa yang terjebak dalam *hustle culture* cenderung memiliki motivasi

eksternal, yaitu dorongan untuk terlihat sukses di mata orang lain. Mereka bekerja keras bukan semata karena dorongan internal untuk berkembang, melainkan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Pola pikir seperti ini menimbulkan tekanan emosional karena keberhasilan diukur dari seberapa sibuk atau produktif seseorang, bukan dari keseimbangan antara usaha dan kesejahteraan diri.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *hustle culture* tidak hanya berdampak pada pola kerja mahasiswa, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Semakin tinggi tingkat tekanan produktivitas yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan munculnya ketidakstabilan emosi. Kondisi ini terlihat dari meningkatnya tingkat stres, mudah tersinggung, serta kesulitan mengontrol respons emosional dalam situasi akademik maupun sosial.

Dampak tersebut sangat terasa dalam komunikasi interpersonal mahasiswa, baik dalam interaksi dengan dosen maupun dengan sesama mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam tekanan *hustle culture* cenderung menunjukkan sikap defensif, kurang sabar, dan sulit menunjukkan empati. Hal ini menyebabkan komunikasi menjadi kurang efektif, mudah terjadi kesalahpahaman, dan berpotensi memicu konflik dalam hubungan sosial.

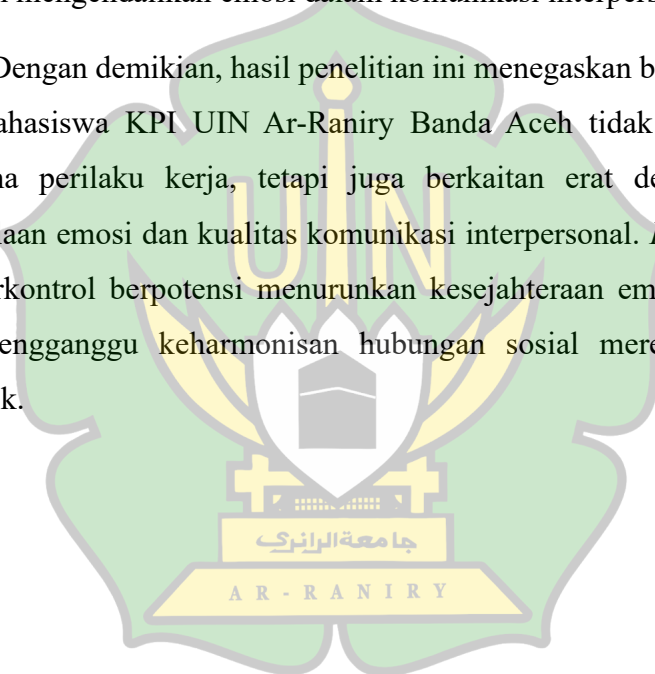
Dalam kerangka teori Goleman, kondisi ini berkaitan erat dengan melemahnya dimensi *empathy* dan *social skills*. Ketika individu terlalu berfokus pada pencapaian pribadi, maka sensitivitas terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain menjadi berkurang. Padahal, kualitas komunikasi interpersonal sangat ditentukan oleh kemampuan untuk memahami perspektif orang lain dan mengelola emosi secara sehat dalam situasi sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *emotional intelligence* yang menekankan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menjaga kestabilan hubungan sosial dan membangun komunikasi yang efektif. Sebaliknya, individu yang mengalami tekanan

produktivitas berlebihan dan tidak memiliki pengelolaan emosi yang baik akan mengalami penurunan kualitas komunikasi interpersonal.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *hustle culture* berpengaruh negatif terhadap kontrol emosi mahasiswa, dalam batas tertentu *hustle culture* juga dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kedisiplinan, motivasi berprestasi, dan semangat kerja. Namun, ketika tuntutan untuk terus produktif dijalani secara berlebihan tanpa keseimbangan, dampak negatifnya menjadi lebih dominan, terutama pada kelelahan emosional dan kesulitan mengendalikan emosi dalam komunikasi interpersonal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *hustle culture* pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh tidak hanya merupakan fenomena perilaku kerja, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan pengelolaan emosi dan kualitas komunikasi interpersonal. *Hustle culture* yang tidak terkontrol berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional mahasiswa serta mengganggu keharmonisan hubungan sosial mereka di lingkungan akademik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *hustle culture* terhadap control emosi pada komunikasi interpersonal gen z pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa :

1. Munculnya *Hustle Culture* pada mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu tekanan akademik, pengaruh lingkungan sosial, serta paparan media digital yang menampilkan standar kesuksesan dan produktivitas tinggi. Faktor-faktor tersebut mendorong mahasiswa untuk terus aktif, sibuk, dan produktif tanpa mempertimbangkan batas kemampuan fisik dan emosional. Mayoritas mahasiswa menunjukkan kecenderungan terhadap perilaku *hustle culture*, dengan persentase persetujuan responden berada pada rentang 32,9% hingga 87,7%. Indikator dengan persentase tertinggi terdapat pada kecenderungan mengerjakan lebih dari satu pekerjaan sekaligus (87,7%) dan penilaian diri berdasarkan pencapaian kerja (75,3%). Temuan ini diperkuat oleh hasil kuesioner dan wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terdorong untuk memenuhi ekspektasi akademik dan sosial secara bersamaan.
2. *Hustle Culture* terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap kontrol emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,379$ dengan signifikansi $0,001 (< 0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan berlawanan arah antara *Hustle Culture* dan Kontrol Emosi. Selain

itu, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar $-0,330$ dengan tingkat signifikansi $< 0,001$, yang menandakan bahwa *Hustle Culture* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kontrol emosi mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,144$) menunjukkan bahwa *Hustle Culture* berkontribusi sebesar 14,4% terhadap variasi kontrol emosi mahasiswa, sementara 85,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa diharapkan mampu membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, manajemen waktu, serta memberi ruang bagi diri sendiri untuk beristirahat tanpa merasa bersalah ketika tidak produktif.
2. Bagi institusi Pendidikan, khususnya UIN Ar-Raniry Banda Aceh, disarankan untuk memberikan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui penyediaan layanan konseling, seminar maupun program pendampingan yang berkaitan dengan manajemen stress dan pengelolaan emosi dalam kehidupan akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, seperti melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi atau menggali pengaruh *hustle culture* dalam konteks relasi keluarga, pertemanan dan hubungan personal lainnya secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Afrilia, A. M., & Arifina, A. S. (2021). *Buku ajar komunikasi interpersonal*. Yogyakarta: Deepublish.
- Al-Qur'an. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama RI
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41-47.
- Elim, J. (2024). *Terjebak Hustle Culture*. Elex Media Komputindo.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. *In Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.).
- Haryanto, T., Majid, M. N., et al. (2022). *Buku ajar ilmu komunikasi*. Yogyakarta: Global Aksara Pers.
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2007
- Gross, International Labour Organization. (2019). *Working time and work-life balance around the world*. International Labour Organization.
- Nugroho, N. A. R. (2025). Kecerdasan Emosi. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(2), 340-346.
- Pohan, DD. "Jenis=Jenis Komunikasi." *Pusdikra Publishing.Com* 2 (2021): 45–79.
- Rusli, T. S., Kemala, R., & Nazmi, R. (2024). *Pendidikan karakter Gen-Z: Tips dan trik mendidik karakter Gen-Z bagi pendidik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2010).

Suwatno, & Arviana, N. (2023). *Komunikasi interpersonal*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

JURNAL

Achmad, Z. A., & Lubna, P. N. C. (2024). Toxic positivity content uploads on Instagram in encouraging the growth of hustle culture Gen Z. *Journal of Social and Religious Research*, 9(1), 135–150.

Ahmad, Hariadi. “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>.

Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337-342.

Anggraini, Candra, and Eli Jamilah Mihadja. “Pendayagunaan Platform Media Sosial Oleh Kementerian Pekerjaan Umum.” *Warta ISKI* 8, no. 1 (2025): 83–91. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.342>.

Arinal Muna (2024). *Persepsi Generasi Z Yogyakarta terhadap Hustle Culture*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72.

Aswaruddin, Anggi Anggraini, Fauzan Azhima Sirait, Lola Amalia Sibarani, and Tri Suci Apriani Harahap. “Peran Dan Fungsi Komunikasi Interpersonal Kepala Sekolah.” *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 358–65. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1229>.

- Budiarjo, Muhammad Agung. "Gambaran Bimbingan Konseling Pada Fenomena Hustle Culture Dikalangan Mahasiswa, Literatur Review." *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2023): 208–22.
- Chairunnisah, A., & Kurnia, L. (2023). Hustle culture in social media: Exploring the imagined success in the modern era. *Athena: Journal of Social, Culture and Society*, 1(2), 100–110.
- Fitria, E. M. (2015). Dampak online shop di instagram dalam perubahan gaya hidup konsumtif perempuan shopaholic di Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 117-128.
- Iskandar, R., & Rachmawati, N. (2022). Perspektif "hustle culture" dalam menelaah motivasi dan produktivitas pekerja. *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(2), 108-117.
- James J., dan Thompson, Ross A. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*, disunting oleh James J. Gross, 3–24. New York: Guilford Press, 2007.
- Letsoin, A. (2023). Perintah Bekerja Dalam Islam: Pelajaran Dari Qs. At-Taubah [9] Ayat 105. *Jahe: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi*, 1(4), 56-61.
- Manurung, R., dkk. (2021). *Komunikasi Gen Z dan Mental Health*. *Jurnal Arunika*, 1(2), 45–55.
- Metris, Diksi. "Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti." *Al-KALAM : JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN* 11, no. 1 (2024): 111. <https://doi.org/10.31602/al-kalam.v11i1.12053>.
- Muro, M. (2020). *The Dark Side of Hustle Culture: How Overworking Impacts Mental Health*. *Journal of Youth Mental Health*, 8(2), 101–115.
- Nafhah, A., & Hanafi, I. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Program Layanan

Sistem Kredit Semester. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 48-59.

Perić, N. (2024). Hustle culture and mental health. *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 7, 104-116.

Ramadhanti, G. A., Jannatania, J., Adiyanto, D. I., & Vashty, S. Q. (2022). Pengalaman komunikasi pekerja startup pada praktik hustle culture. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 192-204.

Spence, J.T., & Robbins, A.S. (1992). “*Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results.*” *Journal of Personality Assessment*.

Suhanti. “Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Um. Nasional Psikologi Klinis, Malang,” no. April (2020).

Wijaya, I. S. (2013). Komunikasi interpersonal dan iklim komunikasi dalam organisasi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 115-126.

World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Geneva: WHO.

WEBSITE

Rini. (2023) “*The Behavior of Hustle Culture among Students.*” ResearchGate.
<https://www.antaranews.com/berita/5100945/generasi-muda-wajib-waspada-hustle-culture-apa-artinya/>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
Nomor: B.1069/Un.08/FDK/KP.00.4/10/2025

Tentang
Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi.
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta UIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam lingkungan UIN Ar-Raniry
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2025, Tanggal 02 Desember 2024

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
Pertama : Menunjuk Sdr.: 1) Dr. A. Rani, M. Si..... PEMBIMBING UTAMA (Subtansi Penelitian)
2) Fajri Chairawati, S Pd.I., M.A..... PEMBIMBING KEDUA (Teknik Penulisan)

Untuk membimbing KKK Skripsi:

Nama : Qareen Zickrina Alfaryza Nst.
NIM/Prodi : 220401023/Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Judul : Dampak Hustle Culture Terhadap Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z di Banda Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN AR-Raniry Tahun 2025;

Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 17 November 2025
26 Jumadil Awal 1447 H

a.n. Rektor UIN Ar-Raniry,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,


Kusmawati Hatta

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry.
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry.
3. Pembimbing Skripsi.
4. Mahasiswa yang bersangkutan.
5. Arsip.
Keterangan:
SK berlaku sampai dengan tanggal : 17 November 2026

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Judul : Dampak *Hustle Culture* Terhadap Kontrol Emosi dalam Komunikasi Interpersonal Generasi Z

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat *hustle culture* serta pengaruhnya terhadap control emosi mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam membangun komunikasi interpersonal

Skala jawaban :

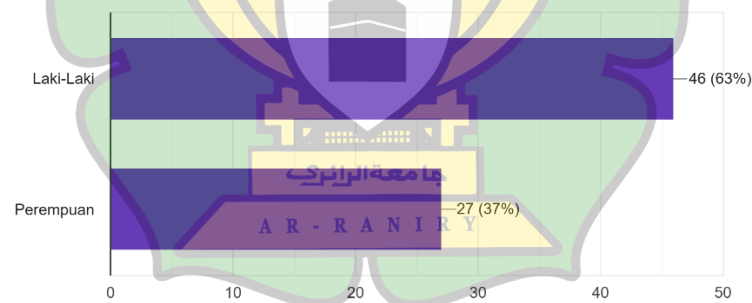
1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

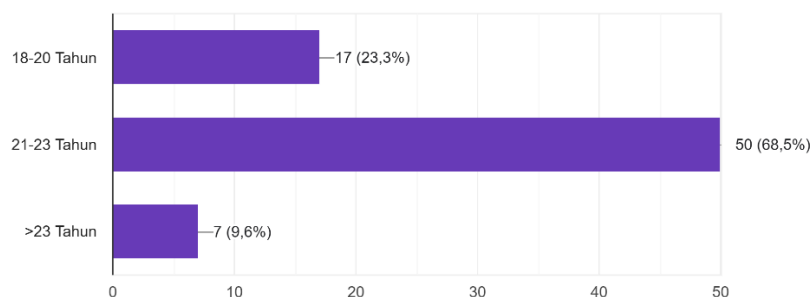
3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

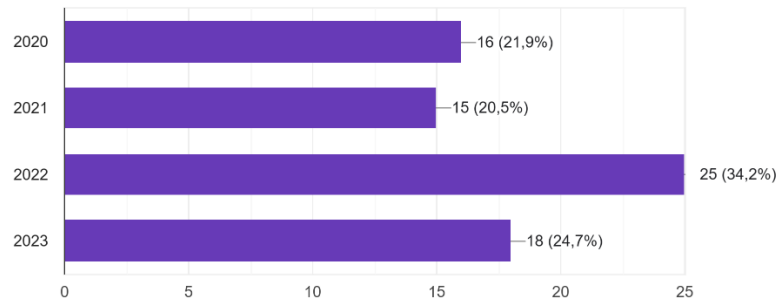
Jenis Kelamin
73 jawaban



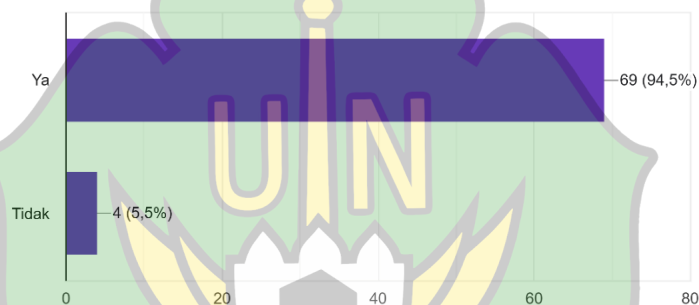
Usia
73 jawaban



Angkatan
73 jawaban



Apakah kamu aktif dalam organisasi kampus atau pekerjaan sambilan?
73 jawaban



No	Variabel	Indikator	Pertanyaan	Skala
1.	<i>Hustle Culture</i> (X)	Produktivitas Berlebihan	Saya merasa harus terus bekerja meskipun sudah lelah.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
2.			Saya menilai diri saya berdasarkan seberapa banyak pencapaian kerja yang saya raih.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju

				3: Setuju 4: Sangat Setuju
3.		Multitasking	Saya sering mengerjakan lebih dari satu pekerjaan sekaligus.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
4.			Saya kesulitan fokus pada satu tugas karena harus membagi perhatian.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
5.		Glorifikasi Kesibukan	Saya merasa bangga jika terlihat sibuk di mata orang lain.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
6.			Saya menganggap kesibukan adalah tanda kesuksesan.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju

7.		Tekanan Sosial dan Media	Saya sering membandingkan produktivitas diri dengan orang lain di media sosial.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
8.			Saya merasa tertekan mengikuti standar keberhasilan dari lingkungan sekitar.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
9.	Kontrol Emosi (Y1)	Kesadaran Emosi	Saya dapat mengenali emosi yang sedang saya rasakan.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
10.			Saya menyadari situasi apa saja yang bisa memicu emosi saya.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju

11.		Regulasi Emosi	Saya mampu menahan diri agar tidak marah berlebihan.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
12.			Saya menyalurkan emosi dengan cara yang positif.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
13.		Ekspresi Emosi	Saya mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai situasi.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
14.			Saya tidak meluapkan emosi secara berlebihan.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju

15.		Stabilitas Emosi dalam Interaksi	Saya dapat menahan emosi ketika mendapat kritik atau teguran dari dosen	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
16.		Akademik	Saya tetap bersikap tenang meskipun berbeda pendapat dengan teman sekelas	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
17.	Komunikasi Interpersonal (Y2)	Keterbukaan	Saya bersedia berbagi informasi atau perasaan dengan orang lain.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
18.			Saya terbuka menerima umpan balik dari lawan bicara.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
19.		Empati	Saya mampu memahami perasaan orang lain.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju

				3: Setuju 4: Sangat Setuju
20.			Saya berusaha menempatkan diri pada posisi lawan bicara.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
21.		Dukungan	Saya memberikan respon positif dalam percakapan.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
22.			Saya menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju

23.	Kepositifan	Saya berusaha menggunakan bahasa yang sopan dan optimis.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
24.		Saya menampilkan sikap ramah dalam berkomunikasi.	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
25.	Etika Komunikasi Akademik	Saya berusaha berbicara dengan sopan saat berdiskusi dengan dosen dan teman	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju
26.		Saya menghargai pendapat orang lain meskipun tidak sejalan dengan pendapat saya	1: Sangat Tidak Setuju 2: Tidak Setuju 3: Setuju 4: Sangat Setuju

Lampiran 3 Sampel Penelitian

73 Sampel X

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	TOTAL
3	4	3	4	4	4	4	3	29
4	4	3	3	4	4	3	2	27
2	3	4	2	3	3	3	2	22
2	3	3	2	2	2	2	1	17
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	4	4	4	1	1	3	4	24
2	2	2	3	2	1	2	2	16
3	2	3	4	2	2	3	2	21
3	3	3	3	2	3	2	2	21
3	3	3	3	2	2	3	2	21
2	3	3	3	2	1	3	3	20
2	3	3	2	2	3	3	3	21
2	3	4	3	1	2	2	2	19
2	2	2	3	3	3	3	3	21
3	3	3	2	3	4	3	2	23
3	2	3	3	2	3	2	3	21
2	3	3	2	1	2	2	2	17
1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	4	3	4	4	4	4	3	29
1	3	3	2	2	2	1	2	16
3	3	3	4	2	2	2	3	22
3	3	2	2	3	4	4	4	25
3	3	3	2	3	3	1	1	19
2	3	3	2	2	2	2	1	17
3	3	3	3	3	2	3	3	23
3	2	3	3	2	3	2	3	21
3	2	3	3	2	2	2	2	19
3	1	4	3	1	1	2	1	16
1	3	2	2	2	2	2	3	17
2	3	4	2	1	2	3	3	20
3	4	3	2	2	4	4	3	25
3	3	3	3	2	3	3	3	23
4	3	3	3	2	2	1	4	22
3	3	2	3	2	3	3	3	22
3	2	4	2	2	2	2	4	21
3	3	2	3	1	2	2	1	17
4	3	3	4	1	4	1	3	23
2	2	3	3	1	2	2	2	17

2	3	3	2	3	3	2	2	20
2	2	3	2	1	1	1	1	13
3	3	4	2	2	3	1	2	20
4	3	4	3	1	2	1	3	21
2	2	3	2	2	2	2	2	17
3	2	3	4	1	2	1	1	17
3	3	4	3	2	2	2	3	22
3	3	4	2	2	2	2	3	21
3	3	3	3	2	2	2	3	21
2	2	3	2	1	1	1	1	13
2	3	3	3	2	2	2	2	19
4	2	3	3	1	3	1	1	18
3	3	3	3	3	3	3	3	24
1	2	4	1	2	2	1	1	14
3	3	3	3	3	3	4	3	25
3	3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	4	3	3	3	3	4	28
3	3	3	3	2	3	1	1	19
4	4	3	3	2	3	3	2	24
3	3	4	2	2	3	2	2	21
3	3	4	3	3	4	4	4	28
1	4	3	4	4	1	2	4	23
2	3	3	4	2	2	2	2	20
3	3	2	2	2	2	1	2	17
3	3	4	3	3	3	3	3	25
3	2	3	4	3	3	3	3	24
3	4	3	2	1	2	2	1	18
4	3	3	3	2	3	2	3	23
3	3	3	2	2	2	1	1	17
4	2	4	4	2	2	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	2	3	3	3	3	4	24

73 Sampel Y1

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	TOTAL
4	4	3	2	2	2	3	2	22
4	3	2	2	3	2	2	3	21
3	3	4	3	3	3	3	3	25
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	2	3	3	3	2	22
4	4	4	4	4	4	4	4	32
3	3	3	3	3	3	3	3	24
1	1	2	3	2	3	3	4	19
3	3	3	3	3	3	3	3	24
2	2	3	2	4	3	2	3	21
3	3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	3	3	4	3	4	4	29
4	3	4	3	3	4	3	4	28
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	2	4	4	3	25
3	3	3	3	3	3	4	4	26
3	3	3	3	3	2	3	3	23
4	4	4	4	4	4	4	4	32
3	3	2	2	3	3	3	3	22
3	3	3	4	3	4	3	3	26
3	3	4	3	3	4	4	3	27
3	3	3	4	4	4	4	4	29
3	2	3	3	3	3	3	3	23
4	3	3	3	3	4	3	3	26
3	3	3	3	3	3	4	2	24
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	2	3	2	3	3	22
4	4	4	4	3	4	3	4	30
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	2	2	3	4	3	23
3	3	3	3	3	3	3	3	24
2	2	2	3	3	3	3	3	21
2	3	3	3	3	3	3	3	23
3	3	3	3	3	3	3	4	25
3	3	4	4	4	4	4	3	29
2	3	3	4	3	4	4	4	27
3	3	3	3	3	3	4	4	26
3	3	3	2	3	2	3	3	22
3	3	3	3	3	4	4	3	26
3	3	3	4	3	3	3	3	25

73 Sampel Y2

[illegible]

3	4	1	2	4	4	4	4	4	3	33
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	28
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	25
2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	26
4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	35
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	30
2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	35
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	33
3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	34
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	27
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	38
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	28
3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	33
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	23



Uji Validitas Y2

Correlations												
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	TOTAL
P01	Pearson Correlation	1	.594***	.317**	.556***	.376**	.505***	.275*	.336**	.548***	.487***	.685***
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,006	0,000	0,001	0,000	0,019	0,004	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P02	Pearson Correlation	.594***	1	.286*	.649***	.569***	.591***	.470***	.587***	.733***	.625***	.809***
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P03	Pearson Correlation	.317**	.286*	1	.538***	0,137	.344**	0,192	.242*	.305**	.428***	.523***
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,014		0,000	0,247	0,003	0,103	0,039	0,009	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P04	Pearson Correlation	.556***	.649***	.538***	1	.440***	.564***	.529***	.503***	.581***	.584***	.800***
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P05	Pearson Correlation	.376**	.569***	0,137	.440***	1	.660***	.581***	.503***	.678***	.476***	.712***
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,247	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P06	Pearson Correlation	.505***	.591***	.344**	.564***	.660***	1	.582***	.502***	.671***	.745***	.824***
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P07	Pearson Correlation	.275*	.470***	0,192	.529***	.581***	.582***	1	.738***	.627***	.540***	.727***
	Sig. (2-tailed)	0,019	0,000	0,103	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P08	Pearson Correlation	.336**	.587***	.242*	.503***	.503***	.502***	.738***	1	.600***	.577***	.731***
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,000	0,039	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P09	Pearson Correlation	.548***	.733***	.305**	.581***	.678***	.671***	.627***	.600***	1	.682***	.853***
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000

	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
P10	Pearson Correlation	.487***	.625***	.428***	.584***	.476***	.745***	.540***	.577***	.682***	1	.823***
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
TOTAL	Pearson Correlation	.685***	.809***	.523***	.800***	.712***	.824***	.727***	.731***	.853***	.823***	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			73
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		3,57210588
Most Extreme Differences	Absolute		0,067
	Positive		0,058
	Negative		-0,067
Test Statistic			0,067
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		0,583
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,570
		Upper Bound	0,595

Uji Korelasi Pearson

Correlations				
		<i>Hustle Culture</i>	Kontrol Emosi	Komunikasi Interpersonal
<i>Hustle Culture</i>	Pearson Correlation	1	-.379***	-.330**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,004
	N	73	73	73
Kontrol Emosi	Pearson Correlation	-.379***	1	.672***
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,000
	N	73	73	73
Komunikasi Interpersonal	Pearson Correlation	-.330**	.672***	1
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,000	
	N	73	73	73
***. Correlation at 0.001(2-tailed)				
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 ^a	0,144	0,132	3,152
a. Predictors: (Constant), <i>Hustle Culture</i>				