



## ABSTRAK

Penelitian ini mengangkat permasalahan krisis kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akibat tekanan dari fenomena *hustle culture*. *Hustle culture* merujuk pada gaya hidup yang menekankan pentingnya bekerja keras secara terus-menerus dan mengabaikan keseimbangan antara waktu kerja dan waktu istirahat. Dalam konteks mahasiswa, tekanan untuk terus produktif, mencapai prestasi akademik, dan mengejar pengalaman kerja dapat memicu krisis kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa yang terlibat dalam *hustle culture*. Pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang terlibat dalam *hustle culture*. Fenomenologi berfokus pada bagaimana individu menginterpretasikan dan memberi makna pada pengalaman hidup mereka. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi persepsi, emosi, dan pemaknaan mahasiswa terhadap tekanan sosial dan akademik yang mendorong mereka untuk selalu produktif. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori hiperealitas oleh Jean Baudrillard yang dapat menggali mengenai krisis kecemasan berupa *fear of missing out* yang merupakan produk gagal dari ketidakseimbangan realitas yang ada. Selain itu, peneliti menggunakan teori DBO (Desires, Beliefs, Opportunities untuk menelisik lebih lanjut mengenai konsep *hustle culture* pada mahasiswa. Data diperoleh melalui metode wawancara mendalam dengan sejumlah mahasiswa yang aktif dalam kegiatan akademik dan non-akademik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *hustle culture* memiliki dampak signifikan terhadap krisis kecemasan mahasiswa, Penelitian ini juga mengungkap bagaimana mahasiswa berusaha mengatasi tekanan ini dan mencari keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan sosial. Temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak negatif *hustle culture* pada kesehatan mental mahasiswa yaitu berupa krisis kecemasan yang dirasakan dan memberikan rekomendasi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan seimbang.

**Kata Kunci:** krisis kecemasan, *hustle culture*, *fear of missing out*, mahasiswa,



## ABSTRACT

This research addresses the issue of anxiety crises experienced by university students due to the pressures of the *hustle culture* phenomenon. *Hustle culture* refers to a lifestyle that emphasizes the importance of constantly working hard while neglecting the balance between work time and rest. In the context of university students, the pressure to remain productive, achieve academic success, and pursue work experience can trigger anxiety crises. This research uses a phenomenological approach to understand the subjective experiences of students who are involved in *hustle culture*. The phenomenological approach in this study aims to explore and deeply understand the subjective experiences of students dealing with *hustle culture*. Phenomenology focuses on how individuals interpret and give meaning to their life experiences. Within this research context, phenomenology allows the researcher to explore students' perceptions, emotions, and interpretations of social and academic pressures that drive them to stay constantly productive. The theory applied in this research is Jean Baudrillard's theory of hyperreality, which examines anxiety crises such as the *fear of missing out* (FoMO), a failed product of the imbalance in existing realities. Additionally, the researcher utilizes the DBO (Desires, Beliefs, Opportunities) theory to further investigate the concept of *hustle culture* among university students. Data was obtained through in-depth interviews with students who are actively engaged in both academic and non-academic activities. The findings of this research indicate that *hustle culture* has a significant impact on the anxiety crises faced by students. The study also reveals how students attempt to cope with these pressures and seek balance between their personal lives and social demands. These findings are expected to provide a deeper understanding of the negative effects of *hustle culture* on students' mental health, particularly in terms of the anxiety crises they experience, and offer recommendations to create a more supportive and balanced academic environment.

**Keywords:** anxiety crisis, hustle culture, fear of missing out, university students.