



Toxic Self-Improvement dan Reduksi Manusia menjadi Animal Laborans

Rafael Aglis Ariya Tamtama¹, Pius Pandor²

Fakultas Teologi Wedabhakti, Universitas Sanata Dharma

rafaelaglis123@gmail.com¹, piuspandor@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan masyarakat modern dan kapitalisme digital telah mengubah makna *self-improvement*. Jika sebelumnya pengembangan diri bertujuan untuk membantu manusia berkembang secara pribadi dan memperkaya kehidupan batin, kini pengembangan diri sering berubah menjadi tuntutan untuk terus produktif dan meningkatkan nilai ekonomi diri. Fenomena ini dikenal sebagai *toxic self-improvement*, yaitu kondisi ketika seseorang merasa harus terus bekerja, berkembang, dan mencapai standar tertentu tanpa henti hingga menimbulkan tekanan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena tersebut menggunakan perspektif pemikiran Hannah Arendt, khususnya konsep *Vita Activa*. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan kualitatif yang bersifat filosofis-analitis. Data diperoleh dari buku *The Human Condition* karya Hannah Arendt serta berbagai jurnal dan literatur pendukung yang membahas *toxic self-improvement*, *hustle culture*, *burnout*, dan kapitalisme digital. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis dan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya *toxic self-improvement* membuat manusia semakin terjebak dalam tuntutan kerja dan produktivitas tanpa akhir. Kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi sulit dipisahkan, sehingga memicu kelelahan mental atau *burnout* dan membuat manusia kehilangan ruang untuk beristirahat serta berefleksi. Dalam perspektif Arendt, kondisi ini menunjukkan dominasi *animal laborans*, yaitu manusia yang hidupnya sepenuhnya dikuasai oleh aktivitas kerja dan kebutuhan ekonomi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa budaya produktivitas modern menyebabkan manusia kehilangan kebebasan, ruang refleksi, dan hubungan sosial yang bermakna. Manusia akhirnya lebih sibuk mengejar produktivitas dan pengakuan sosial daripada membangun kehidupan yang otentik dan manusiawi.

Kata Kunci

Toxic Self-Improvement; Hannah Arendt; *Vita Activa*; *Animal Laborans*; Kapitalisme Digital; *Hustle Culture*.

Pendahuluan

Perkembangan masyarakat modern membawa perubahan besar dalam cara manusia memahami kehidupan, pekerjaan,

dan dirinya sendiri. Kepemilikan pribadi atas alat-alat produksi dan distribusi serta penggunaannya untuk menghasilkan uang dalam lingkungan yang sangat kompetitif

adalah ciri khas sistem ekonomi kapitalis.¹ Manusia modern tidak lagi hanya dituntut untuk bertahan hidup, tetapi juga dituntut untuk terus berkembang, terus produktif, dan terus meningkatkan kualitas dirinya. Dalam situasi seperti ini, muncul budaya yang dikenal sebagai *self-improvement* atau pengembangan diri. Pada dasarnya, *self-improvement* adalah bentuk metode, upaya, atau proses yang ketika diterapkan pada individu, menciptakan tujuan untuk kemajuan dan pengembangan pribadi, serta melalui pemaksimalan diri, menjadikan versi terbaik dari diri kita sendiri. Dengan *self-improvement*, seseorang akan lebih mudah melakukan *branding* diri di lingkungan sosial, lebih bijak dalam berpikir, dan lebih mudah menemukan *problem solving*.²

Dalam batas tertentu, *self-improvement* bahkan dapat menjadi sarana manusia untuk mencapai aktualisasi diri dan kehidupan yang lebih bermakna. Namun, dalam perkembangan masyarakat modern, terutama di era media sosial dan budaya kapitalisme digital, makna *self-improvement* mengalami pergeseran yang cukup signifikan. Perkembangan diri tidak lagi dipahami semata-mata sebagai proses pertumbuhan manusia secara utuh, melainkan berubah menjadi tuntutan untuk terus produktif dan memiliki nilai ekonomis. Alejo dalam artikelnya yang berjudul "*The Toxic Culture of Self-Improvement*", menyoroti sisi gelap dari industri pengembangan diri modern yang seringkali

terjebak dalam mempromosikan budaya ketidakcukupan diri (*self-insufficiency*).³ Meskipun alat bantu pengembangan diri memiliki potensi manfaat fungsional, penggunaan yang berlebihan justru dapat memicu pola pikir *self-victimization*, di mana individu terus-menerus merasa bahwa ada sesuatu yang "salah" pada dirinya dan harus diperbaiki. Fokus yang terlalu obsesif pada pencapaian "versi masa depan yang ideal" sering kali menghambat proses pemulihan emosional yang autentik di masa kini, terutama jika dorongan untuk berkembang tersebut berasal dari kebencian diri (*self-hate*) dan bukan dari penerimaan diri (*self-acceptance*). Oleh karena itu, Alejo menekankan pentingnya sikap kritis dan niat yang realistis agar upaya pengembangan diri tidak berubah menjadi beban psikologis yang kontra-produktif.⁴

Fenomena *toxic self-improvement* dapat dengan mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui media sosial. Berbagai platform digital dipenuhi oleh konten motivasi seperti *influencer* Timothy Ronald yang mendorong individu untuk terus bekerja dan tidak berhenti produktif. Narasi seperti "umur muda harus sukses", "harus tetap produktif", "waktu adalah uang", atau "tidur hanyalah penghambat kesuksesan" menjadi konsumsi harian masyarakat modern. Sekilas narasi tersebut tampak inspiratif, tetapi dalam banyak kasus justru menciptakan tekanan psikologis yang besar. Dorongan untuk terus bekerja tanpa batas justru sering merusak kondisi manusia

¹ Zulfikar Ali Sauwibi Putra Mardi, "Mengenal Sistem Ekonomi Kapitalisme," *Gemah Ripah: Jurnal Bisnis* 3, no. 01 (2023): 40–46, Indonesia.

² Yuniar Fitriani dkk., "Pentingnya Self Improvement Untuk Meningkatkan Kualitas Diri," *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 4, no. 01 (2025): 18–22, <https://doi.org/10.4444/jisma.v4i01.403>.

³ "The toxic culture of self-improvement," New University, University of California, Irvine, 24 Agustus 2025, <https://newuniversity.org/2025/08/24/the-toxic-culture-of-self-improvement/>.

⁴ "The toxic culture of self-improvement."

itu sendiri. Dalam dunia kerja, terutama di sektor perbankan, beban kerja yang tinggi, target besar, dan kurangnya keseimbangan antara hidup dan pekerjaan sering menyebabkan stres. Akibatnya, bukan produktivitas yang meningkat, tetapi justru muncul kelelahan mental. Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan RI tahun 2022, sekitar 42% pekerja di sektor perbankan mengalami stres kerja yang berdampak pada menurunnya kinerja dan meningkatnya ketidakhadiran karyawan.⁵ Selain itu, dalam sektor kesehatan, misalnya, jam kerja panjang dan tuntutan untuk selalu siap bekerja membuat banyak pekerja mengalami *burnout*. *Burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, hilangnya rasa peduli terhadap pekerjaan, dan menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri.⁶ Widyawati dkk menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* seseorang, semakin menurun pula produktivitas kerjanya.⁷

Dari sini terlihat bagaimana sistem kapitalisme sering memandang manusia hanya sebagai alat produksi. Manusia tidak lagi dilihat sebagai pribadi yang utuh, tetapi seperti mesin yang harus terus bekerja demi menghasilkan produktivitas kerja. Kesehatan mental pada akhirnya diperlakukan sebagai bagian dari strategi perusahaan. Perusahaan sadar bahwa pekerja yang mentalnya sehat akan lebih mampu menghadapi tekanan dan bekerja

lebih efektif. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental sering diberikan agar pekerja tetap mampu menghasilkan keuntungan bagi perusahaan. Dengan kata lain, manusia dijaga agar tetap “kuat bekerja”, bukan sepenuhnya demi kebahagiaan dan kesejahteraan dirinya sendiri. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa masyarakat modern semakin memandang manusia berdasarkan kemampuan produksinya. Nilai seseorang tidak lagi dilihat dari kebijaksanaan, kemampuan berpikir kritis, atau kemampuannya membangun ruang dialog sosial, melainkan dari seberapa sibuk, seberapa efisien, dan seberapa kompetitif dirinya di dalam sistem ekonomi. Manusia akhirnya direduksi menjadi alat produksi yang harus terus bekerja demi mempertahankan eksistensinya di tengah masyarakat kapitalis. Dalam konteks inilah pemikiran Hannah Arendt menjadi relevan untuk digunakan sebagai pisau analisis terhadap fenomena *toxic self-improvement*.

Melalui konsep *vita activa* dalam karya terkenalnya, *The Human Condition*, Arendt menjelaskan bahwa kehidupan aktif manusia terdiri atas tiga aktivitas utama, yaitu, *labor*, *work*, dan *action*.⁸ Dari ketiganya, *action* menempati posisi tertinggi karena di dalamnya manusia menampakkan dirinya kepada orang lain melalui tindakan dan ucapan di ruang publik.⁹ *Labor* merupakan aktivitas yang

⁵ Annisaa Nurhasanah dan Ahmad Mardalis, “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Produktivitas Karyawan Melalui Kepuasan Kerja,” *Inovasi Pembangunan : Jurnal Kelitbangan* 14, no. 1 (2026), <https://doi.org/10.35450/jip.v14i1.1588>.

⁶ Hera Widyawati dkk., “Pengaruh *Burnout*, Mental Health dan *Work-Life Balance* terhadap Tingkat Produktivitas Karyawan Rumah Sakit,” *Prosiding Simposium Nasional Manajemen Dan Bisnis 4* (Agustus 2025): 869–76, <https://doi.org/10.29407/wbbe7p81>.

⁷ Ibid.

⁸ Mardohar Batu Bornok Simanjuntak, “Upaya *Vita Activa* dan *Vita Contemplativa* Hannah Arendt sebagai sebuah Tawaran atas Relativisme Nilai Karya Medan Seni: Studi Kasus Pameran Indonesia *Painting I: Vita*,” *Dekonstruksi* 10, no. 01 (2024): 97–105, <https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v10i01.218>.

⁹ Teodorus Tio, “Rasionalitas Politik Kaum Muda Di Era Bonus Demografi: Analisis Pemikiran Hannah Arendt,”

berkaitan dengan kebutuhan biologis manusia dan dilakukan secara terus-menerus untuk mempertahankan hidup. *Work* berkaitan dengan proses menciptakan dunia buatan manusia, seperti karya, teknologi, atau institusi. Sementara itu, *action* merupakan aktivitas tertinggi karena memungkinkan manusia membangun relasi, kebebasan, dan ruang politik melalui dialog dengan sesama manusia.¹⁰

Menurut Arendt dalam bukunya *The Human Condition*, manusia modern cenderung mengalami dominasi aktivitas *labor*. Kehidupan manusia lebih banyak diarahkan pada aktivitas bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi dan mempertahankan siklus produksi-ekonomi yang tidak pernah selesai.¹¹ Dominasi *labor* inilah yang melahirkan manusia yang disebut Arendt sebagai *animal laborans*, yaitu suatu kondisi yang menekankan pada kerja, tanpa memikirkan tindakan yang lebih bermakna.¹² Dalam kondisi tersebut, manusia kehilangan kebebasannya karena hidupnya sepenuhnya dikendalikan oleh kebutuhan ekonomi dan tuntutan produktivitas. Fenomena *toxic self-improvement* pada masyarakat modern memperlihatkan kecenderungan yang serupa dengan konsep *animal laborans* yang dijelaskan oleh Arendt. Budaya pengembangan diri yang awalnya bertujuan untuk membangun manusia justru berubah menjadi mekanisme yang mendorong individu terus bekerja atas nama peningkatan diri. Akibatnya, manusia modern semakin sulit membedakan antara

kebutuhan untuk bertumbuh sebagai manusia dengan tuntutan sistem ekonomi yang mengubah seluruh hidup menjadi alat produksi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *toxic self-improvement* dalam masyarakat modern melalui perspektif pemikiran Hannah Arendt. Secara khusus, tulisan ini akan membahas bagaimana budaya *toxic self-improvement* mereduksi manusia menjadi *animal laborans*, serta bagaimana kondisi tersebut menyebabkan hilangnya ruang refleksi, kebebasan, dan makna kemanusiaan dalam kehidupan modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan topik penelitian tanpa melakukan penelitian lapangan secara langsung. Pendekatan yang digunakan bersifat filosofis-analitis, sehingga penelitian ini tidak hanya menjelaskan fenomena sosial yang terjadi, tetapi juga menganalisisnya menggunakan kerangka pemikiran Hannah Arendt, khususnya konsep *Vita Activa*. Data yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis. Sumber utama penelitian berasal dari buku *The Human Condition* karya Hannah Arendt yang digunakan sebagai landasan teoritis untuk memahami konsep *labor*, *work*, *action*,

Akademika Jurnal Ilmiah Mahasiswa 25, no. 1 (2025): 20–34.

¹⁰ Hannah Arendt, *The human condition*, 2nd ed, with Margaret Canovan (University of Chicago Press, 1998).

¹¹ *Ibid.*

¹² Wahyu Satria Wibowo, “*Homo Faber* dan *Animal Laborans* dalam Dunia Pendidikan Teologi di Indonesia: Refleksi Dari Pemikiran Hannah Arendt,” *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 8, no. 1 (2023): 1–14, <https://doi.org/10.21460/gema.2023.81.1030>.

dan *animal laborans*. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan berbagai jurnal ilmiah, buku referensi, serta laporan kelembagaan yang membahas fenomena *toxic self-improvement*, *hustle culture*, *burnout*, kapitalisme digital, dan alienasi pekerja di masyarakat modern.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi atau studi literatur. Peneliti menelusuri berbagai artikel, jurnal, dan sumber ilmiah lain yang relevan melalui basis data akademik. Literatur yang telah dikumpulkan kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu fenomena *toxic self-improvement* dan konsep eksistensi manusia dalam pemikiran Hannah Arendt. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis yang dipadukan dengan analisis konten. Analisis dilakukan dengan cara memahami makna yang terkandung di dalam berbagai teks dan fenomena yang dikaji. Pada tahap awal, peneliti mereduksi data dengan memilih gagasan-gagasan penting yang berkaitan dengan budaya produktivitas modern, tekanan kerja, dan kapitalisme digital. Setelah itu, peneliti mendeskripsikan bagaimana budaya *self-improvement* mengalami pergeseran makna hingga berubah menjadi fenomena yang bersifat *toxic* di era media sosial dan kapitalisme digital. Tahap berikutnya dilakukan interpretasi filosofis menggunakan pemikiran Hannah Arendt. Dalam tahap ini, fenomena *toxic self-improvement* dianalisis untuk melihat bagaimana budaya produktivitas modern membuat manusia semakin terjebak dalam aktivitas kerja tanpa henti hingga kehilangan ruang untuk berpikir, berefleksi, dan bertindak secara

bebas di ruang sosial. Dari proses tersebut, penelitian kemudian menarik kesimpulan mengenai dampak *toxic self-improvement* terhadap kebebasan, relasi sosial, dan eksistensi manusia modern.

Isi atau Pembahasan

Konsep Vita Activa Hannah Arendt

Dalam karya terkenalnya, Hannah Arendt melalui buku *The Human Condition*, ia menjelaskan tentang kondisi manusia melalui konsep *Vita Activa* atau “kehidupan aktif”. Berbeda dengan filsafat Barat klasik yang lebih menekankan kehidupan berpikir dan merenung atau *vita contemplativa*, Arendt justru lebih fokus kepada aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Arendt, membagi kehidupan aktif manusia ke dalam tiga unsur pokok, yaitu *labor*, *work*, dan *action*.¹³ *Labor* adalah aktivitas bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, seperti makan, minum, dan bertahan hidup. *Work* adalah kegiatan menciptakan sesuatu yang lebih tetap dan berguna, seperti membangun rumah, membuat karya seni, atau menciptakan suatu teknologi. Sedangkan *Action* adalah tindakan manusia dalam kehidupan sosial dan politik dan relasinya antar manusia, seperti berbicara, berdiskusi, dan berinteraksi dengan orang lain. Melalui tiga konsep ini, Arendt ingin menunjukkan bahwa manusia bukan hanya makhluk yang bekerja untuk bertahan hidup, tetapi makhluk yang mampu menciptakan dan bertindak bersama orang lain dalam kehidupan masyarakat.

Bentuk pertama adalah *labor*. Dalam pemikiran Arendt, *labor* merupakan aktivitas paling dasar yang dimiliki manusia karena berhubungan langsung dengan

¹³ Hannah Arendt, *The human condition*.

kebutuhan biologis dan keberlangsungan hidup. Aktivitas seperti makan, tidur, bekerja untuk mendapatkan uang, membersihkan rumah, dan segala kegiatan yang dilakukan demi mempertahankan hidup termasuk dalam kategori *labor*. Aktivitas ini tidak lahir dari kebebasan atau kreativitas manusia, melainkan dari kebutuhan tubuh yang harus terus dipenuhi. Manusia makan karena lapar, bekerja karena membutuhkan uang untuk bertahan hidup, dan beristirahat karena tubuh membutuhkan pemulihan tenaga. Karena itulah *labor* bersifat siklis dan terus berulang tanpa akhir.¹⁴ Arendt menilai bahwa dalam kondisi *labor*, manusia berada dalam posisi yang ia sebut sebagai *animal laborans*, yaitu manusia sebagai makhluk pekerja yang terus terikat pada kebutuhan biologisnya.¹⁵ Dalam keadaan ini, manusia hidup dalam lingkaran produksi dan konsumsi yang tidak pernah selesai. Seseorang bekerja untuk mendapatkan makanan, lalu makanan itu habis dikonsumsi, kemudian ia harus bekerja kembali untuk memenuhi kebutuhan yang sama. Tidak ada hasil permanen yang benar-benar bertahan dari aktivitas *labor* karena semuanya akan habis dipakai dan harus diproduksi ulang. Oleh sebab itu, *labor* tidak menciptakan dunia yang stabil, melainkan hanya menjaga agar kehidupan biologis manusia tetap berjalan.

Bagi Arendt, masalah muncul ketika masyarakat modern terlalu memusatkan seluruh kehidupannya pada *labor*. Modernitas membuat manusia semakin sibuk bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi dan konsumsi. Bahkan identitas manusia seringkali diukur dari produktivitasnya. Seseorang dianggap bernilai apabila mampu bekerja lebih keras,

menghasilkan lebih banyak uang, dan terus aktif secara ekonomi. Akibatnya, manusia perlahan kehilangan dimensi kehidupan lainnya karena seluruh energi hidupnya habis untuk bertahan dalam siklus kerja tanpa akhir. Dalam kondisi ini, manusia tidak lagi hidup sebagai pribadi yang bebas, tetapi hanya menjadi bagian dari mesin ekonomi yang terus bergerak. Berbeda dengan *labor*, bentuk kedua yaitu *work* memiliki sifat yang lebih tinggi karena berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menciptakan sesuatu yang lebih permanen. Jika *labor* hanya berhubungan dengan kebutuhan biologis, maka *work* adalah aktivitas manusia dalam membangun dunia buatan yang membedakan manusia dari alam. Melalui *work*, manusia menciptakan rumah, gedung, teknologi, karya seni, jalan, institusi sosial, hingga berbagai bentuk kebudayaan. Aktivitas ini menunjukkan bahwa manusia bukan hanya makhluk yang bertahan hidup, tetapi juga makhluk yang mampu mencipta. Dalam tahap ini, manusia disebut sebagai *homo faber* atau “manusia pencipta”. Berbeda dari *labor* yang terus berulang, *work* memiliki tujuan yang jelas. Prosesnya dimulai dari ide, perencanaan, lalu diwujudkan menjadi sebuah hasil karya yang selesai dan dapat bertahan lama. Sebuah rumah, misalnya, tidak langsung habis setelah digunakan seperti makanan. Rumah dapat bertahan bertahun-tahun dan menjadi bagian dari dunia manusia. Karena itu, *work* menciptakan stabilitas dan memberikan manusia ruang hidup yang lebih permanen. Namun, Arendt juga melihat bahwa *work* memiliki sisi problematis. Dalam masyarakat modern, kemampuan mencipta sering kali diarahkan hanya untuk kepentingan efisiensi dan

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

keuntungan ekonomi. Teknologi, industri, bahkan pendidikan akhirnya lebih dihargai berdasarkan manfaat ekonominya daripada nilai kemanusiaannya. Akibatnya, manusia mulai melihat dunia secara instrumental, yaitu memandang segala sesuatu hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Alam dieksploitasi demi produksi, manusia lain dipandang sebagai sumber daya, dan kehidupan sosial diukur berdasarkan manfaat praktisnya. Dalam situasi seperti ini, manusia kehilangan hubungan yang lebih mendalam dengan dunia dan sesamanya.

Bentuk tertinggi dari kehidupan manusia menurut Arendt adalah *action*. *Action* berbeda dari *labor* dan *work* karena tidak berhubungan dengan kebutuhan biologis maupun penciptaan benda, melainkan terjadi langsung di antara manusia. *Action* muncul ketika manusia berbicara, berdiskusi, berdebat, mengambil keputusan bersama, dan terlibat dalam kehidupan publik. Dalam *action*, manusia menunjukkan siapa dirinya yang sebenarnya. Jika dalam *labor* manusia hanya menjadi pekerja, dan dalam *work* manusia menjadi pencipta, maka dalam *action* manusia menjadi pribadi yang bebas dan unik. Arendt menekankan pentingnya konsep pluralitas, yaitu kenyataan bahwa setiap manusia berbeda satu sama lain. Tidak ada manusia yang benar-benar sama, dan justru karena perbedaan inilah kehidupan politik dan sosial menjadi mungkin. Melalui *action*, manusia saling bertukar gagasan, membangun relasi, dan menciptakan sejarah bersama. Ruang publik menjadi tempat di mana manusia menunjukkan identitasnya, memperjuangkan pendapatnya, dan bertindak bersama orang lain untuk menciptakan perubahan. Bagi Arendt, *action*

juga berkaitan erat dengan kebebasan. Kebebasan bukan sekadar kebebasan berpikir di dalam diri, tetapi kemampuan manusia untuk bertindak di dunia bersama orang lain. Karena itu, politik bagi Arendt bukan hanya soal kekuasaan negara atau pemerintahan, melainkan ruang di mana manusia dapat berbicara dan bertindak secara bebas. Dalam *action* terdapat apa yang disebut Arendt sebagai *natality*, yaitu kemampuan manusia untuk memulai sesuatu yang baru. Setiap tindakan manusia memiliki kemungkinan menciptakan perubahan yang tidak terduga dan membuka arah baru dalam sejarah. Namun, Arendt melihat bahwa masyarakat modern justru mengalami kemunduran dalam dimensi *action*. Manusia modern terlalu sibuk bekerja dan mengejar produktivitas sehingga kehilangan keterlibatan dalam ruang publik. Kehidupan politik berubah menjadi urusan birokrasi dan administrasi semata, sementara masyarakat semakin pasif. Orang lebih fokus menjadi pekerja dan konsumen daripada menjadi warga negara yang aktif berpikir dan bertindak. Akibatnya, ruang publik kehilangan fungsi pentingnya sebagai tempat dialog dan kebebasan.

Di sinilah kritik besar Arendt terhadap modernitas muncul. Menurutnya, masyarakat modern mengalami "kemenangan *animal laborans*", yaitu keadaan ketika seluruh kehidupan manusia didominasi oleh *labor*. Produktivitas menjadi nilai utama, sementara kebebasan, refleksi, dan kehidupan politik semakin terpinggirkan. Manusia akhirnya hidup hanya untuk bekerja, mengonsumsi, lalu kembali bekerja. Bahkan pendidikan, seni, dan hubungan sosial sering dinilai berdasarkan seberapa besar keuntungan ekonomi yang bisa dihasilkan. Akibat

dominasi *labor* ini, manusia modern mengalami krisis eksistensial. Mereka kehilangan ruang untuk berpikir, kehilangan kesempatan menunjukkan keunikan dirinya, dan semakin terasing dari kehidupan bersama. Kehidupan publik melemah karena manusia terlalu lelah dan sibuk memenuhi tuntutan ekonomi. Dalam kondisi seperti ini, masyarakat menjadi lebih mudah dikendalikan oleh sistem birokrasi, kapitalisme, maupun kekuatan politik yang menekan kebebasan individu. Melalui pemikirannya, Arendt sebenarnya ingin mengingatkan bahwa manusia bukan sekadar makhluk pekerja. Manusia memang membutuhkan *labor* untuk bertahan hidup dan *work* untuk membangun dunia, tetapi manusia juga membutuhkan *action* agar dapat hidup sebagai makhluk yang bebas, unik, dan bermakna. Tanpa *action*, manusia hanya akan terjebak dalam siklus kerja dan konsumsi tanpa akhir, kehilangan ruang untuk berpikir kritis, berbicara, dan menciptakan perubahan dalam kehidupan bersama.

Toxic Self-Improvement sebagai Bentuk Dominasi Produktivitas

Fenomena *toxic self-improvement* dapat dipahami sebagai bentuk paling modern dari kekhawatiran Hannah Arendt mengenai kehidupan manusia yang sepenuhnya dikuasai oleh tuntutan produktivitas. Dalam masyarakat modern, pengembangan diri tidak lagi dipahami sebagai usaha untuk mengenal diri secara mendalam, memperkaya pengalaman batin, atau membangun kebijaksanaan hidup. Pengembangan diri justru semakin diarahkan untuk meningkatkan nilai jual

individu di tengah persaingan ekonomi dan dunia kerja. Akibatnya, manusia mulai melihat dirinya sendiri seperti sebuah proyek yang harus terus ditingkatkan agar tetap kompetitif. Argumen tentang pengembangan diri yang kini lebih diarahkan untuk meningkatkan “nilai jual” individu juga didukung oleh penelitian Luqmansyah dan Oktaviani mengenai praktik *self-branding* di era digital. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa identitas pribadi yang seharusnya muncul secara alami kini harus dikemas dan dibentuk agar menarik serta memiliki nilai di media digital. Akibatnya, proses mengenal diri tidak lagi berfokus pada pemahaman diri yang mendalam, tetapi beralih pada komodifikasi diri. Di sinilah letak racun atau sifat “toxic” yang pertama: manusia secara sukarela menjadikan dirinya sebagai barang dagangan. Nilai eksistensial seseorang direduksi dan diukur murni melalui metrik kuantitatif seperti jumlah *likes*, pengikut, dan tingkat interaksi di media sosial.¹⁶

Fenomena ketika manusia melihat dirinya hanya sebagai “barang yang punya nilai jual” sebenarnya berawal dari masalah yang lebih dalam, yaitu manusia mulai jauh dari dirinya sendiri. Jika Arendt melihat bahwa manusia kehilangan makna hidup karena terlalu terobsesi untuk terus produktif, maka kondisi ini juga sejalan dengan kritik terhadap kapitalisme. Apa yang terjadi di era digital sekarang mirip dengan gagasan tentang alienasi yang sejak dulu sudah dibahas oleh para pemikir klasik. Dalam konteks tersebut, Marx menjelaskan bahwa dalam sistem kerja kapitalis, pekerja mengalami kondisi keterasingan atau

¹⁶ “Martabat Manusia dan Komodifikasi Diri: Melihat Fenomena *Self-Branding* di Media Sosial melalui Mata Immanuel Kant,” *RIGGS: Journal of Artificial*

Intelligence and Digital Business 4, no. 4 (2026): 6496–504, <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4629>.

alienasi.¹⁷ Saat bekerja, pekerja sebenarnya terpisah dari hasil yang ia ciptakan, karena hasil produksinya bukan menjadi miliknya sendiri, melainkan dikuasai oleh pemilik modal. Akibatnya, pekerjaan yang dilakukan terasa asing dan tidak lagi selaras dengan tujuan maupun makna hidup pekerja itu sendiri. Lebih jauh lagi, kondisi kerja seperti ini membuat manusia terasing dari hakikat kemanusiaannya. Kerja tidak lagi menjadi sarana untuk mengekspresikan diri secara bebas dan kreatif, tetapi hanya berubah menjadi alat untuk memenuhi kebutuhan hidup dasar semata.¹⁸ Sistem kapitalis seperti ini membuat batas antara kehidupan pribadi dan tuntutan kerja menjadi semakin kabur. Aktivitas yang sebelumnya dilakukan untuk kesenangan, ketenangan, atau refleksi perlahan berubah menjadi sesuatu yang harus memiliki nilai produktif. Membaca buku, misalnya, tidak lagi semata dilakukan untuk memperluas wawasan atau menikmati proses berpikir, tetapi sering kali harus dikaitkan dengan manfaat praktis seperti meningkatkan karier, menambah penghasilan, atau membangun citra diri sendiri sebagai pribadi yang sukses. Hobi pun mengalami perubahan serupa, dan di titik inilah pengembangan diri berubah menjadi sangat *toxic*. Aktivitas yang seharusnya menjadi ruang istirahat dari tekanan hidup justru didorong untuk segera dimonetisasi. Desakan agar setiap hobi wajib diubah menjadi *side hustle* atau

pekerjaan sampingan yang menghasilkan uang membuat manusia tidak lagi memiliki tempat perlindungan dari tuntutan pasar. Fenomena *side hustle* atau pekerjaan sampingan semakin marak di kalangan generasi muda bukan lagi sekadar hobi produktif, melainkan strategi finansial yang diwajibkan oleh keadaan. Pemaksaan agar setiap waktu luang harus menghasilkan keuntungan inilah yang membuatnya menjadi *toxic* karena perlahan menjajah ruang personal manusia tanpa sisa. Jika sebelumnya aktivitas ini identik dengan sekadar hobi produktif atau tambahan penghasilan ringan, kini banyak pekerja usia 20-an menjadikannya sebagai strategi finansial yang serius.¹⁹ Budaya *hustle culture* menekankan bahwa seseorang harus terus bekerja keras demi meraih kesuksesan. Akibatnya, banyak orang merasa harus selalu produktif dan bekerja lebih dari batas normal, bahkan di luar jam kerja. Tekanan untuk terus sibuk ini membuat seseorang sulit membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan, stres, dan menurunnya kesehatan mental maupun fisik.²⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Astini dkk. menunjukkan bahwa budaya kerja berlebihan atau *workaholism*, yang menjadi bagian dari *hustle culture*, berkaitan dengan

¹⁷ Karl Marx, *Economic & Philosophic Manuscripts of 1844*, trans. oleh Martin Milligan (Progress Publishers, 1959),

<https://www.marxists.org/archive/marx/works/download/pdf/Economic-Philosophic-Manuscripts-1844.pdf>.

¹⁸ Datu Hendrawan, "Alienasi Pekerja Pada Masyarakat Kapitalis Menurut Karl Marx," *Arete: Jurnal Filsafat* 6, no. 1 (2017): 13–33, <https://doi.org/10.33508/arete.v6i1.1640>.

¹⁹ Meldy Fauziah, "Side Hustle Jadi Kebutuhan, Bukan Sekadar Tren," CDC UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon,

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, 2 Maret 2026, <https://cdc.uinss.ac.id/side-hustle-jadi-kebutuhan-bukan-sekadar-tren-p6114>.

²⁰ Sipta Firstina Fredlina, "The Gilded Cage: Sebuah Tinjauan Kritis atas Dampak Toxic Productivity terhadap Kesehatan Mental dan Konsep Kesuksesan Karier Generasi Milenial-Z," *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling* 4, no. 2 (2025): 161–79, <https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i2.15887>.

meningkatnya risiko depresi pada pekerja usia 19 hingga 44 tahun. Budaya yang menganggap kesibukan sebagai hal normal membuat banyak orang merasa harus terus bekerja dan sulit berhenti memikirkan pekerjaan, bahkan di luar jam kerja. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, munculnya sifat perfeksionis, serta sulitnya seseorang beristirahat secara mental dari tuntutan pekerjaan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kebiasaan bekerja secara berlebihan dapat memicu stres berkepanjangan, kelelahan emosional, gangguan tidur, dan menurunnya kesehatan mental secara keseluruhan. Karena itu, diperlukan upaya dari lingkungan kerja untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sekaligus menyediakan dukungan kesehatan mental agar pekerja tidak terjebak dalam tekanan budaya kerja yang berlebihan.²¹ Dalam pandangan Arendt, kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seluruh aktivitas manusia telah ditarik ke dalam logika *labor*, yaitu aktivitas yang berpusat pada kebutuhan ekonomi dan siklus produksi tanpa akhir.²² Manusia akhirnya sulit menemukan ruang untuk melakukan sesuatu secara bebas dan bermakna di luar tuntutan produktivitas karena buruh (*labor-kerja*) bertentangan dengan kebebasan.²³ Semua hal harus memiliki fungsi ekonomi. Tidak ada lagi aktivitas yang benar-benar dibiarkan hadir sebagai pengalaman manusia yang utuh. Cara pandang seperti ini kemudian membentuk standar moral baru dalam masyarakat. Nilai seseorang semakin sering

diukur berdasarkan tingkat kesibukan, pencapaian, dan produktivitasnya. Orang yang terus bekerja tanpa henti, tidur sedikit, dan selalu terlihat sibuk sering dianggap lebih disiplin, lebih ambisius, dan lebih sukses. Sebaliknya, mereka yang memilih beristirahat, mengambil jeda, atau menikmati hidup dengan ritme yang lebih tenang justru mudah dicap malas dan tidak berkembang. Padahal, kemampuan untuk berhenti sejenak, berpikir, dan merefleksikan hidup merupakan bagian penting dari kesehatan mental dan kemanusiaan itu sendiri.

Tekanan untuk terus berkembang akhirnya menciptakan siklus kelelahan yang tidak pernah selesai. Individu terjebak dalam ilusi bahwa mereka sedang memperbaiki diri atau *self-improvement*, padahal kenyataannya mereka sedang mengeksploitasi diri mereka sendiri secara terus-menerus. Individu merasa dirinya harus selalu lebih baik dari sebelumnya, dalam artian menyibukkan dirinya. Karena standar tersebut terus bergerak dan tidak pernah memiliki titik akhir, manusia menjadi sulit merasa cukup dengan dirinya sendiri. Mereka hidup dalam kecemasan permanen karena takut tertinggal atau dianggap gagal oleh lingkungan sosialnya. Dalam situasi seperti ini, pengembangan diri tidak lagi menjadi proses pembebasan, tetapi justru berubah menjadi bentuk baru dari tekanan sosial. Dampak yang paling dalam dari fenomena ini adalah hilangnya kebebasan manusia. Dalam pemikiran Arendt, kebebasan bukan hanya soal bebas memilih pekerjaan atau gaya hidup, tetapi

²¹ Dewa Ayu Eka Astini, dkk., "Hustle Culture and the Risk of Depression in Workers Aged 19–44 Years: A Systematic Review," *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 26 Desember 2025, 1–8, <https://doi.org/10.24252/corejournal.v6i1.61858>.

²² Hannah Arendt, *The human condition*.

²³ Suhermanto Ja'far, "Vita Activa," *UINSA*, 29 April 2024, <https://uinsa.ac.id/vita-activa>.

kemampuan manusia untuk hadir di ruang publik sebagai pribadi yang berpikir, berbicara, dan bertindak secara otentik. Namun, ketika seluruh hidup selalu diukur berdasarkan manfaat ekonominya, manusia kehilangan ruang untuk menjadi dirinya sendiri di luar logika pasar. Hubungan antar manusia berubah menjadi hubungan transaksional. Diskusi tidak lagi menjadi pertukaran gagasan yang setara, melainkan sering menjadi ajang pencitraan dan kompetisi status. Manusia akhirnya lebih sibuk membangun “nilai diri” di mata sistem daripada memahami makna hidupnya sendiri. Pada titik inilah, manusia perlahan kehilangan dimensi politik dan kemanusiaannya. Mereka tidak lagi hadir sebagai warga yang bebas dan mampu menciptakan makna bersama, tetapi berubah menjadi individu yang terus bekerja demi bertahan dalam roda ekonomi yang tidak pernah berhenti. Arendt menyebut kondisi ini sebagai dominasi *animal laborans*, yaitu manusia yang hidupnya sepenuhnya dikendalikan oleh tuntutan kerja dan kebutuhan produksi. Dalam situasi seperti itu, manusia memang terlihat aktif dan produktif, tetapi *toxic productivity* ini justru menggerogoti kebebasan dan kedalaman eksistensi mereka yang sesungguhnya.

Kesimpulan dan hasil penelitian

Budaya *self-improvement* di era kapitalisme digital telah mengalami perubahan makna yang sangat besar. Pengembangan diri yang awalnya bertujuan untuk membantu manusia mengenal dirinya, bertumbuh secara batin, dan menjalani hidup yang lebih bermakna, kini sering berubah menjadi *toxic self-improvement*. Dalam budaya ini, manusia didorong untuk terus meningkatkan diri tanpa henti demi

memenuhi tuntutan produktivitas dan persaingan ekonomi. Melalui perspektif Hannah Arendt, kondisi tersebut menunjukkan bahwa manusia modern semakin diperlakukan seperti *animal laborans*, yaitu makhluk yang hidupnya sepenuhnya berpusat pada kerja dan produktivitas. Akibatnya, manusia kehilangan ruang untuk beristirahat, berefleksi, dan membangun hubungan sosial yang benar-benar bermakna. Kehidupan akhirnya hanya dipandang dari sudut manfaat ekonomi dan pencapaian materi. Budaya *toxic self-improvement* juga membuat pengembangan diri tidak lagi lahir dari keinginan untuk berkembang secara sehat, tetapi dari rasa takut tertinggal dan perasaan tidak pernah cukup. Media sosial dan budaya *hustle culture* mendorong individu untuk selalu sibuk, selalu produktif, dan terus “meng-*upgrade*” dirinya. Tekanan ini pada akhirnya memicu stres, kelelahan mental (*burnout*), bahkan kebencian terhadap diri sendiri ketika seseorang merasa gagal memenuhi standar kesuksesan yang dibentuk masyarakat. Di sisi lain, sistem kapitalisme digital membuat batas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan semakin kabur. Waktu luang, hobi, bahkan relasi sosial perlahan dikomersialisasi dan dituntut untuk menghasilkan keuntungan. Hobi tidak lagi cukup menjadi sumber kesenangan, tetapi harus bisa dimonetisasi menjadi *side hustle*. Pertemanan pun sering berubah menjadi sarana membangun jaringan kerja dan status sosial. Dalam kondisi ini, nilai manusia tidak lagi diukur dari kebijaksanaan, kepedulian, atau kemampuannya membangun relasi yang tulus, melainkan dari seberapa sibuk dan produktif dirinya.

Fenomena ini memperlihatkan apa yang disebut Arendt sebagai kemenangan *animal laborans*. Aktivitas manusia yang seharusnya tidak hanya berisi kerja untuk bertahan hidup, kini sepenuhnya dikuasai oleh logika produktivitas. Ruang untuk mencipta sesuatu yang bermakna dan ruang untuk bertindak bebas di tengah masyarakat semakin menyempit. Manusia menjadi terlalu sibuk mengejar target dan tuntutan ekonomi hingga kehilangan kesempatan untuk berpikir kritis, berdialog, dan menunjukkan keunikan dirinya sebagai individu. Pada akhirnya, dampak paling fatal dari *toxic self-improvement* adalah hilangnya kebebasan manusia itu sendiri. Ketika seluruh dimensi kehidupan diukur semata-mata berdasarkan metrik produktivitas dan pencapaian komersial, manusia tidak lagi hadir sebagai pribadi yang bebas dan otentik. Ia tereduksi derajatnya menjadi tidak lebih dari sekadar roda penggerak tak bernyawa di dalam mesin raksasa sistem ekonomi kapitalis yang terus berputar tanpa henti. Sebagai jalan keluar dari kungkungan dominasi ini, kerangka pikir Arendt menawarkan sebuah solusi eksistensial: manusia harus berani merebut kembali ruang publik dan menghidupkan kembali apa yang disebutnya sebagai tindakan atau *action*. Melawan *toxic self-improvement* tidak bisa dilakukan dengan sekadar mencari teknik manajemen waktu yang baru, melainkan dengan menolak menjadikan setiap detik kehidupan sebagai komoditas. Manusia dituntut untuk berani mengambil jeda (berpikir/kontemplasi), membiarkan hobi tetap murni sebagai ruang bermain dan mencipta, serta membangun relasi antarmanusia yang dilandaskan pada interaksi yang tulus, bukan atas dasar hitung-hitungan transaksional demi karier. Hanya dengan keberanian untuk berhenti

sejenak dari obsesi produktivitas buta ini, manusia dapat berhenti menjadi sekadar alat produksi dan kembali menemukan kebebasan serta makna kemanusiaannya yang utuh.

Daftar Pustaka

- Alejo, Alex. "The toxic culture of self-improvement." New University, University of California, Irvine, 24 Agustus 2025. <https://newuniversity.org/2025/08/24/the-toxic-culture-of-self-improvement/>.
- Arendt, Hannah. *The human condition*. 2nd ed. With Margaret Canovan. University of Chicago Press, 1998.
- Astini, Dewa Ayu Eka, Mufti As Siddiq M. Irzal, Ni Nyoman Sri Suwendra, Ni Putu Wulan Apriyanti, dan Ismi Ladya Cherill Sitorus. "Hustle Culture and the Risk of Depression in Workers Aged 19–44 Years: A Systematic Review." *Community Research of Epidemiology (CORE)*, 26 Desember 2025, 1–8. <https://doi.org/10.24252/corejournal.v6i1.61858>.
- Fauziah, Meldy. "Side Hustle Jadi Kebutuhan, Bukan Sekadar Tren." CDC UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, 2 Maret 2026. <https://cdc.uinssc.ac.id/side-hustle-jadi-kebutuhan-bukan-sekadar-tren-p6114>.
- Fitriani, Yuniar, Nadia Mutiara, dan Nurul Febri Hardiyanti. "Pentingnya Self Improvement Untuk Meningkatkan Kualitas Diri." *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 4, no. 01 (2025): 18–22. <https://doi.org/10.4444/jisma.v4i01.403>.
- Fredlina, Sipta Firstina. "The Gilded Cage: Sebuah Tinjauan Kritis atas Dampak Toxic Productivity terhadap Kesehatan Mental dan Konsep Kesuksesan Karier Generasi Milenial-Z." *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling* 4, no. 2 (2025): 161–79. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i2.1588>.
- Hendrawan, Datu. "Alienasi Pekerja Pada Masyarakat Kapitalis Menurut Karl Marx."

- Arete: Jurnal Filsafat* 6, no. 1 (2017): 13–33.
<https://doi.org/10.33508/arete.v6i1.1640>.
- Ja'far, Suhermanto. "Vita Activa." *UINSA*, 29 April 2024. <https://uinsa.ac.id/vita-activa>.
- Luqmansyah, Arlie, dan Tri Utami Oktaviani. "Martabat Manusia Dan Komodifikasi Diri: Melihat Fenomena Self-Branding Di Media Sosial Melalui Mata Immanuel Kant." *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (2026): 6496–504.
<https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4629>.
- Mardi, Zulfikar Ali Sauwibi Putra. "Mengenal Sistem Ekonomi Kapitalisme." *Gemah Ripah: Jurnal Bisnis* 3, no. 01 (2023): 40–46. Indonesia.
- Marx, Karl. *Economic & Philosophic Manuscripts of 1844*. Diterjemahkan oleh Martin Milligan. Progress Publishers, 1959, <https://www.marxists.org/archive/marx/works/download/pdf/Economic-Philosophic-Manuscripts-1844.pdf>.
- Nurhasanah, Annisaa, dan Ahmad Mardalis. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Produktivitas Karyawan Melalui Kepuasan Kerja." *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan* 14, no. 1 (2026).
<https://doi.org/10.35450/jip.v14i1.1588>.
- Simanjuntak, Mardohar Batu Bornok. "Upaya Vita Activa Dan Vita Contemplativa Hannah Arendt Sebagai Sebuah Tawaran Atas Relativisme Nilai Karya Medan Seni: Studi Kasus Pameran Indonesia Painting I: Vita." *Dekonstruksi* 10, no. 01 (2024): 97–105.
<https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v10i01.218>.
- Tio, Teodorus. "Rasionalitas Politik Kaum Muda Di Era Bonus Demografi: Analisis Pemikiran Hannah Arendt." *Akademika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 25, no. 1 (2025): 20–34.
- Wibowo, Wahyu Satria. "Homo Faber Dan Animal Laborans Dalam Dunia Pendidikan Teologi Di Indonesia: Refleksi Dari Pemikiran Hannah Arendt." *Gema Teologika: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 8, no. 1 (2023): 1–14.
<https://doi.org/10.21460/gema.2023.81.1030>.
- Widyawati, Hera, Sugiono, dan Dyah Ayu Paramitha. "Pengaruh Burnout, Mental Health dan Work-Life Balance terhadap Tingkat Produktivitas Karyawan Rumah Sakit." *Prosiding Simposium Nasional Manajemen Dan Bisnis* 4 (Agustus 2025): 869–76.
<https://doi.org/10.29407/wbbe7p81>.