

**Ajaran Karma Marga Yoga Pada Gaya Kerja
*Hustle Culture***

Ni Made Noviari, S.Pd.H
SD N 1 Astina
Email : noviarimade@gmail.com

ABSTRAK

Pekerjaan sebagai suatu hal yang dilakukan sehari-hari oleh manusia memiliki tujuan utama untuk memenuhi kebutuhan hidup. Namun, di era saat ini terdapat fenomena ekstrim dimana seseorang menjalankan pekerjaannya secara berlebihan demi hasil yang mereka inginkan, yang dikenal sebagai *Hustle Culture*. Karma Marga Yoga sebagai salah satu ajaran dalam agama Hindu yang juga menekankan tentang tindakan bekerja dengan landasan tanpa pamrih memiliki relevansi dengan gaya kerja *Hustle Culture*. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis, membahas, memahami dan menerapkan ajaran Karma Marga Yoga yang memiliki kemiripan dan keterkaitan dengan gaya kerja *Hustle Culture*. Metode yang digunakan untuk menganalisis dan membahas tentang relevansi ajaran Karma Marga Yoga pada gaya kerja *Hustle Culture* dalam artikel ini adalah dengan menggunakan metode literatur dan kajian antar teks. Hasil dari pembahasan artikel ini menunjukkan bahwa ajaran Karma Marga Yoga relevan untuk diterapkan pada gaya kerja *Hustle Culture*. Karena tujuan kerja secara mendalam yang seringkali hilang pada gaya kerja *Hustle Culture* dapat lebih dimaknai dengan menjalankan ajaran Karma Marga Yoga. Efek negatif pada fisik dan mental dari gaya kerja *Hustle Culture* juga dapat dikurangi dan dihilangkan jika menerapkan ajaran Karma Marga Yoga. Ajaran Karma Marga Yoga juga akan memberikan dampak yang lebih positif pada produktivitas dan kehidupan para pekerja. Sehingga, Karma Marga Yoga dapat menjadi landasan penting untuk meminimalisir munculnya gangguan kesehatan dan gangguan kesejahteraan pekerja dengan gaya kerja *Hustle Culture*.

Kata Kunci: Karma Marga Yoga, *Hustle Culture*, Kerja

ABSTRACT

Work as something that humans do every day has the main goal of fulfilling life's needs. However, in the current era there is an extreme phenomenon where someone carries out their work excessively for the results they want, which is known as Hustle Culture. Karma Marga Yoga as a teaching in Hinduism which also emphasizes the act of working on a selfless basis has relevance to the Hustle Culture work style. This article aims to analyze, discuss, understand and apply the teachings of Karma Marga Yoga which have similarities and connections with the Hustle Culture work style. The method used to analyze and discuss the relevance of Karma Marga Yoga teachings to the Hustle Culture work style in this article is to use literature methods and inter-textual studies. The results of the discussion in this article show that the teachings of Karma Marga Yoga are relevant to be applied to the Hustle Culture work style. Because the in-depth work goals that are often lost in the Hustle Culture work style can be better understood by implementing the teachings of Karma Marga Yoga. The negative physical and mental effects of the Hustle Culture work style can also be reduced and eliminated if you apply the teachings of Karma Marga Yoga. The teachings of Karma Marga Yoga will also have a more positive impact on the productivity and lives of workers. Thus, Karma Marga Yoga can be an important basis for minimizing the emergence of health problems and disturbances to the welfare of workers with the Hustle Culture work style.

Keywords: Karma Marga Yoga, *Hustle Culture*, Work

I. PENDAHULUAN

Bekerja merupakan aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan tertentu, biasanya berkaitan dengan mendapatkan penghasilan, memenuhi kebutuhan hidup, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pekerjaan dapat mencakup berbagai jenis aktivitas, baik fisik maupun mental, dan dilakukan di berbagai sektor seperti industri, jasa, pendidikan, kesehatan, dan teknologi. Melalui bekerja, individu dapat memenuhi kebutuhan ekonomi, mengembangkan keterampilan, membangun identitas dan rasa tujuan, serta menjalin hubungan sosial dan profesional. Selain itu, bekerja juga memberikan kesempatan untuk berkontribusi kepada masyarakat dan mencapai kesejahteraan pribadi. Bekerja memiliki berbagai manfaat penting bagi individu, termasuk pemenuhan kebutuhan ekonomi, pengembangan keterampilan, dan peningkatan kesejahteraan mental. Keterlibatan dalam pekerjaan yang bermakna dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif Kuykendall & Tay (dalam Chaniago, 2020).

Bekerja sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari manusia tidak terlepas dari pedoman kehidupan manusia yakni agama. Dalam agama Hindu, bekerja memiliki makna yang mendalam dan penting berdasarkan ajaran-ajarannya. Salah satu ajaran Hindu menekankan konsep Dharma, yang berarti kewajiban dan tanggung jawab moral. Dharma menuntut setiap individu untuk menjalankan tugas-tugas sesuai dengan perannya dalam masyarakat (*swadharma*), baik sebagai seorang profesional, anggota keluarga, maupun anggota komunitas. Melakukan pekerjaan sesuai dengan *Swadharma* menciptakan harmoni dan keteraturan dalam kehidupan sosial dan pribadi. Sebagai contoh, seorang guru harus mampu memberikan contoh dan pengajaran yang baik kepada siswanya, sementara seorang petani harus bekerja keras untuk menghasilkan panen yang baik. Melalui pelaksanaan Dharma dalam pekerjaan sehari-hari, individu tidak hanya memenuhi kebutuhan materi tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan dan kemajuan masyarakat secara keseluruhan. Selain Dharma terdapat pula konsep ajaran Karma Marga Yoga, yang merupakan salah satu dari empat jalan utama menuju moksha atau pembebasan (Catur Marga Yoga). Karma Marga Yoga mengajarkan bahwa bekerja dengan niat murni tanpa mengharapkan hasil atau imbalan tertentu adalah cara untuk mencapai kedamaian batin dan spiritual. Dengan kata lain, pekerjaan dilakukan sebagai bentuk pelayanan kepada Tuhan dan sesama manusia, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan dan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian.

Karma Marga Yoga dalam agama Hindu adalah jalan spiritual yang menekankan pentingnya tindakan tanpa pamrih sebagai cara untuk mencapai moksha, atau pembebasan. Ajaran ini mengajarkan bahwa setiap tindakan harus dilakukan dengan niat murni dan penuh dedikasi tanpa mengharapkan hasil atau imbalan tertentu. Dalam kitab Bhagavad Gita dijelaskan, tindakan yang dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan akan membebaskan individu dari ikatan duniawi dan karma negatif. Dengan mengikuti Karma Marga Yoga, seseorang dapat mencapai keseimbangan batin dan kedamaian melalui pelayanan tanpa pamrih kepada sesama dan alam semesta. Inti dari Karma Marga Yoga adalah melepaskan keterikatan pada hasil dan fokus pada pelaksanaan tugas dengan penuh integritas dan ketulusan.

Aktivitas bekerja manusia seiring dengan perkembangan zaman memiliki fokus serta tujuan yang bermacam-macam. Sehingga budaya kerja telah mengalami transformasi signifikan dari era industri hingga zaman digital saat ini. Pada awal Revolusi Industri, fokus utama adalah pada produksi massal dan efisiensi, dengan pekerja sering kali diperlakukan sebagai bagian dari mesin yang lebih besar. Keterlibatan dalam pekerjaan yang bermakna dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas. Seiring berjalannya waktu, pendekatan ini

berkembang untuk lebih memperhatikan kesejahteraan pekerja, yang menekankan pentingnya faktor sosial dan psikologis dalam produktivitas kerja. Perkembangan teknologi telah memungkinkan model kerja yang lebih fleksibel seperti kerja jarak jauh dan kerja hibrida, yang semakin populer terutama setelah pandemi COVID-19.

Budaya kerja yang terus berkembang dari era industri hingga era digital telah menciptakan lingkungan yang lebih fleksibel dan berfokus pada keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi, namun hal ini juga melahirkan fenomena *hustle culture* saat ini. *Hustle culture*, yang menekankan kerja keras ekstrem dan produktivitas tanpa henti, dapat dilihat sebagai respons terhadap tuntutan inovasi dan kesuksesan dalam ekonomi digital yang sangat kompetitif. Menurut Pink (2009), "keterlibatan dalam pekerjaan yang bermakna dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan kesejahteraan." Meskipun motivasi intrinsik seperti otonomi, penguasaan, dan tujuan sangat penting, *hustle culture* sering kali mengabaikan keseimbangan tersebut, mendorong individu untuk terus bekerja hingga mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Fenomena ini menunjukkan adanya ketegangan antara aspirasi untuk fleksibilitas dan kesejahteraan yang lebih besar dengan tekanan untuk mencapai kesuksesan material yang cepat dan signifikan. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai dari budaya kerja yang lebih seimbang diperlukan untuk menyeimbangkan tuntutan *hustle culture* dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan. Sehingga terdapat keseimbangan antara fisik dan mental, jasmani serta rohani.

Berangkat dari uraian tersebut di atas antara konsep ajaran agama Hindu Karma Marga Yoga yang dijelaskan dalam berbagai pustaka suci Veda apabila digali lebih dalam, ternyata memiliki kaitan dengan gaya kerja *hustle culture*, sehingga tulisan ini berupaya untuk menemukan titik persamaan mengenai bagaimana konsep bekerja menurut ajaran agama Hindu yakni Karma Marga Yoga memiliki konsep yang mirip dengan budaya kerja *hustle culture*. Oleh karena itu, tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengeksplorasi konsep Karma Marga Yoga dalam gaya kerja *hustle culture*. Selain itu, kita akan mengidentifikasi persamaan, perbedaan hingga tujuan satu dan lainnya. Kemudian merumuskan persamaan dan hal-hal yang dapat dikaitkan sehingga dapat diintegrasikan satu sama lain. Dengan demikian, kita dapat memahami bagaimana konsep Karma Marga Yoga dapat menjadi landasan penting untuk meminimalisir munculnya gangguan kesehatan dan kesejahteraan pekerja dengan budaya *hustle culture* serta memberikan kesadaran bagi para pekerja untuk menjaga keseimbangan jasmani dan rohani.

II. METODE

Metode yang digunakan untuk menyajikan tulisan ini adalah metode literatur dan metode kajian antar teks. Kedua metode tersebut merupakan metode yang cocok dengan pendekatan esensial dalam penelitian ilmiah, khususnya dalam studi-studi yang memerlukan analisis mendalam terhadap konsep-konsep teoritis dan historis. Metode literatur melibatkan pengumpulan, evaluasi, dan sintesis informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel jurnal, dan dokumen lainnya, untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai topik yang diteliti. Sementara itu, metode kajian antar teks fokus pada analisis kritis terhadap hubungan antara berbagai teks, mengeksplorasi bagaimana konsep atau tema tertentu dibahas dan dikembangkan dalam konteks yang berbeda (Ratna, 2010).

Dalam penelitian ini, kedua metode digunakan untuk mengeksplorasi relevansi ajaran Karma Marga Yoga dengan budaya kerja *hustle culture*, dengan cara menelusuri literatur mengenai pekerjaan serta melakukan kajian komparatif terhadap teks-teks yang membahas prinsip-prinsip Karma Marga Yoga dan fenomena *hustle culture*. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara kedua konsep,

serta memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana nilai-nilai dari Karma Marga Yoga dapat diterapkan dalam konteks kerja modern khususnya pada gaya kerja *hustle culture*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Catur Marga Yoga

Catur Marga yang disebut juga sebagai Catur Yoga berasal dari kata "Catur" yang berarti empat dan "Marga" yang berarti jalan atau cara, sedangkan "Yoga" berarti menghubungkan diri dengan Tuhan (Suhardana, 2010). Catur Marga merupakan sebuah ajaran yang berisi empat cara atau jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Catur Marga juga sering disebut dengan Catur Yoga Marga. Setiap bagian dalam Catur Marga Yoga memberikan cara atau jalan yang berbeda sesuai dengan kemampuan dan sifat pribadi manusia. Bagian dari Catur Marga Yoga mencakup Bhakti Marga Yoga, Karma Marga Yoga, Jnana Marga Yoga, dan Raja Marga Yoga. Integrasi dari keempat jalan ini menunjukkan keberagaman jalan menuju tujuan spiritual yang sama, yakni realisasi diri dan penyatuan dengan Brahman (Tuhan Yang Maha Esa), sumber segala sesuatu. Ajaran ini menekankan pentingnya mengatasi ahamkara (ego) dan keterikatan material melalui disiplin diri serta pengembangan kesadaran spiritual yang mendalam. Para sadhaka (praktisi) yang serius dalam melaksanakan ajaran ini sepenuhnya mengabdikan diri pada jalur yang mereka pilih, menjalankan swadharma dengan niat murni dan tanpa keterikatan pada hasil.

Catur Marga Yoga mengajarkan bahwa setiap jalan memiliki fungsi dan hakikatnya masing-masing dan mengajarkan pentingnya keseimbangan dalam pengembangan aspek fisik, mental, dan spiritual. Pada dasarnya jalan apapun yang ditempuh dalam Catur Marga Yoga tujuannya tetap sama, yakni mendekatkan diri dan menyatu dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Dalam Bhagavad Gita Bab IV sloka 11 disebutkan bahwa sebagaimana jalan orang-orang mendekatiku dengan jalan yang sama itu juga Aku memenuhi keinginan mereka. Melalui banyak cara manusia mengikuti jalanku, oh Partha (Yasa, 2023:27). Sehingga dapat diartikan bahwa, dengan jalan apapun yang ditempuh oleh manusia untuk mendekatkan diri pada Tuhan pada akhirnya akan sampai juga kepada-Nya, tentunya harus dilandasi dengan niat yang tulus dan suci dalam menjalaninya. Melalui pelaksanaan yang disiplin dan tekun, seseorang dapat menginternalisasi ajaran-ajaran ini dalam kehidupan sehari-hari untuk merasakan berbagai macam manfaat. Ajaran Catur Marga Yoga harus dilaksanakan melalui disiplin spiritual yang ketat dengan menjaga pikiran dan indriya untuk mencapai kesadaran tertinggi dan pembebasan dari siklus samsara (kelahiran dan kematian berulang). Adapun bagian Catur Marga Yoga, dijelaskan sebagai berikut:

- a) Bhakti Marga yakni jalan pengabdian dan cinta kasih kepada Tuhan. Orang yang menempuh jalan Bhakti, yang disebut bhakta, menekankan hubungan emosional yang mendalam dengan Tuhan melalui jalan cinta kasih. Bhakti Marga adalah pencarian sejati, pencarian yang sebenarnya terhadap Tuhan, sebuah pencarian yang berawal dengan kasih, berlanjut dengan kasih dan berakhir dalam kasih (Wijaya, 2010:13). Tujuan utama Bhakti Marga adalah untuk mengembangkan rasa cinta yang murni dan tulus kepada Tuhan, sehingga ego dan keterikatan duniawi bisa dikurangi kemudian dihilangkan.
- b) Karma Marga adalah jalan bekerja tanpa pamrih, yang mengajarkan pentingnya melakukan tugas dan tanggung jawab tanpa keterikatan pada hasil. Prinsip utama dalam Karma Yoga adalah niat dan motivasi di balik setiap tindakan yang dilakukan. Orang yang melaksanakan Karma Marga disebut karmin, yang melakukan pekerjaannya sebagai bentuk pelayanan kepada Tuhan, tanpa mengharapkan imbalan atau pengakuan. Walaupun demikian, semua hal yang dilakukan ditetapkan oleh karma, kerja. Tidak ada seorangpun

yang tidak mendapatkan hasil apa yang telah ia lakukan (Wijaya, 2010:57).

- c) Jnana Marga adalah jalan pengetahuan dan kebijaksanaan. Orang yang melaksanakan Jnana Marga, atau jnanin, memiliki pengetahuan untuk mencapai kebenaran yang sempurna, dengan Wiweka (logika) yang dalam mereka benar-benar bisa membedakan yang kekal dan tidak kekal, sehingga bisa melepaskan yang tidak kekal dan mencapai kekekalan yang sempurna (Wijaya, 2010:82). Praktik utama dalam Jnana Marga termasuk membaca teks-teks suci, serta diskusi dan meditasi untuk lebih memahami ajaran-ajaran tersebut.
- d) Raja Marga adalah jalan meditasi dan inti sari dari sebuah jalan yang sangat ilmiah dalam mencapai kesadaran Tuhan (Wijaya, 2010:101). Raja Marga menekankan kontrol atas pikiran dan tubuh melalui serangkaian praktik yang sistematis dan terstruktur. Orang yang melaksanakan Raja Marga, atau yogin, mengikuti delapan tahap (Ashtanga) yang digariskan oleh Patanjali dalam Yoga Sutra. Tahapan ini adalah Yama (pantangan), Niyama (kedisiplinan), Asana (postur tubuh), Pranayama (pengaturan napas), Pratyahara (penarikan indria), Dharana (konsentrasi), Dhyana (meditasi), dan Samadhi (keseimbangan total).

3.2 Karma Marga Yoga

Kata Karma berasal dari akar kata *kr* yang artinya melakukan kegiatan atau kerja demikianlah karma berarti aktivitas atau kegiatan untuk suatu tujuan (Ngurah, dkk 1999:85). Karma Marga adalah jalan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa melalui tindakan atau kerja yang tulus ikhlas. Karma Yoga memiliki makna serupa, yakni usaha untuk berhubungan dengan Tuhan melalui tindakan. Karma Marga Yoga menekankan kerja sebagai bentuk pengabdian dan bhakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Melaksanakan kerja sebagai wujud pengabdian atau sebagai bentuk Yoga adalah bagian penting dari ajaran Hindu. Ajaran Karma Marga Yoga mengajarkan etos kerja atau budaya kerja bagi umat Hindu dalam upaya mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin.

Dalam Karma Marga Yoga, melakukan kerja tanpa pamrih dapat membawa ketenangan dan kedamaian bagi pelakunya. Kerja adalah simbol kehidupan dan merupakan kewajiban setiap individu yang terlahir di dunia ini. Tidak ada seorang pun yang bebas dari kewajiban bekerja. Konsep kerja dalam hal ini mencakup makna yang sangat luas, mencakup segala bentuk aktivitas, termasuk berpikir dan bermimpi. Dalam kitab Rgweda dijelaskan:

*Mā średhata somino dakṣatā mahe
kr̥ṇudhvam rāya ātuje.
taranir ijjayati kṣeti puṣyati
na devāsaḥ kavatnave.*

Rgveda VII. 32.9

terjemahan:

'Wahai orang-orang yang berpikiran-mulia, janganlah tersesat. Tekunlah dan dengan tekad yang keras untuk mencapai tujuan-tujuan yang tinggi. Bekerjalah dengan tekun untuk memperoleh kekayaan. Orang yang bersemangat (tekun sekali) berhasil, hidup berbahagia dan menikmati kemakmuran. Para dewa tidak pernah menolong orang yang bermalas-malas'(Titib, 2020:306).

Berdasarkan sloka di atas, untuk mencapai tujuan-tujuan tinggi dalam kehidupan yang bahagia dan makmur, hanya dapat dicapai melalui kerja. Kerja merupakan bentuk swadharma

seseorang. Setiap manusia lahir ke dunia ini membawa *swadharmanya* masing-masing. Dalam karma yoga, *swadharma* ini dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, tanpa pamrih, dilaksanakan dengan kesadaran bathin yang hening "*rame ing gawe, sepi ing pamrih*" (Suratmini, 2012:109). Melaksanakan *swadharma* dengan baik akan membawa keharmonisan dan kesejahteraan dalam kehidupan, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Pada dasarnya, kehidupan di alam semesta ini bergerak berdasarkan hukum kerja. Menjalankan tugas-tugas harus sesuai sebagaimana alam menjalankan fungsinya, laksanakanlah kewajiban sesuai dengan *swadharma* yang dimiliki. Misalnya, seorang pelajar menjadi pelajar yang baik, guru berperilaku sebagaimana guru yang baik, pedagang bekerja sebagai pedagang yang baik, dan sebagainya. Sehingga pekerjaan dapat dilaksanakan sebagai sebuah budaya (*culture*) yang baik dalam menjalani *swadharma* kehidupan di dunia ini.

3.3 Hustle Culture

Wayne Oates pertama kali memperkenalkan fenomena *hustle culture*, yang dikenal juga sebagai gaya hidup *workaholism*, pada tahun 1971 melalui bukunya yang berjudul "*Confessions of a Workaholic: The Facts About Work Addiction*." Gaya hidup baru ini terutama dianut oleh generasi milenial yang percaya bahwa kesuksesan pribadi diperoleh dari bekerja tanpa henti dan mengurangi waktu istirahat. Akibatnya, mereka tidak menyadari bahwa mereka didorong untuk terus bekerja tanpa henti (Oates 1971 dalam Iskandar dan Rachmawati, 2022).

Dalam gaya kerja *hustle culture* seseorang sering merasa cemas atau bersalah jika tidak bekerja, sehingga mereka mengabaikan aktivitas rekreasi, kesehatan, serta hubungan interpersonal dengan orang disekitar. *Workaholism/hustle culture* dapat menyebabkan stres kronis, kelelahan, dan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental lainnya, seperti insomnia dan depresi. Selain itu, budaya *hustle culture* tidak hanya mempengaruhi individu itu sendiri tetapi juga berdampak negatif pada lingkungan kerja dan hubungan sosialnya. Hal ini terjadi akibat terlalu banyak pekerjaan yang membebani seseorang sehingga memunculkan stress yang memberi dampak negatif pada akhirnya.

Hustle culture adalah salah satu dampak dari adanya perubahan budaya dari budaya yang semulanya tradisional kemudian bergeser pada modern yang hidup bersama teknologi dan postmodern sehingga menghasilkan banyak budaya baru salah satunya adalah *hustle culture* (Fiaji dkk, 2023). *Hustle culture* dapat disebut sebagai fenomena budaya yang terlalu berorientasi pada kerja keras dan aktivitas terus-menerus sebagai jalan utama menuju kesuksesan. Dalam konteks ini, seseorang sering kali merasa tertekan untuk memperpanjang jam kerja mereka dan meningkatkan intensitas kerja, bahkan di luar jam kerja standar. Akibatnya, kesejahteraan pribadi dan kesehatan mental sering kali terabaikan. *Hustle culture* memberikan pandangan bahwa nilai seseorang diukur dari tingkat produktivitas dan pencapaian mereka. Meskipun budaya ini dapat mendorong pencapaian profesional yang cepat, dampaknya sering kali berupa kelelahan dan *burnout*. Hal yang harus diperhatikan pada gaya kerja *hustle culture* ini adalah menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk memastikan kesehatan dan kebahagiaan jangka panjang.

3.4 Relevansi Karma Marga Yoga pada Hustle Culture

Ajaran agama memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari karena dijadikan sebagai landasan bagi umat beragama dalam berperilaku, termasuk dalam konteks bekerja. Karma Marga Yoga, sebagai salah satu ajaran dalam agama Hindu, menekankan pentingnya

bekerja dengan tulus dan tanpa pamrih sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan. Ajaran ini mendorong seseorang untuk melihat pekerjaan tidak hanya sebagai sarana pencapaian materi, tetapi juga sebagai kewajiban suci (*swadharma*) yang memberikan makna dan tujuan lebih dalam. Namun, pada kehidupan saat ini hampir setiap orang bekerja untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Bahkan, akibat keinginan yang terlalu kuat muncul gaya kerja yang cukup ekstrim yang disebut sebagai *Hustle Culture*. “*Hustle culture*” merupakan sebuah perilaku yang mendorong untuk bekerja secara terus-menerus, kapan saja, dan di mana saja. Kerja keras ini dianggap sebagai aspek yang paling penting dalam hidup yang dapat dicapai (Tundo, 2019).

Ajaran Karma Marga Yoga pada agama Hindu memiliki persamaan yang mendasar dengan gaya kerja *Hustle culture*, yakni sama-sama memiliki konsep bekerja dengan sungguh-sungguh dan profesional. Kedua konsep ini sama-sama menekankan nilai-nilai ketekunan, disiplin, dan komitmen terhadap pekerjaan. Karma Marga Yoga mengajarkan bahwa bekerja keras dengan niat yang murni dapat membawa kedamaian batin dan kesejahteraan secara spiritual, seperti yang dijelaskan pada Bhagawadgita, III-19, sebagai berikut :

*Tasmād asaktaḥ satatam,
Kāryaṁ karma samāchara,
Asakto hy ācharam karma,
Param āpnoti puruṣaḥ,*
terjemahan:

Oleh karena itu, laksanakanlah segala kerja, sebagai kewajiban tanpa terikat (pada akibatnya), sebab dengan melakukan kegiatan kerja yang bebas dari keterikatan, orang itu sesungguhnya akan mencapai yang utama (Suratmini, 2012:108).

Sedangkan *hustle culture* menekankan bahwa kerja keras dapat menghasilkan kesuksesan dan kekayaan secara material. Seperti dalam teori pengayaan pekerjaan dari Hackman & Oldham yang memberi argumen bahwa pekerja lebih termotivasi untuk bekerja lebih keras sehingga mereka bekerja melebihi kapasitas mereka untuk mencari keuntungan pribadi. Ini konsisten dengan pemahaman umum tentang *hustle culture*, di mana kesuksesan terutama dicapai melalui usaha ekstra (Yuningsih, dkk., 2023). Kedua konsep ini, yakni Karma Marga Yoga dan *Hustle Culture* juga sama-sama menekankan pentingnya fokus dan dedikasi dalam menjalankan sebuah tugas. Dengan demikian, Karma Marga Yoga maupun *hustle culture* mengakui bahwa kerja keras dan dedikasi adalah kunci untuk mencapai tujuan yang diinginkan, baik itu dalam bentuk spiritual maupun material.

Perbedaan pada kedua konsep ini hanya terletak pada motivasi dan tujuan akhir. Karma Marga Yoga mengajarkan bahwa kerja harus dilakukan dengan sikap tidak mementingkan diri sendiri, sebagai persembahan kepada Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa, dan dengan tujuan akhir untuk mencapai moksha atau pembebasan. Sebaliknya, *hustle culture* sering kali didorong oleh motivasi materialistik/keduniawian dan pencapaian pribadi, tanpa memperhatikan kesejahteraan emosional dan kesehatan mental. *Hustle culture* juga cenderung mengabaikan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, yang sering kali menyebabkan *burnout* dan kelelahan.

Fenomena *hustle culture* yang terjadi saat ini dapat disebut sebagai gaya hidup berlebihan di tempat kerja. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental. Beberapa sumber mengemukakan bahwa *hustle culture* dapat menyebabkan berkurangnya ketahanan fisik, gangguan kesehatan, dan buruknya keseimbangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam beberapa hal, *hustle culture* mengharuskan pelakunya

untuk melakukan banyak tugas secara berlebihan dalam pekerjaan yang mereka lakukan/multitasking (Iskandar dan Rachmawati, 2022). Sehingga diperlukan kesadaran untuk mengurangi budaya tersebut demi menjaga kesehatan dan kehidupan.

Ajaran Karma Marga Yoga yang memiliki persamaan mendasar dengan gaya kerja *Hustle Culture* dapat digunakan sebagai acuan untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental para pekerja yang terjebak pada gaya kerja tersebut. Kesesuaian ajaran Karma Marga Yoga pada *hustle culture* dapat dilihat dalam bagaimana keduanya memandang serta memposisikan kerja sebagai sesuatu yang penting dan bernilai. Dalam kedua konsep ini, kerja dianggap sebagai cara untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, Karma Marga Yoga dapat menjadi landasan penting untuk meminimalisir munculnya gangguan kesehatan dan gangguan kesejahteraan pekerja dengan gaya kerja *hustle culture*. Karena, Karma Marga Yoga menekankan bahwa semua pekerjaan, jika dilakukan dengan niat yang benar untuk kemajuan, adalah merupakan bentuk persembahan kepada Tuhan dan akan mendapatkan anugrah dari Tuhan Yang Maha Esa. Sebagaimana tercantum pada kitab Atharvaveda dijelaskan:

*udyānam te puruṣa nāvayānam,
jīvātum te dakṣatātīm krnōmi.*

Atharvaveda VIII. 1.6.

Terjemahan:

Oh manusia, giatlah bekerja untuk kemajuan, jangan mundur, Aku anugrahkan kekuatan dan tenaga (Ngurah, dkk., 1999).

Motivasi melalui ajaran semacam ini memberikan makna yang lebih dalam dan tujuan yang lebih mulia pada pekerjaan sehari-hari, yang sering kali hilang dalam *hustle culture* yang cenderung fokus pada keuntungan pribadi dan kesuksesan secara material. *Hustle culture* dan motivasi kerja memperlihatkan pengaruh yang positif, tetapi masih perlu digarisbawahi agar dilakukan pada kondisi serta situasi tertentu. Selain hal tersebut, mengendalikan diri sendiri juga diperlukan agar tidak terjerumus dalam fenomena *hustle culture*, oleh sebab itu mengaitkan motivasi kerja dalam mencapai sesuatu sangatlah penting. Hal itu perlu dilakukan agar tidak mendominasi kehidupan seorang individu atau kelompok untuk berorientasi dalam bekerja terus-menerus (Iskandar dan Rachmawati, 2022). Dengan demikian, mengintegrasikan prinsip-prinsip Karma Marga Yoga ke dalam *hustle culture* dapat membantu pekerja menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam sebuah pekerjaan, sekaligus menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, serta kesejahteraan fisik dan mental. Adapun hal-hal yang dapat dimaknai dan diterapkan adalah sebagai berikut:

- a) Karma Marga Yoga mengajarkan bahwa kerja harus dilakukan dengan niat yang murni dan tanpa pamrih. Dalam *hustle culture*, tekanan untuk mencapai hasil dan pengakuan dapat membuat seseorang bekerja tanpa henti, sering kali mengabaikan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan menerapkan prinsip kerja tanpa pamrih dari Karma Marga Yoga, seorang pekerja dapat fokus pada proses dan kualitas pekerjaan itu sendiri, bukan hanya pada hasil yang diinginkan. Ini membantu untuk mengurangi stres dan memungkinkan pekerja menikmati pekerjaan mereka lebih sepenuhnya, menciptakan pengalaman kerja yang lebih bermakna dan memuaskan.
- b) Karma Marga Yoga menekankan pentingnya menjalankan tugas sebagai *swadharma* atau kewajiban. Pada budaya *hustle culture*, seorang pekerja sering kali merasa tertekan untuk bekerja lebih lama dan lebih keras demi mencapai kesuksesan material. Namun, dengan melihat kerja sebagai *swadharma*, seorang pekerja dapat menemukan rasa tanggung jawab dan tujuan yang lebih besar dalam pekerjaan mereka. Ini tidak hanya meningkatkan motivasi dan dedikasi, tetapi juga membantu seseorang memahami bahwa setiap tindakan yang dilakukan memiliki dampak positif yang lebih besar, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang

banyak.

- c) Ajaran Karma Marga Yoga mengajarkan pentingnya keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi. Dalam gaya kerja *hustle culture*, seseorang sering kali mengorbankan waktu untuk keluarga, teman, dan kegiatan rekreasi demi pekerjaan. Dengan mengintegrasikan ajaran Karma Marga Yoga, seorang pekerja dapat belajar untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Prinsip ini membantu mencegah *burnout* dan menjaga kesehatan mental serta fisik. Sehingga pada akhirnya meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja dalam jangka panjang sehingga tercipta kesejahteraan dalam menjalankan pekerjaan.
- d) Karma Marga Yoga menekankan pengabdian dan pelayanan kepada Tuhan dan masyarakat melalui pekerjaan. Dalam *hustle culture*, motivasi untuk bekerja sering kali berpusat pada pencapaian pribadi dan keuntungan material. Dengan menerapkan ajaran Karma Marga Yoga, seorang individu dapat melihat pekerjaan mereka sebagai bentuk pengabdian dan pelayanan yang lebih besar. Ini mengubah motivasi kerja dari sekadar mengejar keuntungan pribadi menjadi kontribusi positif bagi masyarakat, yang dapat memberikan rasa kepuasan dan makna yang lebih mendalam pada pekerjaan yang dilakukan.
- e) Ajaran Karma Marga Yoga juga mengajarkan untuk tidak terikat pada hasil pekerjaan. Pada *hustle culture*, kegagalan dan kesuksesan sering kali diukur berdasarkan hasil akhir, yang dapat menyebabkan tekanan dan kecemasan berlebihan. Dengan mengadopsi sikap tidak terikat pada hasil yang terdapat pada ajaran Karma Marga Yoga, seorang pelaku *hustle culture* dapat lebih fokus pada proses kerja dan menikmati setiap langkah yang mereka ambil. Ini membantu mengurangi kecemasan terkait hasil dan memungkinkan pekerja untuk belajar dan tumbuh dari setiap pengalaman, baik sukses maupun gagal.
- f) Menerapkan ajaran Karma Marga Yoga dalam *hustle culture* dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan harmonis. Prinsip-prinsip seperti kerja tanpa pamrih, keseimbangan hidup, dan pengabdian tulus dapat membantu seorang pekerja dan perusahaan menciptakan budaya kerja yang lebih sehat dan manusiawi. Dengan demikian, integrasi ajaran Karma Marga Yoga dalam *hustle culture* tidak hanya bermanfaat bagi satu orang, tetapi juga bagi keseluruhan dinamika kerja, mendorong kesejahteraan, produktivitas, dan kepuasan kerja yang lebih besar bagi semua pihak yang terlibat.

Dengan menerapkan ajaran Karma Marga Yoga pada gaya kerja *hustle culture* dapat membawa keseimbangan dan kedamaian dalam kehidupan kerja yang penuh tekanan dan kompetisi. Karma Marga Yoga, yang menekankan kerja sebagai bentuk pengabdian dan tanggung jawab tanpa pamrih, dapat membantu individu yang terjebak dalam *hustle culture* untuk menemukan makna yang lebih dalam dari aktivitas kerja mereka. Dengan mengadopsi prinsip-prinsip Karma Marga Yoga, seorang pelaku gaya kerja *hustle culture* dapat bekerja keras dan tetap produktif tanpa terikat pada hasil akhir, yang sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan dalam *hustle culture*. Sehingga pada akhirnya kehidupan pekerja akan lebih baik karena keseimbangan antara fisik dan mental, jasmani serta rohani dapat terjaga dengan baik.

IV. SIMPULAN

Catur Marga Yoga merupakan sebuah ajaran yang berisi empat cara atau jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Salah satu bagian dari Catur Marga Yoga adalah Karma Marga Yoga. Karma Marga Yoga adalah usaha atau jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui usaha atau tindakan (kerja) yang tulus ikhlas. Pada Karma Marga Yoga terdapat relevansi dengan gaya kerja *Hustle Culture*. *Hustle Culture* merupakan gaya kerja yang berlebihan dalam melakukan suatu pekerjaan. Sehingga terdapat keterkaitan

pada keduanya dimana keduanya memandang serta memposisikan kerja sebagai sesuatu yang penting dan bernilai.

Karma Marga Yoga dapat dijadikan sebagai landasan dasar dalam melaksanakan pekerjaan. Terutama bagi para pekerja yang sudah terjebak pada fenomena *Hustle Culture*. Karena budaya kerja *hustle culture* merupakan sebuah budaya yang menyebabkan berbagai gangguan pada seorang pekerja, seperti burnout, stress berlebih, kelelahan yang pada akhirnya menimbulkan berbagai macam penyakit. Hal itu terjadi akibat melakukan pekerjaan secara berlebihan sehingga mengurangi kesehatan pada tubuh. Dengan menjadikan Karma Marga Yoga sebagai landasan, tentunya akan tercipta keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Pada akhirnya pekerjaan akan dilaksanakan dengan lebih terkendali akibat kesadaran diri yang meningkat melalui ajaran Karma Marga Yoga.

Relevansi antara Karma Marga Yoga dengan gaya kerja *Hustle Culture* dapat dilihat dari bagaimana ajaran Karma Marga Yoga dapat mengatasi segala efek negatif pada *Hustle Culture*. Seperti, menerapkan prinsip kerja tanpa pamrih, seorang pekerja dapat fokus pada proses dan kualitas pekerjaan itu sendiri, bukan hanya pada hasil yang diinginkan. Dengan melihat kerja sebagai *swadharma*, seorang pekerja dapat memiliki rasa tanggung jawab dan tujuan yang lebih besar dalam pekerjaan mereka dari sekedar memenuhi keinginan semata. Dengan menyeimbangkan antara kerja dan kehidupan pribadi yang mampu memelihara kesehatan mental. Dengan melakukan pekerjaan tanpa terikat pada hasil pekerjaan yang mampu mengurangi tekanan dan kecemasan berlebihan. Serta mampu menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan harmonis akibat budaya kerja yang lebih sehat dan manusiawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Syahidah, N. A., Ndari, D. P., Khaerunnisa, S., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena FOMO yang Bisa Berujung Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa UNNES. *Jurnal Mediasi*, 66-78.
- Anggreni, N. M. (2015). IMPLEMENTASI AJARAN KARMA YOGA DALAM KITAB BHAGAWADGITA PADA KEHIDUPAN BERAGAMA DI KOTA DENPASAR. *Widya Samhita*, 45-61.
- Balkeran, A. (2020). Hustle Culture and the Implications for Our Workforce. *Academicworks.*, Cuny.Edu. Chaniago, S. *Pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan dan persepsi dukungan organisasi terhadap kesejahteraan subjektif pekerja perempuan* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Fiaji, N. N. (2023). *Perkembangan Fenomena Hustle Culture pada Generasi Muda di Indonesia Ditinjau dari Kajian Teori Alienasi* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Hartanto, D. D., & Nurhayati, E. (2019). Falsafah hidup Karma Marga Yoga dalam naskah Sêrat Bhagawad Gita. *LingTera*, 100-110.
- Iskandar, R., & Rachmawati, N. (2022). PERSPEKTIF “HUSTLE CULTURE” DALAM MENELAAH MOTIVASI DAN PRODUKTIVITAS PEKERJA. *JUPEA*, 108-117.
- Jayendra, P. S. (2017). AJARAN CATUR MARGA DALAM TINJAUAN KONSTRUKTIVISME DAN RELEVANSINYA DENGAN EMPAT PILAR PENDIDIKAN UNESCO. *Widya Samhita*, 73-84.
- Ngurah, I. M., & dkk. (1999). *Buku Pendidikan Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Surabaya: Paramita.
- Pink, D. H. (2009). *Drive: The Suprissing Truth About What Motivates Us*. Canongate: Books Limited.

- Ratna, N. K. (2010). *Metodologi Penelitian Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Resa, A. (2023). CATUR MARGA YOGA DALAM HINDUISME DAN RELEVANSINYA DENGAN PLURALISME AGAMA. *Widya Aksara*, 213-223.
- Suhardana, K. (2010). *Catur marga: Empat Jalan Menuju Brahman*. Surabaya: Paramita.
- Suratmini, N. W. (2012). *Dharma Sewanam Indahnya Melayani Sesama*. Surabaya: Paramita.
- Titib, I. M. (2020). *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Paramita.
- Tundo, A. (2019). *The Rise and Grind of Hustle Culture*. Maize.
- Wijaya, A. P. (2010). *Memahami Catur Marga Empat Jalan Mencapai Tuhan*. Surabaya: Paramita.
- Yasa, P. D. (2023). HINDU DITENGAH KLAIM PEMBENARAN KEYAKINAN. *Widya Duta*, 17-32.
- Yuningsih, Mardiana, N., Jima, H., & Prasetya, M. D. (2023). The Effect of Hustle Culture on Psychological Distress with Self Compassion as Moderating Variable. *ASSEHR*, 1062–1073.