

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya, setiap manusia yang lahir di dunia memiliki gaya hidup masing-masing. Gaya hidup merupakan cara hidup setiap individu yang tercermin dari aktivitas, minat, dan pendapatnya. Gaya hidup menunjukkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, gaya hidup mencerminkan cara seseorang bertindak dan berinteraksi di lingkungan sekitar.¹

Interaksi antara setiap individu dengan individu lainnya mencerminkan berbagai macam perbedaan, yang menunjukkan bahwa gaya hidup mereka pun berbeda. Perbedaan ini dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti cara berpakaian, kebiasaan makan, pola komunikasi, hingga pilihan hiburan dan aktivitas sosial. Faktor internal bukan satu-satunya yang mempengaruhi gaya hidup seseorang, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti budaya, kondisi sosial, ekonomi, dan teknologi. Dalam era modern ini, perubahan gaya hidup semakin cepat terjadi, terutama dengan perkembangan teknologi yang mempengaruhi cara orang berpikir, bertindak, dan menjalani kehidupan dalam bermasyarakat. Hal ini membuat setiap individu menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi yang terus berubah.²

Generasi milenial dan generasi Z, kini penggerak utama revolusi industri 4.0 berkat semangat dan motivasi mereka yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, dan keinginan untuk bekerja dengan memanfaatkan teknologi.³ Sebagian

¹ Philip Kotler dan Kevin Lane Keller, *Manajemen Pemasaran Edisi 12*, (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 192.

² Monique Fiolitha M.T., "Peranan Teknologi Audiovisual dalam Fenomena Hallyu sebagai Budaya dan Gaya Hidup Remaja Di Jakarta," *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, Vol. 22, No. 2, 2020, h. 184.

³ Hadion Wijoyo et al., *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*, (Purwokerto: Pena Persada Redaksi, 2020), h. 55.

besar generasi muda, terutama milenial dan Gen Z, saat ini terjebak dalam budaya gila kerja atau biasa dikenal dengan sebutan “*hustle culture*”. Dalam pandangan budaya ini, pencapaian dalam karier dianggap bergantung pada dedikasi dan kerja keras yang tiada henti. Budaya ini terus mendorong individu untuk bekerja lebih keras demi memperoleh lebih banyak penghasilan. Dengan seiring waktu, tingkat kesibukan yang menjadi standar semakin tinggi, serta tuntutan untuk bergerak cepat yang menjadi suatu keharusan.⁴ Fenomena *hustle culture*, yang merupakan salah satu bentuk *workaholism* (kecanduan kerja), pertama kali diperkenalkan oleh Wayne Oates dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 1971 berjudul “*Confession of a Workaholic: The Facts About Work Addiction*”. Dalam konteks ini, generasi milenial menjadi pelaku utama gaya hidup *hustle culture*, di mana mereka meyakini bahwa kesuksesan pribadi diperoleh melalui kerja tanpa henti dan mengurangi waktu untuk istirahat. Akibatnya, mereka sering kali tidak menyadari bahwa mereka terjebak dalam pola kerja yang memaksa mereka untuk terus menerus bekerja.⁵

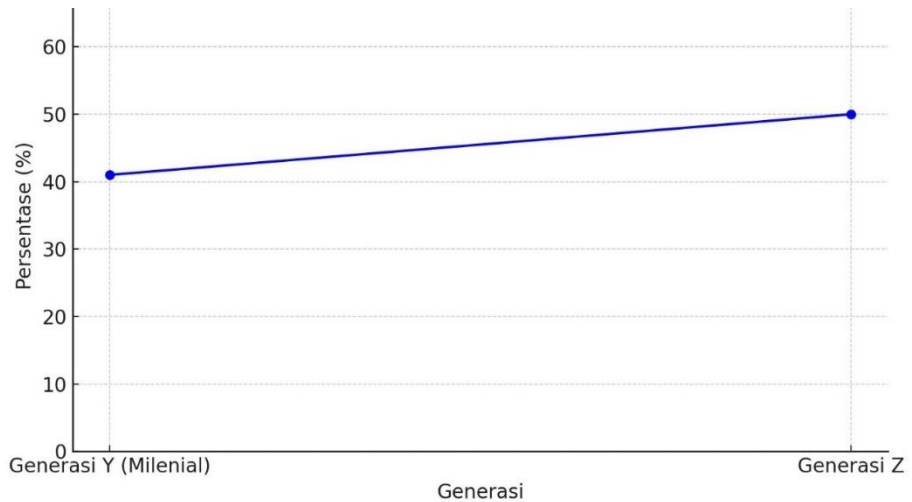
Ada beberapa kekurangan atau dampak negatif yang dapat timbul akibat budaya gila kerja (*hustle culture*) ini, yaitu 1) Stress. Individu yang dipaksa untuk terus bekerja dengan serba cepat, terutama saat mereka kurang istirahat, hal ini membuat seseorang rentan mengalami masalah mental seperti stress atau depresi. 2) Kehidupan tidak seimbang, dan 3) Gangguan pada kesehatan fisik. Mereka yang hidup dalam budaya “*hustle culture*” umumnya tidak menyisakan waktu untuk diri sendiri, termasuk untuk beristirahat. Para penganut budaya ini cenderung merasa bahwa istirahat adalah pemborosan waktu karena keinginan mereka untuk menyelesaikan pekerjaan secepat mungkin.⁶

⁴ Diksi Metris, Maman Sulaeman, dan Esti Nur Wakhidah, “Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti,” *Jurnal Komunikasi Bisnis dan Manajemen*, Vol 11, No. 1, 2024, h. 113.

⁵ Rhoma Iskandar dan Novi Rachmawati, “Perspektif ‘Hustle Culture’ Dalam Menelaah Motivasi Dan Produktivitas Pekerja,” *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi*, Vol 2, No. 2, 2022, h. 111.

⁶ Diksi Metris, Maman Sulaeman, dan Esti Nur Wakhidah, “Hustle Culture: Mencermati Tren Perilaku Yang Mendorong Kesuksesan Tanpa Henti”..., h. 114.

Grafik 1.1 Data perkembangan karier/kerja Gen Z dan Gen Y



Sumber : Databox dan diolah oleh peneliti 5 Juni 2025

Berdasarkan grafik yang ditampilkan, terlihat bahwa Generasi Z menunjukkan tingkat perkembangan karier yang lebih tinggi dibandingkan Generasi Y (Milenial). Data mencatat bahwa persentase Generasi Z yang mengalami perkembangan dalam karier/pekerjaan mencapai 50%, sementara Generasi Milenial berada pada angka 41%. Selisih sebesar 9 poin persentase ini mengindikasikan bahwa Generasi Z memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam mencapai mobilitas atau pertumbuhan karier secara lebih cepat dan dinamis.

Generasi Z memasuki berbagai sektor pekerjaan, diantaranya adalah Perusahaan Startup, industri kreatif, lembaga pemerintahan, dan F&B. Sementara itu, Generasi Milenial cenderung berada di sektor kerja yang lebih mapan seperti manufaktur, administrasi, pendidikan, serta keuangan dan perbankan, yang meskipun stabil, sering kali memiliki jalur perkembangan karier yang lebih bertahap dan birokratis. Dengan demikian, perbedaan ini mencerminkan transformasi karakteristik pekerjaan serta adaptasi lintas generasi terhadap peluang yang tersedia di era digital.

Seiring dengan berkembangnya gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tantangan membuat mereka terburu-buru dalam segala hal, kini muncul gerakan atau gaya hidup alternatif yang ditemukan masyarakat untuk memperlambat laju kehidupan. Gaya hidup ini lebih menekankan pada kesederhanaan dan keberlanjutan, yaitu gaya hidup “*slow living*”. Gaya hidup ini mendorong individu untuk lebih memperhatikan kualitas hidup, menikmati setiap momen, dan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh rutinitas yang padat. Gaya hidup ini dapat mencakup berbagai aspek, seperti mengatur waktu dengan lebih bijaksana, mengurangi konsumsi barang-barang yang tidak diperlukan, serta menciptakan ruang bagi diri sendiri untuk beristirahat dan merenung.⁷

Konsep *slow living* berasal dari Gerakan *Slow Food* di Italia pada tahun 1986. Gaya hidup ini dimulai oleh Carlo Petrini sebagai bentuk protes terhadap pembukaan restoran *fast food* di Roma. Gerakan ini menekankan pentingnya makanan berkualitas yang menjaga tradisi lokal dan mendukung kesejahteraan petani. Popularitas *slow living* semakin meningkat setelah Carl Honore menerbitkan bukunya yang berjudul *In Praise of Slowness* pada tahun 2004, yang mengajak orang untuk menjalani hidup dengan ritme yang lebih santai.⁸

Keinginan untuk hidup lebih damai dan tidak tergesa-gesa sudah menjadi keinginan sebagian orang. Tetapi, lingkungan di sekitar masih belum menormalisasikan atau mendukung gaya hidup *slow living* tersebut. Orang-orang akan mengakui wanita yang sudah berusia 25 tahun ke atas dan sudah menikah tidak akan menjadi masalah bagi hidupnya. Namun, jika ada wanita di usia yang sama belum menikah, orang-orang akan menganggap ada masalah dalam hidup wanita tersebut, dan stereotip masyarakat selalu mengutamakan wanita untuk cepat-cepat menikah sesuai anjuran agama.

⁷ Shinta Ardiana Sari dan Yulia Nurliani Lukito, “Slow Living as an Alternative Response to Modern Life”, *Universitas Indonesia Proceedings on Science and Technology*, 2017. h. 3.

⁸ Wendy Parkins dan Geoffrey Craig, *Slow Living*, (New York: Berg Oxford, 2006), h. 19.

Dalam ajaran Islam, ternyata selaras dengan prinsip hidup *slow living* salah satunya adalah kesabaran. Hal ini diungkapkan dalam Al-Qur'an surat Al Baqarah: (2) ayat 153.⁹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini mengajarkan kepada umat Islam untuk bersabar dalam menghadapi segala tantangan hidup, dan sabar merupakan kunci untuk mencapai ketenangan batin serta kedamaian hidup, yang sejalan dengan prinsip gaya hidup *slow living* yang mengedepankan ketenangan dan kesederhanaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam Islam, konsep *slow living* menghimbau untuk menghindari kesibukan yang berlebih, lebih menghargai waktu, serta fokus pada kualitas dibandingkan kuantitas dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, gaya hidup *slow living* diperkenalkan melalui nilai-nilai yang tercermin dalam ajaran Islam yang menekankan pentingnya sikap sabar, tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan bersyukur. Pembahasan fenomena perihal gaya hidup *slow living* juga terdapat di Spotify podcast Rintik Sedu.

Rintik Sedu merupakan penulis yang telah menerbitkan tujuh judul buku, 1) *Geez & Ann* #1, #2, dan 3, 2) Buku Rahasia *Geez* 3) Kata 4) Buku Minta Dibanting 5) Masih Ingatkah Kau Jalan Pulang 6) Buku Minta Disayang dan 7) Pukul Setengah Lima. Salah satunya telah diadaptasi menjadi film, bahkan karya Rintik Sedu ini ada yang bekerja sama dengan penyair ternama Indonesia, Sapardi Djoko Damono. Podcast Rintik Sedu tidak asing lagi di kalangan remaja karena sering trending nomor satu di Spotify, yang sering membahas tema-tema yang berkaitan dengan perasaan hati dan berbagai persoalan dalam kehidupan

⁹ Alya Khairunnisa, *Slow Living Dan Kesabaran Dalam Islam*, (Yogyakarta: An-Nizam Media, 2024), h. 16.

sehari-hari.¹⁰ Selain spotify, Rintik Sedu juga aktif menggunakan media sosial lain, seperti Instagram dan Youtube. Saat ini, Rintik Sedu memiliki 2,5 juta pengikut di akun Instagram dan 518 ribu *subscriber* di Youtube-nya. Podcast (siniar) Rintik Sedu berhasil menjadi *Top Podcast of The Year 2023*, dan di tahun 2024 Rintik Sedu menjadi *Podcast Self-Care Indonesia* teratas.¹¹ Podcast dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan istilah ‘siniar’. Namun, dalam penelitian ini, digunakan istilah ‘podcast’ untuk mempermudah pembaca, karena kata ‘podcast’ lebih familiar dan mudah dimengerti daripada ‘siniar’.

Podcast Rintik Sedu dalam Spotify-nya, #berKata episode “Lambat, Bukan Terlambat” dan “Lagi Capek, Ya?” tema tentang *slow living* yang membahas konsep hidup lambat. Dalam podcast ini Rintik Sedu bertutur bahwa konsep hidupnya sangat berlawanan dengan orang-orang di sekitarnya, orang terdekat seperti Ibu dan adiknya yang hidupnya serba cepat membuatnya berpikir bahwa semua mimpi orang perlu dihargai, karena ambisi setiap orang sangat berbeda. Meskipun Ibunya tidak mendukung Ia memiliki *goals* hidup tenang dan lambat, Ia memberi pengertian bahwa pada akhirnya itu adalah hidupnya dan Ia yang menjalani hidupnya sendiri “*your life is your choice*”.¹²

Dari pernyataan di atas, penulis tertarik menganalisis gaya hidup *slow living* yang terdapat pada *podcast* Rintik Sedu dalam episode “Lambat, Bukan Terlambat #berKata” dan “Lagi Capek, Ya?”. Dengan demikian, penelitian ini berjudul **Analisis Isi Gaya Hidup *Slow Living* Pada Podcast Rintik Sedu di Spotify.**

¹⁰ Izzun Nuriddina, “Korelasi Antara Konten Podcast Rintik Sedu Dengan Self Healing Mahasiswa”, (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023), h. 6.

¹¹ “Spotify Wrapped Indonesia 2023 dan 2024,” <https://newsroom.spotify.com/2024-wrapped/>, diakses pada 13 Desember 2024, pukul 16.45 WIB.

¹² Spotify, “Podcast Rintik Sedu ‘Lambat, Bukan Terlambat’”, Menit 4.00-8.11. Diakses pada 8 Desember 2024.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang akan dikaji adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kategorisasi *slow living* menurut teori kategorisasi oleh Weber dalam konteks podcast Rintik Sedu?
2. Apa perbedaan kategorisasi pada pembahasan *slow living* dalam episode “Lambat, Bukan Terlambat” dan “Lagi Capek, Ya?” di podcast Rintik Sedu?
3. Bagaimana pandangan Islam tentang *slow living*?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari adanya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *slow living* menurut teori kategorisasi oleh Weber dalam konteks podcast Rintik Sedu.
2. Untuk mengetahui perbedaan kategorisasi pada pembahasan *slow living* dalam episode “Lambat, Bukan Terlambat” dan “Lagi Capek, Ya?” di podcast Rintik Sedu.
3. Untuk mengetahui sudut pandang Islam tentang *slow living*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber pembelajaran atau referensi bagi para akademisi di bidang yang sejenis, baik di bidang ilmu agama islam maupun ilmu komunikasi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna sebagai sumber informasi, dan menyumbang ilmu pengetahuan bagi mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, serta

membantu pemahaman gaya hidup *slow living* bagi yang belum mengetahui.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung pembahasan yang akan dikaji oleh penulis, maka penulis mencari dan mendapatkan beberapa penelitian terdahulu yang sejenis, membahas tentang analisis isi serta gaya hidup. Maka dari itu, penulis melampirkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama, Skripsi oleh Farah Ziba (2024) mahasiswi program studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Malikussaleh. Dengan judul “Analisis Isi Gaya Hidup Dalam Drama The Penthouse 1” Skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan analisis isi (*content analysis*) pada setiap episode. Dalam penelitiannya, penulis mendapatkan hasil penelitian yakni terdapat dua faktor gaya hidup dalam film korea the penthouse 1 yaitu, faktor pembentukan gaya hidup dan faktor yang mempengaruhi gaya hidup secara internal dan eksternal yang dilihat secara keseluruhan bahwa gaya hidup yang terdapat dalam film korea the penthouse 1 adalah gaya hidup *hedonisme*.

Penelitian terdahulu dengan penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan membahas tentang gaya hidup. Adapun perbedaannya, penelitian Farah Ziba memilih menganalisis isi konten dalam Drama The Penthouse 1 yaitu gaya hidup *hedonisme* yang menekankan ambisi dan kompetisi yang tidak sehat dalam kelas sosial, sedangkan penulis memilih menganalisis isi konten gaya hidup *slow living* pada podcast Rintik Sedu di Spotify, yang lebih menekankan kesederhanaan dan keberlanjutan.

Kedua, Skripsi oleh Bella Zatira (2023) mahasiswi program studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dengan judul “Analisis *Branding* Gaya Hidup Halal Pada Media Sosial *Instagram @halalcorner*”. Skripsi ini menggunakan metode penelitian Kualitatif dengan pendekatan netnografi. Dalam penelitiannya, penulis

mendapatkan hasil penelitian bahwa dalam membangun *branding* pada akun *@halalcorner*, akun *Instagram @halalcorner* menyampaikan informasi mengenai produk-produk yang mengandung bahan haram, produk yang belum memiliki sertifikasi halal serta aturan MUI terkait toleransi beragama.

Penelitian terdahulu dengan penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan membahas tentang gaya hidup. Adapun perbedaannya, penelitian Bella Zatira memilih meneliti gaya hidup halal pada media sosial *Instagram @halalcorner*”, sedangkan penulis memilih meneliti gaya hidup *slow living* pada podcast Rintik Sedu di Spotify.

Ketiga, Skripsi oleh M. Dhiaya’u Khatmil Furqon (2024) mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Dengan judul “Analisis Semiotika Roland Barthes tentang Gaya Hidup dalam Film Dua Garis Biru”. Skripsi ini menggunakan metode penelitian studi deskripsi, dimana penelitian ini mengumpulkan data berupa kalimat tertulis atau lisan dari objek penelitian. Dalam penelitiannya, penulis menemukan hasil penelitian yaitu ada 7 *scene* dalam film Dua Garis Biru menunjukkan gaya hidup bebas dan gaya hidup modern.

Penelitian terdahulu dengan penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas tentang gaya hidup yang tersedia di media. Adapun perbedaannya, penelitian M. Dhiaya’u Khatmil Furqon memilih meneliti gaya hidup dalam Film Dua Garis Biru yaitu gaya hidup bebas dan gaya hidup modern, sedangkan penulis memilih menganalisis isi gaya hidup *slow living* pada podcast Rintik Sedu di Spotify, yang lebih menekankan kesederhanaan dan keberlanjutan.

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, berikut sistematika penulisannya:

BAB I Pendahuluan, memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Pustaka dan Landasan Teori, memuat teori kategorisasi dalam analisis isi, teori gaya hidup *slow living*, dan *slow living* dalam perspektif Islam.

BAB III Metodologi Penelitian, memuat tentang metodologi penelitian yang terdiri dari metode penelitian, waktu penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV Analisis Data dan Pembahasan, bagian ini berisi hasil dan pembahasan gaya hidup *slow living* pada *podcast* rintik sedu di *spotify*.

BAB V Penutup, bagian ini terdiri dari kesimpulan dan saran yang berisi jawaban atas rumusan masalah dan rekomendasi atas manfaat penelitian yang dilakukan.