Psikoislamedia: Jurnal Psikologi

An Overview of Toxic Productivity Levels among University Students in North Sulawesi

Aris Soleman[1*], Zulkifli Mansur [2], Nur Evira Anggrainy[3], Siti Aisa[4]

[1*]Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia.
email: arissoleman@iain-manado.ac.id
[2]Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia.
email: zulkifli.mansyur@iain-manado.ac.id
[3]Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia.
email: nur.bahrain@iain-manado.ac.id
[4]Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia.
email: siti.aisa@iain-manado.ac.id

Psikoislamedia:Jurnal Psikologi	: Volume 11 Issue 2 2026
ISSN	: 2503-3611 (Print) | 2548-4044 (Online)
This article's doi	: https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i2.36727
Website	: https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam
Address	: Jalan Syeikh Abdur Rauf, Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 23111
Email	: psikoislamedia@ar-raniry.ac.id
Phone	: +62 812 6981 7255

How to Cite:

Soleman, A., Mansur, Z., Anggrainy, N.E., & Aisa, S. (2026). An Overview of Toxic Productivity Levels among University Students in North Sulawesi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 277-292.

Corresponding Author: [*1]**Aris Soleman**, Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam Manado, Indonesia. Email: arissoleman@iain-manado.ac.id

An Overview of Toxic Productivity Levels among University Students in North Sulawesi

Abstract: The phenomenon of toxic productivity has become increasingly prevalent among university students due to high academic demands and the culture of social comparison in the digital era, which triggers an unhealthy drive to be relentlessly productive. This study aimed to describe toxic productivity among university students in Manado City. The study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The participants consisted of 165 university students from several higher education institutions in North Sulawesi who were enrolled in the second, fourth, and sixth semesters. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using quantitative descriptive analysis. The results showed that the majority of students' toxic productivity was in the moderate category, with 115 students (70%), while 27 students (16%) were in the high category and 23 students (14%) were in the low category. Based on the measured aspects, working beyond one's personal capacity was predominantly in the moderate category (65%), followed by excessively high expectations or standards (64%) and feelings of guilt about resting (72%). The most prominent item in the first aspect concerned experiencing stress and burnout due to academic activities; the second concerned the perceived need to be more productive than others; and the third concerned continuing to think about deadlines while attempting to rest. These findings indicate that toxic productivity among university students in North Sulawesi is generally at a moderate level and is primarily reflected in the tendency to push oneself beyond personal limits, maintain high productivity standards, and experience difficulty disengaging from academic demands during rest.

Keywords: *North Sulawesi, Toxic Productivity, University Student*

Gambaran Tingkat *Toxic Productivity* Mahasiswa di Sulawesi Utara

Abstrak: Fenomena *toxic productivity* semakin marak di kalangan mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik dan budaya komparasi sosial di era digital, yang memicu dorongan tidak sehat untuk terus produktif tanpa henti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *toxic productivity* pada mahasiswa di Kota Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 165 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Sulawesi Utara dan berada pada semester 2, 4, dan 6. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *toxic productivity* mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 115 mahasiswa (70%), sedangkan 27 mahasiswa (16%) berada pada kategori tinggi dan 23 mahasiswa (14%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan aspek yang diukur, aspek bekerja melampaui batas kemampuan diri didominasi kategori sedang sebesar 65%, aspek ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi sebesar 64%, dan aspek perasaan bersalah untuk beristirahat sebesar 72%. Aitem dengan respons paling menonjol pada aspek pertama berkaitan dengan perasaan stres dan *burnout* karena perkuliahan, pada aspek kedua berkaitan dengan keharusan untuk lebih produktif daripada orang lain, sedangkan pada aspek ketiga berkaitan dengan terus memikirkan *deadline* ketika beristirahat. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *toxic productivity* pada mahasiswa di Sulawesi Utara berada pada tingkat sedang dan terutama tercermin melalui kecenderungan memaksakan diri, menetapkan standar produktivitas yang tinggi, serta mengalami kesulitan melepaskan diri dari tuntutan akademik ketika beristirahat.

Kata kunci: *Sulawesi Utara, Toxic Productivity, Mahasiswa*

Pendahuluan

Akhir-akhir ini, istilah *toxic* semakin sering ditemukan dalam percakapan sehari-hari, khususnya di media sosial. Kata *toxic* digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang dianggap memberikan dampak negatif, merugikan, atau tidak sehat bagi individu maupun lingkungan sosial (Mustika, 2022). Pada awalnya, istilah *toxic* banyak digunakan oleh pengguna *game online* untuk menggambarkan anggota tim yang memiliki perilaku mengganggu, menimbulkan konflik, atau merugikan anggota tim lainnya (Hurairah, 2019). Dalam literatur psikologi dan interaksi digital, perluasan makna ini telah dikaji secara empiris. Seiring masifnya penggunaan media sosial, konsep *toxic* mengalami perluasan semantik untuk mendeskripsikan pola perilaku, ekspektasi, dan tuntutan yang memicu tekanan psikologis secara luas di berbagai komunitas (Kowert, 2020; Zsila et al, 2022). Oleh karena itu, penggunaannya semakin meluas dan berkembang menjadi istilah populer yang digunakan untuk menggambarkan berbagai fenomena kehidupan, seperti *toxic people*, *toxic relationship*, *toxic parents*, hingga *toxic productivity*.

Secara bahasa, *toxic* merupakan kata sifat dalam bahasa Inggris yang berarti beracun atau mengandung racun. Dalam perkembangannya sebagai istilah populer, kata tersebut digunakan secara metaforis untuk menggambarkan sesuatu yang memberikan pengaruh buruk terhadap individu, baik dalam hubungan interpersonal, lingkungan, maupun pola perilaku tertentu (Abdi, 2022). Salah satu penggunaan istilah tersebut adalah *toxic productivity*, yaitu kondisi ketika dorongan untuk menjadi produktif berkembang menjadi pola yang tidak sehat. Dalam konteks ini, produktivitas tidak lagi semata-mata menjadi sarana untuk mencapai tujuan, tetapi berubah menjadi tuntutan internal yang membuat individu merasa harus terus melakukan sesuatu dan mengalami perasaan bersalah ketika tidak produktif.

Popularitas istilah *toxic productivity* semakin meningkat terutama pada masa pandemi Covid-19. Pembatasan aktivitas di luar rumah membuat sebagian individu memiliki lebih banyak waktu berada di rumah. Situasi tersebut kemudian diikuti oleh munculnya dorongan untuk mengisi waktu dengan berbagai aktivitas yang dianggap produktif, seperti bekerja, belajar, mengikuti pelatihan, berolahraga, mengembangkan keterampilan, maupun melakukan aktivitas pengembangan diri lainnya. Pada kondisi tertentu, dorongan tersebut dapat berkembang menjadi kecenderungan untuk terus melakukan aktivitas tanpa memberikan kesempatan yang cukup bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat (Tim Wolipop, 2021).

Toxic productivity atau produktivitas beracun dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk terus melakukan aktivitas secara berlebihan dan mengalami perasaan bersalah ketika tidak melakukan sesuatu. Julie Smith menjelaskan bahwa *toxic productivity* berkaitan dengan obsesi untuk terus melakukan, menjadi, dan mendapatkan lebih banyak (*do, be, and get more*), yang disertai dengan perasaan bersalah ketika individu merasa tidak melakukan cukup banyak hal (Dedy, 2022). Sejalan dengan pandangan tersebut, pakar kesehatan jiwa Ria Maria Theresa menjelaskan bahwa *toxic productivity* muncul ketika individu merasa bahwa pekerjaan atau produktivitas yang telah dilakukan belum cukup, belum memuaskan, atau belum memenuhi target, sehingga individu terdorong untuk terus bekerja atau melakukan aktivitas lainnya (Sarah, 2021).

Meskipun istilah *toxic productivity* relatif baru digunakan secara luas, pola perilaku yang mendasarinya bukan merupakan fenomena yang sepenuhnya baru. Joanne Baron, seorang psikolog klinis, menjelaskan bahwa gagasan mengenai kecenderungan menempatkan

produktivitas, pencapaian, kekayaan, dan keberhasilan di atas kebutuhan emosional individu telah lama menjadi perhatian dalam kajian psikologis. Dalam pola budaya yang sangat berorientasi pada pencapaian, individu dapat menilai keberhargaan dirinya berdasarkan apa yang dilakukan dan dihasilkan, bukan berdasarkan kesejahteraan dirinya secara keseluruhan (Miller, 2020). Dengan demikian, *toxic productivity* dapat dipahami bukan sekadar sebagai banyaknya aktivitas yang dilakukan seseorang, melainkan sebagai pola pikir dan kecenderungan perilaku yang menempatkan produktivitas sebagai kebutuhan yang harus terus dipenuhi.

Toxic productivity memiliki keterkaitan dengan konsep seperti *hustle culture* dan *workaholism*, tetapi ketiganya tidak sepenuhnya identik. *Hustle culture* lebih mengarah pada budaya atau sistem nilai yang memandang kerja keras, kesibukan, dan pencapaian sebagai bagian penting bahkan sebagai ukuran keberhasilan hidup. Sementara itu, *workaholism* lebih mengacu pada kecenderungan individu untuk bekerja secara kompulsif dan berlebihan hingga mengabaikan aspek kehidupan lainnya. Adapun *toxic productivity* lebih menekankan pada pola pikir bahwa individu harus selalu produktif, disertai perasaan bersalah, tidak nyaman, atau merasa tidak berharga ketika tidak melakukan aktivitas produktif (Aprilinca, 2022). Dalam penelitian ini, *hustle culture* dan *workaholism* bukanlah variabel independen yang akan diukur secara langsung, melainkan berfungsi sebagai kerangka kontekstual yang signifikan. Keduanya menjadi faktor sosial dan perilaku dasar yang membantu menegaskan diferensiasi operasional *toxic productivity* sebagai respons psikologis dan internalisasi beban produktivitas (Aprilinca, 2022). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa seseorang dapat memiliki aktivitas yang padat tanpa selalu mengalami *toxic productivity*. Persoalan utamanya terletak pada cara individu memaknai produktivitas dan respons psikologis ketika dirinya tidak produktif.

Fenomena *toxic productivity* tidak hanya ditemukan dalam konteks dunia kerja, tetapi juga dapat terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan, baik tuntutan akademik maupun tuntutan pengembangan diri. Penyelesaian tugas, pencapaian nilai akademik, keikutsertaan dalam organisasi, kegiatan kemahasiswaan, magang, pelatihan, kompetisi, penelitian, hingga persiapan memasuki dunia kerja dapat menciptakan kondisi ketika mahasiswa merasa harus terus aktif dan produktif. Literatur psikologi klinis juga menegaskan bahwa tumpukan beban multidimensi pada mahasiswa ini merupakan prediktor utama tingginya stres akademik, yang pada akhirnya memicu distorsi motivasi untuk berprestasi di luar batas normal (Pascoe et al., 2020). Pada kondisi tertentu, banyaknya tuntutan tersebut dapat membuat mahasiswa kesulitan membedakan antara produktivitas yang sehat dengan dorongan produktivitas yang berlebihan.

Temuan penelitian Aprilinca (2022) memberikan gambaran mengenai fenomena tersebut pada mahasiswa di Indonesia. Dari 103 responden, sebanyak 94,1% mahasiswa mengaku pernah mengurangi atau mengabaikan waktu istirahat untuk mengerjakan tugas. Sebanyak 90,3% mahasiswa menyatakan pernah terlalu sibuk dengan kegiatan kampus hingga tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas lainnya. Selanjutnya, 84,4% mahasiswa mengaku pernah mengalami sakit akibat kelelahan yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan, sedangkan 94,2% mahasiswa menyatakan pernah merasa bersalah apabila tidak produktif selama satu hari (Aprilinca, 2022). Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan produktivitas yang berlebihan pada sebagian mahasiswa dan menjadi indikasi penting bahwa fenomena *toxic productivity* perlu mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan tinggi.

Kecenderungan tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji karena produktivitas yang dilakukan secara berlebihan tidak selalu menghasilkan kondisi yang lebih baik. Ketika mahasiswa menganggap istirahat sebagai bentuk kemalasan dan kesibukan sebagai indikator keberhasilan, mereka dapat mengabaikan kebutuhan fisik dan psikologis. Mahasiswa dapat mengorbankan waktu tidur, rekreasi, interaksi sosial, maupun kebutuhan pemulihan lainnya demi menyelesaikan tugas dan mempertahankan aktivitas. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa pengabaian fase istirahat dan pemulihan dalam rentang waktu yang lama justru memicu fenomena penipisan energi yang drastis pada pelajar (Salmela-Aro et al., 2022). Apabila berlangsung secara terus-menerus, kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap kelelahan, stres, *burnout*, penurunan kesejahteraan psikologis, serta menurunnya kualitas kehidupan mahasiswa.

Fenomena tersebut juga perlu ditempatkan dalam perkembangan kehidupan mahasiswa pada era digital. Media sosial memungkinkan mahasiswa melihat berbagai pencapaian orang lain secara terus-menerus, mulai dari prestasi akademik, aktivitas organisasi, pengalaman mengikuti berbagai kegiatan, hingga pencapaian profesional. Paparan tersebut berpotensi menciptakan standar produktivitas tertentu yang kemudian digunakan mahasiswa untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi ini didukung oleh temuan empiris yang menyatakan bahwa tingginya paparan pencapaian orang lain di media sosial sangat berkaitan erat dengan peningkatan *Fear of Missing Out* (FoMO), yang memaksa individu melakukan perbandingan sosial secara tidak sehat (Elhai et al., 2020). Akibatnya, mahasiswa dapat merasa tertinggal ketika tidak melakukan aktivitas sebanyak orang lain dan terdorong untuk terus meningkatkan aktivitasnya tanpa mempertimbangkan kapasitas diri. Dengan demikian, perkembangan teknologi dan budaya pencapaian dapat menjadi konteks yang relevan dalam memahami fenomena *toxic productivity* pada mahasiswa.

Dalam konteks Sulawesi Utara, fenomena *toxic productivity* pada mahasiswa menjadi penting untuk dikaji secara empiris. Mahasiswa di Sulawesi Utara berada dalam lingkungan sosial dan budaya yang memiliki karakteristik tersendiri serta berasal dari latar belakang keluarga, sosial, ekonomi, budaya, dan institusi pendidikan yang beragam. Secara sosio-kultural, masyarakat Sulawesi Utara memiliki nilai kolektivisme yang kuat seperti falsafah *Torang Samua Basudara* dan budaya *Mapalus* (gotong-royong) yang sangat menekankan harmonisasi, solidaritas relasional, dan waktu luang untuk interaksi kebersamaan komunal (Pangalila et al., 2019). Namun, iklim modernisasi pendidikan dan orientasi pencapaian individual saat ini justru berkontradiksi dengan nilai tersebut, memicu ketegangan psikologis antara tuntutan menjaga interaksi sosial dengan ambisi produktivitas individu. Karakteristik tegangan budaya inilah yang membedakannya dengan penelitian di wilayah lain yang cenderung berlatar masyarakat individualis atau homogen, sehingga temuan penelitian mengenai *toxic productivity* pada mahasiswa di wilayah lain belum tentu sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa di Sulawesi Utara.

Selain itu, kajian mengenai *toxic productivity* pada mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas dibandingkan dengan kajian mengenai stres akademik, *academic burnout*, *workaholism*, atau kesejahteraan mahasiswa. Padahal, *toxic productivity* memiliki karakteristik yang berbeda karena tidak hanya berkaitan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan, tetapi juga melibatkan dorongan internal untuk selalu produktif serta perasaan bersalah ketika individu tidak mampu memenuhi standar produktivitas yang ditetapkannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya

kebutuhan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana fenomena *toxic productivity* muncul pada mahasiswa, khususnya dalam konteks lokal Sulawesi Utara.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai *toxic productivity* pada mahasiswa di Sulawesi Utara menjadi penting dilakukan. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menilai apakah mahasiswa produktif atau tidak produktif, tetapi untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan *toxic productivity* yang dialami mahasiswa, termasuk kecenderungan untuk terus melakukan aktivitas secara berlebihan, kesulitan memberikan waktu untuk beristirahat, serta munculnya perasaan bersalah ketika tidak produktif. Gambaran empiris tersebut diharapkan dapat menjadi dasar untuk memahami fenomena produktivitas yang tidak sehat pada mahasiswa dan menjadi informasi awal bagi perguruan tinggi dalam merancang upaya promotif dan preventif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka yang diperoleh melalui proses pengukuran terhadap tingkat *toxic productivity* mahasiswa, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Menurut Sugiyono (2017), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai suatu variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih, tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkan variabel tersebut dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran secara empiris mengenai tingkat *toxic productivity* pada mahasiswa di Sulawesi Utara. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan maupun pengaruh *toxic productivity* dengan variabel lain, melainkan mendeskripsikan kondisi *toxic productivity* berdasarkan data yang diperoleh dari responden.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berada di Provinsi Sulawesi Utara. Pemilihan Sulawesi Utara sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa wilayah ini memiliki sejumlah perguruan tinggi dengan karakteristik mahasiswa yang beragam, baik dari latar belakang sosial, ekonomi, budaya, maupun lingkungan akademik. Keberagaman tersebut menjadi konteks yang relevan untuk memperoleh gambaran mengenai fenomena *toxic productivity* pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi di Provinsi Sulawesi Utara. Mahasiswa dipilih sebagai populasi penelitian karena berada pada fase pendidikan yang memiliki berbagai tuntutan akademik dan nonakademik, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi akademik, kegiatan organisasi, pengembangan kompetensi, kegiatan sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang relevan untuk mengkaji kecenderungan *toxic productivity*. Target awal kuota sampel penelitian berjumlah 200 mahasiswa, namun setelah melalui proses pengumpulan data lapangan dan skrining kelengkapan pengisian skala, data akhir yang valid dan layak untuk dianalisis berjumlah 165 mahasiswa. Kriteria responden meliputi mahasiswa yang berstatus aktif, sedang menempuh pendidikan pada jenjang Strata 1 (S1), berada pada rentang semester pertengahan (khususnya semester 2, 4, dan 6), serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menentukan jumlah atau kuota tertentu berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi. Teknik ini dipilih karena jumlah mahasiswa di Sulawesi Utara relatif besar dan tersebar pada berbagai perguruan tinggi sehingga tidak memungkinkan peneliti memperoleh kerangka sampel (*sampling frame*) secara keseluruhan. Secara khusus, kuota partisipan didistribusikan kepada kelompok mahasiswa semester 2, 4, dan 6. Pemilihan kelompok semester ini memiliki alasan spesifik, yaitu mahasiswa pada rentang tersebut sedang berada pada fase perkuliahan aktif dengan beban akademik puncak (seperti padatnya jadwal kuliah reguler, tugas makalah, dan praktikum) yang sangat rentan memicu stres dan dorongan bekerja melampaui batas, berbeda dengan mahasiswa baru (fase transisi/adaptasi) atau mahasiswa tingkat akhir (fase penyelesaian tugas akhir/skripsi tunggal). Proses penentuan jumlah kuota dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring dan proporsional ke berbagai jaringan mahasiswa di kampus-kampus di Sulawesi Utara, yang dihentikan ketika proporsi data telah dianggap memadai untuk mewakili variabilitas tiap semester. Pembagian kuota tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai *toxic productivity* mahasiswa di Sulawesi Utara.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan model skala Likert. Instrumen penelitian berupa skala *toxic productivity* yang disusun oleh peneliti berdasarkan sintesis landasan teoritis mengenai obsesi produktivitas (*do, be, and get more*) oleh Julie Smith (dalam Dedy, 2022), yang dikombinasikan dengan indikator kerja kompulsif dari teori *Workaholism* (Schaufeli et al., 2009) serta teori *Psychological Detachment* dari Sonnentag dan Fritz (2007) mengenai ketidakmampuan melepaskan diri dari beban pekerjaan saat istirahat. Berdasarkan landasan tersebut, skala ini diturunkan menjadi tiga aspek utama yang diukur, yaitu: (1) dorongan bekerja melampaui batas kemampuan diri, (2) menetapkan ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi, dan (3) perasaan bersalah untuk beristirahat. Setiap pernyataan diberikan beberapa alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesesuaian responden terhadap pernyataan yang diberikan. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh item, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan *toxic productivity* yang lebih tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggambarkan karakteristik data penelitian tanpa melakukan pengujian hubungan atau pengaruh dengan variabel lainnya. Analisis meliputi nilai minimum, nilai maksimum, *mean*, *median*, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan persentase. Selanjutnya, skor *toxic productivity* dapat dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan metode kategorisasi yang ditetapkan peneliti. Analisis juga dapat disajikan berdasarkan karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, semester, perguruan tinggi, dan karakteristik demografis lainnya. Penyajian berdasarkan karakteristik responden dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai distribusi *toxic productivity* pada mahasiswa di Sulawesi Utara, bukan untuk menguji perbedaan antar kelompok.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan data subjek penelitian dan skor rata-rata *toxic productivity* pada mahasiswa di Manado sebagai berikut.

Tabel 1.

Data Subjek Penelitian

Data	Kategori	N	%	Skor Rata-Rata
Jenis Kelamin	Laki-Laki	40	24%	77,45
	Perempuan	125	76%	75,49
Usia	17 – 19 tahun	79	48%	74,96
	20 – 22 tahun	83	50%	76,92
	23 tahun	3	2%	76,00
Asal Kampus	IAIN Manado	81	49%	78,45
	UNIMA	81	49%	73,02
	UNSRAT	2	1%	83,00
	UKIT	1	1%	75,00
Semester	2	73	44%	73,89
	4	35	21%	79,31
	6	57	35%	76,56

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan data subjek dalam penelitian ini paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 125 subjek (76%), sedangkan laki-laki sebanyak 40 subjek (24%). Namun pada skor rata-rata tingkat *toxic productivity*, laki-laki memperoleh skor lebih tinggi daripada perempuan, yaitu sebesar 77,45, sedangkan skor rata-rata yang diperoleh perempuan adalah 75,49.

Berdasarkan usia, subjek yang paling banyak dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20 – 22 tahun, yaitu sebanyak 83 subjek (50%), sedangkan subjek dengan usia 23 tahun yang paling sedikit, yaitu hanya 3 subjek (2%), dan subjek dengan rentang usia 17 – 19 tahun sebanyak 79 subjek (48%). Skor rata-rata tingkat *toxic productivity* yang paling tinggi diperoleh subjek yang berada pada rentang usia 20 – 22 tahun, yaitu sebesar 76,92. Pada rentang usia 17 – 19 tahun diperoleh skor rata-rata sebesar 74,96 dan subjek usia 23 tahun memperoleh skor rata-rata sebesar 76.

Berdasarkan asal kampus, dalam penelitian ini subjek yang berasal dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado sebanyak 81 subjek (49%), sama dengan jumlah subjek yang berasal dari Universitas Negeri Manado (UNIMA), yaitu 81 subjek (49%). Sedangkan subjek yang berasal dari Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) hanya 2 subjek (1%) dan dari Universitas Kristen Indonesia Tomohon (UKIT) hanya 1 subjek (1%). Skor rata-rata tingkat *toxic productivity* yang paling tinggi diperoleh subjek yang berasal dari Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT), yaitu sebesar 83. Selanjutnya subjek yang berasal dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado dengan skor rata-rata sebesar 78,45, dari Universitas Kristen Indonesia Tomohon (UKIT) memperoleh skor rata-rata sebesar 75 dan dari Universitas Negeri Manado (UNIMA) memperoleh skor rata-rata sebesar 73,02.

Berdasarkan semester, subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada semester 2, yaitu sebanyak 73 subjek (44%). Subjek yang berada pada semester 6 sebanyak 57 subjek (35%)

dan pada semester 4 sebanyak 35 subjek (21%). Skor rata-rata tingkat *toxic productivity* yang paling tinggi diperoleh subjek yang berada pada semester 4, yaitu sebesar 79,31. Skor rata-rata subjek yang berada pada semester 6 sebesar 76,56 dan skor rata-rata subjek yang berada pada semester 2 sebesar 73,89.

Penelitian ini juga memperoleh hasil tingkat *toxic productivity* berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2.

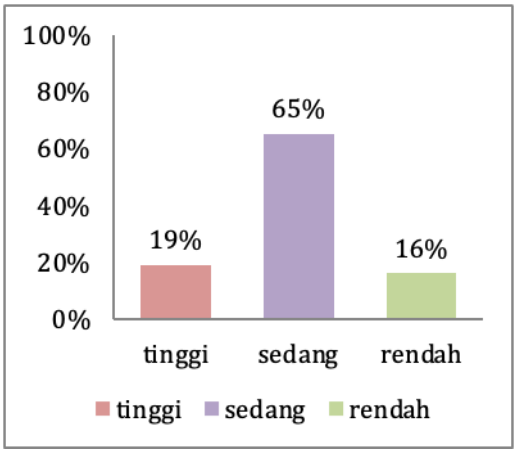
Kategorisasi Tingkat Toxic Productivity

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	X ≥ 86	27	16%
Sedang	66 ≤ X < 86	115	70%
Rendah	X < 66	23	14%
Jumlah		**165**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan subjek dalam penelitian ini paling banyak memiliki tingkat *toxic productivity* yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 115 subjek (70%), sedangkan pada kategori rendah sebanyak 23 subjek (14%) dan pada kategori tinggi sebanyak 27 subjek (16%).

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian metode, pengukuran skala dalam penelitian ini didasarkan pada landasan teoritis mengenai obsesi produktivitas, kompulsi bekerja, dan kegagalan detasemen psikologis saat beristirahat. Berdasarkan landasan teori tersebut, penelitian ini kemudian menunjukkan hasil kategori skor dari masing-masing aspek yang diukur sebagai berikut.

a. Bekerja melampaui batas kemampuan diri



Gambar 1. *Data Aspek Bekerja Melampaui Batas Kemampuan Diri*

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang untuk aspek bekerja melampaui batas kemampuan diri sebanyak 107 subjek (65%). Pada kategori tinggi sebanyak 32 subjek (19%) dan pada kategori rendah sebanyak 26 subjek (16%). Skor aitem yang paling tinggi dalam aspek ini adalah aitem "Saya merasa stres dan *burnout* karena perkuliahan." Penyajian spesifik diagram untuk aitem ini ditujukan bukan sekadar sebagai contoh, melainkan karena aitem ini memperoleh respons yang paling dominan,

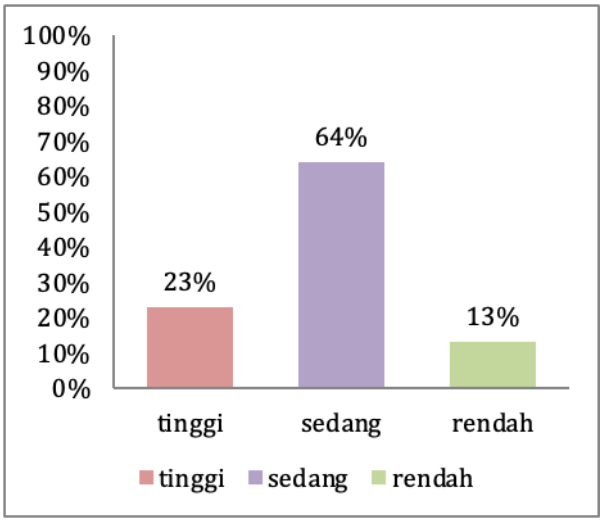
sehingga dianggap paling representatif dalam menggambarkan esensi masalah pada indikator dan aspek ini secara keseluruhan.



Gambar 2 *Diagram Pernyataan Nomor Aitem 1*

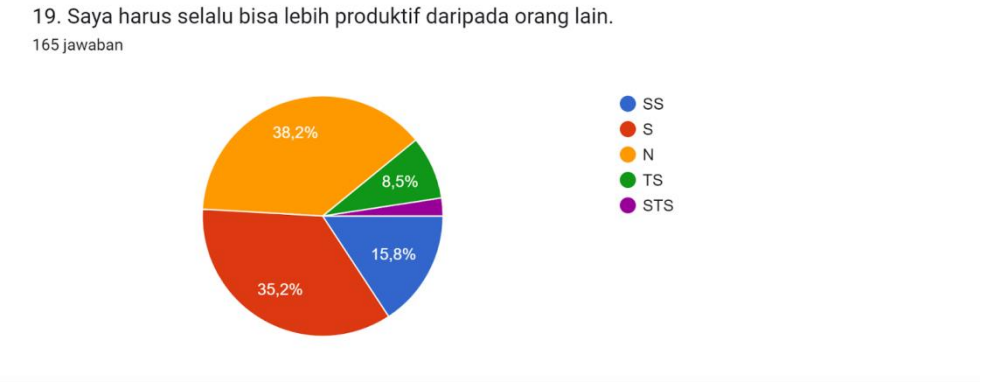
Gambar di atas menunjukkan pernyataan "Saya merasa stres dan *burnout* karena perkuliahan." Sebanyak 49,7% subjek menjawab netral, 21,8% subjek menjawab setuju, 16,4% subjek menjawab tidak setuju, 7,3% subjek menjawab sangat setuju, dan 4,8% subjek menjawab sangat tidak setuju.

b. Ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi



Gambar 3 *Data Aspek Ekspektasi atau Standar yang Terlalu Tinggi*

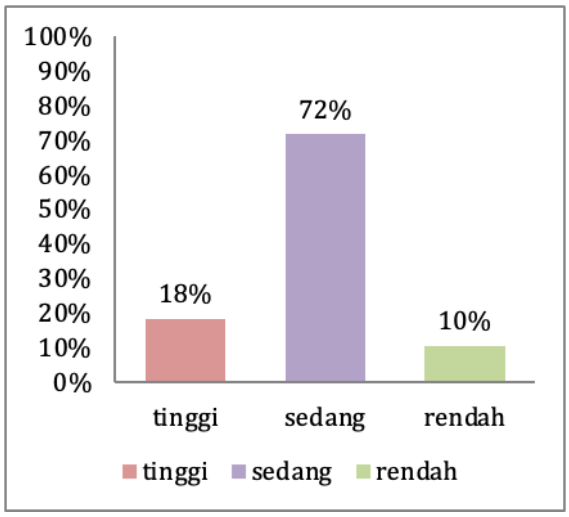
Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang untuk aspek ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi sebanyak 106 subjek (64%). Pada kategori tinggi sebanyak 38 subjek (23%) dan pada kategori rendah sebanyak 21 subjek (13%). Skor aitem yang paling tinggi dalam aspek ini adalah aitem "Saya harus selalu bisa lebih produktif daripada orang lain". Sama seperti penjabaran sebelumnya, aitem ini divisualisasikan secara tersendiri karena merupakan aitem dengan skor tertinggi yang paling kuat mencerminkan kecenderungan ekspektasi subjek dalam penelitian ini.



Gambar 4 *Diagram Pernyataan Nomor Aitem 19*

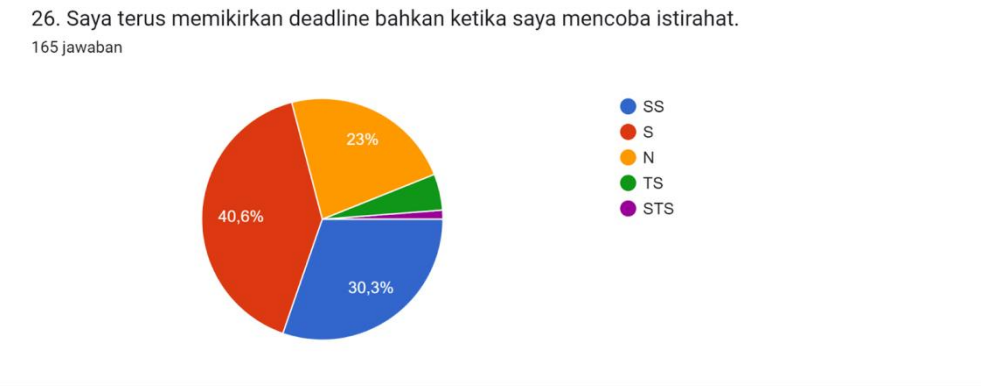
Gambar di atas menunjukkan pernyataan "Saya harus selalu bisa lebih produktif daripada orang lain." Sebanyak 38,2% subjek menjawab netral, 35,2% subjek menjawab setuju, 15,8% subjek menjawab sangat setuju, 8,5% subjek menjawab tidak setuju, dan 2,3% subjek menjawab sangat tidak setuju.

c. Perasaan bersalah untuk beristirahat



Gambar 5. *Data Aspek Perasaan Bersalah untuk Beristirahat*

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang untuk aspek perasaan bersalah untuk beristirahat sebanyak 118 subjek (72%). Pada kategori tinggi sebanyak 30 subjek (18%) dan pada kategori rendah sebanyak 17 subjek (10%). Skor aitem yang paling tinggi dalam aspek ini adalah aitem "Saya terus memikirkan *deadline* bahkan ketika saya mencoba istirahat." Penampilan visualisasi aitem tunggal ini dimaksudkan untuk memberikan penegasan bahwa dari seluruh indikator perasaan bersalah, ketidakmampuan melepaskan pikiran dari tugas merupakan persoalan yang paling menonjol.



Gambar 6. *Diagram Pernyataan Nomor Aitem 26*

Gambar di atas menunjukkan pernyataan "Saya terus memikirkan *deadline* bahkan ketika saya mencoba istirahat." Sebanyak 40,6% subjek menjawab setuju, 30,3% subjek menjawab sangat setuju, 23% subjek menjawab netral, 4,8% subjek menjawab tidak setuju, dan 1,2% subjek menjawab sangat tidak setuju.

Diskusi

Hasil pengukuran variabel *toxic productivity* pada mahasiswa di Manado menunjukkan bahwa fenomena ini mayoritas berada pada kategori sedang (70%), dengan sebagian kecil berada pada kategori tinggi (16%) dan rendah (14%). Apabila dibandingkan antar aspek, aspek 'perasaan bersalah untuk beristirahat' merupakan dimensi yang paling meluas dialami mahasiswa dengan persentase kategori sedang tertinggi mencapai 72%. Di sisi lain, aspek 'ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi' menjadi penyumbang persentase kategori tinggi yang paling dominan yaitu 23%, melebihi aspek bekerja melampaui batas (19%) maupun perasaan bersalah (18%). Dinamika keterkaitan antar aspek ini mengindikasikan sebuah siklus kausalitas: tingginya standar yang ditetapkan mahasiswa memicu mereka untuk bekerja melampaui batas kapasitasnya, yang pada gilirannya bermuara pada munculnya perasaan bersalah ketika secara fisik mereka terpaksa beristirahat. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan produktivitas yang tidak sehat belum sepenuhnya berada pada tingkat ekstrem, tetapi sudah menjadi pengalaman yang cukup menonjol dalam kehidupan mahasiswa. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang membedakan perilaku berdasarkan kualitas motivasinya. Produktivitas akan lebih adaptif ketika didasarkan pada motivasi otonom, sedangkan aktivitas yang didorong oleh tekanan, tuntutan internal, atau kebutuhan untuk membuktikan diri berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2017). Dengan demikian, *toxic productivity* tidak ditentukan oleh banyaknya aktivitas mahasiswa, melainkan oleh dorongan psikologis yang membuat mahasiswa merasa harus terus produktif. Argumentasi ini secara empiris didukung oleh tingginya persetujuan subjek pada aitem "Saya terus memikirkan deadline bahkan ketika saya mencoba istirahat" (70,9% gabungan respons setuju dan sangat setuju) serta aitem "Saya harus selalu bisa lebih produktif daripada orang lain," yang membuktikan bahwa tekanan utama bersumber dari kognisi dan standar internal, bukan sekadar dari durasi fisik aktivitas itu sendiri.

Temuan bahwa 65% mahasiswa berada pada kategori sedang dalam aspek bekerja melampaui batas kemampuan diri dapat dipahami melalui konsep *workaholism* dan *burnout*.

Sebagai titik awal bermanifestasinya siklus *toxic productivity* secara perilaku, aktivitas akademik yang tinggi pada dasarnya tidak selalu negatif, tetapi menjadi problematis ketika mahasiswa terus memaksakan diri tanpa mempertimbangkan keterbatasan energi dan kebutuhan pemulihan. Clark (2016) melalui penelitiannya menunjukkan bahwa *workaholism* berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesejahteraan. Sementara itu, Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya dapat berkembang menjadi kelelahan dan *burnout*. Dalam penelitian ini, munculnya pernyataan "Saya merasa stres dan burnout karena perkuliahan" sebagai aitem dengan skor tertinggi pada aspek tersebut memperkuat pemahaman bahwa dorongan untuk terus produktif dapat berjalan bersamaan dengan meningkatnya tekanan akademik.

Pada aspek ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi, sebanyak 64% mahasiswa berada pada kategori sedang, namun aspek ini memiliki persentase kategori tinggi yang paling mencolok (23%) dibandingkan aspek lainnya. Artinya bahwa produktivitas mahasiswa berkaitan erat dengan cara mereka menetapkan standar terhadap dirinya sendiri, yang bertindak sebagai pendorong utama bagi mereka untuk rela bekerja secara berlebihan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *perfectionism*, khususnya *perfectionistic concerns*, yaitu kecenderungan merasa bahwa pencapaian diri belum cukup dan terus menerus khawatir terhadap evaluasi atau kegagalan. Hill dan Curran (2016) menemukan bahwa *perfectionistic concerns* memiliki hubungan yang kuat dengan *burnout*. Selain itu, munculnya pernyataan "Saya harus selalu bisa lebih produktif daripada orang lain" sebagai aitem dengan skor tertinggi mengindikasikan adanya proses *social comparison*. Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi kemampuan dan pencapaiannya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam lingkungan mahasiswa yang kompetitif, mekanisme tersebut dapat menyebabkan standar produktivitas terus meningkat dan pencapaian sebelumnya menjadi sulit memberikan kepuasan.

Aspek perasaan bersalah untuk beristirahat juga merupakan temuan yang penting karena 72% mahasiswa berada pada kategori sedang. Pernyataan "Saya terus memikirkan deadline bahkan ketika saya mencoba istirahat" menjadi aitem dengan skor tertinggi. Sebagai muara dari kelelahan akibat standar tinggi dan kerja berlebihan, temuan ini menunjukkan bahwa persoalan produktivitas tidak hanya berkaitan dengan perilaku bekerja berlebihan, tetapi juga dengan ketidakmampuan melepaskan diri secara psikologis dari tuntutan akademik. Sonnentag dan Fritz (2007) menyebut kemampuan tersebut sebagai *psychological detachment*, yaitu kemampuan untuk melepaskan diri secara mental dari tuntutan aktivitas selama waktu istirahat. Penelitian mereka menunjukkan bahwa *psychological detachment* merupakan salah satu pengalaman pemulihan yang penting bagi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, mahasiswa yang secara fisik berhenti belajar tetapi tetap memikirkan tugas dan *deadline* belum sepenuhnya memperoleh pemulihan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang menunjukkan dominasi kategori sedang dapat dipahami sebagai gambaran adanya pola produktivitas yang mulai kehilangan keseimbangan, bukan semata-mata sebagai tingginya aktivitas mahasiswa. Ketiga aspek yang diteliti membentuk pola yang saling berkaitan dan berkesinambungan: standar yang tinggi mendorong mahasiswa bekerja lebih keras, pekerjaan yang berlebihan meningkatkan kelelahan, sedangkan kesulitan beristirahat membuat proses pemulihan tidak optimal. Kondisi tersebut membedakan *toxic productivity* dari motivasi berprestasi yang sehat. Mahasiswa tetap dapat memiliki target tinggi

dan bekerja keras tanpa harus merasa bersalah ketika beristirahat. Oleh karena itu, produktivitas mahasiswa idealnya diarahkan pada produktivitas yang berkelanjutan melalui motivasi yang otonom, menetapkan standar yang realistis, kemampuan menetapkan batas, dan kemampuan melakukan pemulihan psikologis (Ryan & Deci, 2017; Sonnentag & Fritz, 2007).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *toxic productivity* pada mahasiswa di Sulawesi Utara secara umum berada pada kategori sedang, dengan 70% responden berada pada kategori tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan produktivitas yang tidak sehat telah muncul dalam kehidupan mahasiswa, meskipun belum berada pada tingkat yang dominan tinggi.

Ditinjau dari aspek yang diukur, kecenderungan *toxic productivity* terutama berkaitan dengan bekerja melampaui batas kemampuan diri, menetapkan ekspektasi atau standar yang terlalu tinggi, serta munculnya perasaan bersalah ketika beristirahat. Ketiga aspek ini saling berkaitan erat dan membentuk sebuah siklus psikologis: tingginya standar pencapaian yang ditetapkan memaksa mahasiswa untuk bekerja melampaui batas energi mereka, yang pada akhirnya berujung pada kesulitan melepaskan diri secara mental dan memunculkan perasaan bersalah saat mencoba beristirahat. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa persoalan produktivitas mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan banyaknya aktivitas, tetapi juga dengan tekanan internal untuk terus mencapai, membandingkan diri dengan orang lain, dan kesulitan melepaskan diri dari tuntutan akademik.

Secara keseluruhan, *toxic productivity* dapat dipahami sebagai kondisi ketika produktivitas yang pada dasarnya bersifat positif berubah menjadi tekanan psikologis karena individu merasa harus terus melakukan lebih banyak, sulit menetapkan batas, dan memandang istirahat sebagai sesuatu yang tidak produktif. Oleh karena itu, produktivitas mahasiswa perlu diarahkan bukan pada pencapaian sebanyak-banyaknya, melainkan pada produktivitas yang sehat, realistis, dan berkelanjutan.

Saran

Bagi mahasiswa, penting untuk membangun kesadaran bahwa produktivitas tidak harus selalu diwujudkan melalui aktivitas yang terus-menerus. Mahasiswa perlu belajar menetapkan target yang realistis, mengenali batas kemampuan diri, mengurangi kebiasaan membandingkan pencapaian dengan orang lain, serta memandang istirahat sebagai bagian dari proses pemulihan dan bukan sebagai bentuk kemalasan. Kemampuan melakukan *psychological detachment* dari tuntutan akademik juga penting agar mahasiswa dapat memperoleh pemulihan yang optimal. Penelitian terbaru pada mahasiswa menunjukkan bahwa perfeksionisme dan kecemasan perbandingan sosial dapat menjadi hambatan terhadap kemampuan melepaskan diri secara psikologis dari tuntutan akademik.

Bagi perguruan tinggi**,** hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan lingkungan akademik yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga memperhatikan keseimbangan dan kesejahteraan mahasiswa. Program bimbingan dan konseling, edukasi mengenai manajemen diri, *self-care*, regulasi stres, dan kesehatan psikologis dapat diperkuat. Perguruan tinggi juga perlu menghindari budaya akademik yang secara tidak langsung

menormalisasi aktivitas berlebihan sebagai indikator keberhasilan mahasiswa. Penelitian terbaru mengenai *toxic productivity* mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa tekanan produktivitas juga dapat dipengaruhi oleh kebijakan dan kultur institusional, sehingga penanganannya tidak cukup hanya dibebankan kepada mahasiswa secara individual.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan pendekatan korelasional atau eksplanatori untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *toxic productivity*, seperti *academic stress, perfectionism, social comparison, self-compassion, achievement motivation, psychological well-being,* dan *academic burnout*. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan sampel yang lebih proporsional dari berbagai perguruan tinggi di Sulawesi Utara serta melakukan analisis berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, dan karakteristik program studi. Dengan demikian, penelitian mendatang dapat menjelaskan bukan hanya bagaimana gambaran *toxic productivity*, tetapi juga mengapa fenomena tersebut muncul dan faktor apa yang paling berperan dalam pembentukannya**.**

Referensi

Andreassen, C. S. (2014). Workaholism: An overview and current status of the research. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(1), 1–11.

Aprilinca, N. (2022). *Perancangan kampanye waspada terjebak toxic productivity di lingkungan universitas* [Skripsi, Universitas Multimedia Nusantara]. Repository Universitas Multimedia Nusantara.

Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management, 42*(7), 1836–1873. https://doi.org/10.1177/0149206314522301

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410–429.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140.

Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ, 6*, e5004. https://doi.org/10.7717/peerj.5004

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 20*(3), 269–288. https://doi.org/10.1177/1088868315596286

Kowert, R. (2020). Dark participation in games. *Frontiers in Psychology*, 11, 598947. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598947

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111.

Oates, W. E. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. World Publishing.

Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. *Psychological Assessment, 32*(10), 972–983. https://doi.org/10.1037/pas0000942

Pangalila, T., Mantiri, J., & Biringan, J. (2019). Nilai moral yang terkandung dalam semboyan Torang Samua Basudara sebagai sumber toleransi. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 4(1), 26–31. https://doi.org/10.21067/jmk.v4i1.3425

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Sabrina, L., Dewi, R., Mutahir, A., & Rizkidarajat, W. (2026). Toxic productivity among university students: The role of institutional policy and student experience perspectives. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(3), 2647–2663. https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8995

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources, and psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2685-2702.

Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43(4), 320-348. https://doi.org/10.1177/1069397109337239

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204–221. https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204

Tsabita, A., Febriyanti, F., Komariah, S., & Wahyuni, S. (2023). Tren *toxic productivity* sebagai gejala terjadinya *burnout syndrome* terhadap prestasi akademik pada remaja rentang usia 18–23 tahun di Kota Bandung. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 2*(4), 495–501. https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774

Zsila, A., Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Orosz, G. (2022). Toxic behaviors in online multiplayer games: Prevalence, perception, risk factors of victimization, and psychological consequences. *Aggressive Behavior*, *48*(3), 356-364.