SOSIOLIUM 8 (2) 2026

SOSIOLIUM

http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/SOSIOLIUM

STUDI FENOMENOLOGI *TOXIC PRODUCTIVITY* TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA PIPS UPI 2022

Rayhan Fajriansyah Vhantona[1]✉, Bilqis Zahra[2]✉
Universitas Pendidikan Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Disubmit: Mei 2024
Direvisi: Oktober 2026
Diterima: Oktober 2026

Keywords:
Toxic Productivity; Factors; Impact on Learning Outcomes and Health.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena *toxic productivity* di kalangan mahasiswa Pendidikan IPS Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2022 dan dampaknya terhadap hasil belajar. *Toxic productivity* didefinisikan sebagai pola kerja berlebihan yang mengabaikan kebutuhan dasar seperti istirahat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap 10 mahasiswa. Hasil menunjukkan 80% mahasiswa mengalami *toxic productivity*, seperti perasaan tertekan, kecemasan, burnout, serta penurunan motivasi dan kinerja akademik. Faktor pemicunya meliputi tuntutan akademik tinggi, persaingan antar mahasiswa, dan pengaruh media sosial. Sebagian mahasiswa menganggap *toxic productivity* justru memberi dorongan untuk bekerja lebih keras. Solusi yang disarankan di antaranya membangun kesadaran diri, memprioritaskan kesejahteraan, dukungan lingkungan akademik, serta perubahan budaya menuju keseimbangan produktivitas dan kesehatan. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengatasi *toxic productivity* agar lingkungan akademis lebih sehat dan mendukung perkembangan optimal mahasiswa.

Abstract

This research examines the phenomenon of toxic productivity among students of the Social Science Education Program at the Indonesian University of Education (UPI) in 2022 and its impact on learning outcomes. Toxic productivity is defined as an excessive work pattern that neglects basic needs such as rest. The research method used was a qualitative approach with in-depth interviews with 10 students. The results showed that 80% of students experienced toxic productivity, such as feelings of stress, anxiety, burnout, and decreased motivation and academic performance. The triggering factors included high academic demands, competition among students, and the influence of social media. Some students considered toxic productivity to be a driving force to work harder. The suggested solutions include building self-awareness, prioritizing well-being, academic environmental support, and a cultural shift toward a balance between productivity and health. This research highlights the importance of overcoming toxic productivity so that the academic environment is healthier and supports optimal student development.

© 2026 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: rayhanvhantona.01@upi.edu; bilqiszahraaa@upi.edu

E-ISSN 2685-4929

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang kompleks dan dinamis, dimana siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangakn dirinya sendiri melalui interaksi dengan lingkungan dan sistem pendidikan. Pendidikan juga memiliki peran yang vital dalam kehidupan masyarakat karena melalui pendidikan, seseorang dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Bahkan, secara disadari, pendidikan memberikan kemajuan dalam pemikiran manusia, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup mereka (Indy, R, et al., 2019). Selain itu, pendidikan sering dianggap sebagai pintu gerbang yang membuka pintu ke arah modernisasi, karena pendidikan memainkan peran kunci dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam masyarakat modern (Tampubolon, 2017).

Kemudian adanya fenomena modernisasi membawa perubahan yang membuat aspek kehidupan menjadi serba kompetitif tak terkecuali dalam dunia pendidikan maupun dunia kerja. Produktivitas seringkali menjadi penentu keberhasilan individu, baik dalam lingkungan akademis, pekerjaan, dan juga profesional. Lingkungan yang kompetitif menjadi salah satu faktor individu dari berbagai kalangan berlomba-lomba untuk menjadi produktif. Namun, terkadang upaya untuk meningkatkan produktivitas dapat berlebihan dan justru menimbulkan dampak negatif yang dikenal sebagai *"toxic productivity"*. Fenomena ini telah menjadi perhatian dalam dunia pendidikan, terutama dalam kaitannya dengan hasil belajar mahasiswa.

Toxic productivity dapat didefinisikan sebagai pola kerja yang berlebihan dan tidak sehat, di mana individu cenderung mengabaikan kebutuhan dasar seperti istirahat, waktu luang, dan keseimbangan hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan stres, kelelahan mental, dan penurunan kinerja secara keseluruhan. Dalam konteks akademis, *toxic productivity* dapat berdampak pada hasil belajar mahasiswa, seperti penurunan motivasi, konsentrasi, dan prestasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi menganalisis dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *toxic productivity* di kalangan mahasiswa Pendidikan IPS Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2022. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang dinamika *toxic productivity* dalam lingkungan akademis dan implikasinya pada hasil belajar mahasiswa serta dari sisi kesehatan fisik dan mental. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan IPS UPI tahun 2022 yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tertentu. Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi pola, tema, dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *toxic productivity*.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dinamika *toxic productivity* di lingkungan akademis dan implikasinya pada hasil belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk pengembangan strategi dan intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah *toxic productivity,* sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan dari pendekatan kualitatif adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (natural setting), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi (Fadli, 2021).

Sedangkan metode yang digunakan yaitu fenomenologi, bagian dari pendekatan

kualitatif yang berfokus pada pengalaman individu dan penilaian subjektif individu terhadap suatu kejadian atau fenomena yang pernah atau sedang terjadi. Data yang diperoleh akan diolah sesuai fakta dan keadaan yang terjadi di lapangan tanpa adanya unsur rekayasa dan manipulasi berdasarkan studi kasus pengalaman beberapa objek penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara terhadap 10 mahasiswa dalam lingkup Program Studi Pendidikan IPS UPI. Kami juga menggunakan metode studi pustaka untuk membentuk kerangka berpikir dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa Pendidikan IPS UPI angkatan 2022 didominasi oleh remaja dengan usia 19-22 tahun. Pada umur tersebut, tentunya lingkungan cukup berpengaruh terhadap pembentukan dan pengembangan kecerdasan emosional (emotional intelligence) serta kemampuan untuk memahami diri sendiri dengan baik.

Globalisasi merupakan proses mendunia yang berlangsung dengan cepat. Globalisasi memberi pengaruh yang cukup besar sehingga terdapat kemungkinan terjadinya perubahan dalam berbagai aspek, salah satunya terhadap gaya hidup dan pola pikir manusia. Perubahan yang terjadi dengan cepat, secara tidak langsung membawa manusia untuk hidup secara kompetitif dan ambisius. Saat ini, fenomena tersebut cukup marak terjadi pada remaja. Hal ini disebabkan globalisasi membuat remaja merasa takut dan khawatir mengenai bagaimana kehidupan mereka yang akan datang, takut akan kegagalan dalam dunia pendidikan dan persaingan kerja, juga takut akan mengalami ketertinggalan dengan yang lain. Sehingga remaja yang sedang memasuki usia produktif berlomba-lomba untuk menjadi produktif.

Namun, produktif yang dilakukan remaja saat ini terkadang tidak memperhatikan kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa. Terlebih saat ini banyak konten di sosial media yang seakan mengajak untuk melakukan kegiatan produktif sehingga terdapat dorongan terhadap penonton konten tersebut untuk melakukan sesuatu yang sama atau lebih produktifnya dari konten-konten yang saat ini ramai mengenai produktif. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Dr. Julie Smith - psikolog klinis dari Hampshire, Inggris -, mengatakan bahwa toxic productivity berawal dari sebuah rasa obsesi untuk mengembangkan diri dan merasa selalu bersalah jika tidak bisa melakukan banyak hal (Ramadhina et al., 2023). Toxic Productivity akan menyebabkan seseorang merasa bersalah apabila mereka sedang dalam keadaan tidak bekerja, tidak melakukan sesuatu apapun yang dianggap produktif (Tsabita et al., 2023).

Studi ini berusaha mengidentifikasi pengalaman subjektif mahasiswa PIPS UPI terkait toxic productivity dan bagaimana hal tersebut berdampak pada hasil belajar mereka sebagai mahasiswa. Hasilnya, 80% dari total 10 objek penelitian kami merasa bahwa diri mereka termasuk bagian dari individu yang mengalami toxic productivity. Dampak toxic productivity sendiri dirasa cukup signifikan bagi objek wawancara. Dimana kebanyakan mahasiswa yang juga menjadi objek wawancara merasa bahwa mereka berlomba-lomba untuk mengisi waktu luang mereka dengan mengikuti beberapa organisasi atau kegiatan diluar akademik.

Subjek penelitian juga terkadang mengalami perasaan tertekan untuk selalu produktif dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan cepat. Mereka merasa bahwa jika tidak selalu produktif, maka mereka dianggap tidak mampu atau tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-teman mereka. Tekanan ini seringkali dipicu oleh faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antar mahasiswa, dan pengaruh dari konten media sosial yang memamerkan keberhasilan orang lain.

Dampak toxic productivity terhadap hasil belajar mahasiswa PIPS UPI cukup signifikan. 80% subjek merasa mereka seringkali merasa tertekan dan cemas ketika menghadapi tugas-tugas akademik, yang pada akhirnya mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan mereka dalam memahami materi pembelajaran. Selain itu, toxic productivity juga dapat

menyebabkan burnout atau kelelahan mental dan fisik yang parah, sehingga mempengaruhi motivasi belajar dan kinerja akademik secara keseluruhan (Oktaviani et al., 2024). Temuan lain dari penelitian ini adalah bahwa toxic productivity juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa PIPS UPI. Toxic productivity juga dapat berpengaruh pada kesehatan mereka yang terkadang menimbulkan sakit kepala, pusing, dan penyakit lainnya.

Temuan lain dari penelitian ini adalah bahwa toxic productivity juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa PIPS UPI. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa mereka sering mengabaikan kebutuhan istirahat dan aktivitas sosial karena terlalu fokus pada produktivitas akademik maupun non-akademik. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan perasaan kesepian, yang pada gilirannya dapat memperburuk kesehatan mental mereka. Penyakit lainnya seperti sakit kepala, pusing, dan lainnya pun juga terkadang tak bisa dihindari akibat kurangnya istirahat pasca melakukan banyak kegiatan yang dianggap produktif tersebut.

Di samping sisi negatif yang dipaparkan, terdapat pula mahasiswa yang merasa bahwa i justru memberi stimulus atau dorongan untuk bekerja lebih keras dan mencapai hasil yang lebih baik. Mereka menganggap bahwa tekanan untuk selalu produktif membuat mereka lebih termotivasi dan disiplin dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Hal ini dapat terjadi karena terdapat beberapa tipe individu yang butuh tekanan atau dorongan agar dapat melakukan sesuatu yang produktif dibandingkan menghabiskan waktu mereka untuk hal yang percuma atau bahkan negatif. Namun, hal ini seringkali terjadi pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionis dan memiliki ambisi yang tinggi dalam mencapai prestasi akademik maupun non-akademik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan beberapa solusi yang juga diperoleh dari sumber terkait yang mendukung seperti jurnal penelitian terkait dan terdahulu. Mahasiswa PIPS UPI dapat mengambil beberapa langkah untuk menghadapi dan mengatasi toxic productivity yang mereka alami, antara lain:

Langkah pertama yang disarankan adalah membangun kesadaran diri dan mengenali tanda-tanda toxic productivity dalam diri mereka sendiri. Mahasiswa perlu belajar untuk mengidentifikasi tanda-tanda seperti kelelahan yang berlebihan, perasaan tidak puas meskipun telah bekerja keras, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri. Dengan mengenali tanda-tanda tersebut, mahasiswa dapat lebih cepat mengambil langkah-langkah untuk mengatasi dan mencegah dampak negatifnya.

Kedua, mahasiswa perlu belajar memprioritaskan kesejahteraan mental dan fisik mereka. Mereka harus menyadari bahwa kesehatan mental dan fisik adalah hal yang sangat penting dan harus diperhatikan secara serius. Mahasiswa dapat mencari aktivitas yang menyenangkan di luar akademik, seperti berolahraga, menghabiskan waktu dengan teman-teman, atau mengejar hobi mereka. Selain itu, mengatur waktu istirahat yang cukup juga penting untuk memastikan mereka mendapatkan pemulihan yang adekuat.

Ketiga, mahasiswa perlu untuk membuat skala prioritas yang jelas untuk tugas dan tanggung jawab mereka. Mahasiswa seringkali terjebak dalam tuntutan yang berlebihan, seperti menghadiri berbagai kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti kuliah, dan menyelesaikan tugas-tugas. Dengan membuat skala prioritas yang jelas, mahasiswa dapat fokus pada tugas yang penting dan menghindari tekanan yang berlebihan. Ini akan membantu mereka mengatur waktu dan energi dengan lebih efisien.

Keempat, meningkatkan kepedulian dan rasa sayang terhadap diri sendiri juga merupakan langkah penting dalam mengatasi toxic productivity. Mahasiswa perlu menyadari bahwa mereka adalah individu yang berharga dan layak mendapatkan perhatian dan perawatan yang baik. Menghargai dan merawat diri sendiri secara emosional dan fisik akan membantu mengurangi tekanan dan stres yang dapat timbul akibat toxic

productivity. Ini dapat dilakukan dengan menghadirkan waktu untuk merawat diri sendiri, seperti meditasi, menulis jurnal, atau memanjakan diri dengan kegiatan yang disukai.

Kelima, mahasiswa perlu untuk memahami dan mengenali diri sendiri agar dapat mengetahui bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam diri mereka, terutama terkait dengan toxic productivity. Setiap individu memiliki kebutuhan dan batasan yang berbeda. Dengan memahami diri sendiri secara mendalam, mahasiswa dapat menemukan pola pikir, strategi, dan pengaturan yang tepat untuk mengatasi masalah yang muncul. Ini juga dapat melibatkan eksplorasi diri melalui refleksi dan percakapan dengan orang-orang yang dipercaya.

Terakhir, mahasiswa juga harus menyadari pentingnya mencari bantuan profesional ketika keadaan toxic productivity yang dialami sudah mencapai tingkat yang mengganggu aktivitas sehari-hari atau bahkan menyebabkan gangguan tidur (a sleeping disorder). Menghubungi ahli seperti psikolog, psikiater, atau orang-orang yang dipercaya dapat memberikan dukungan dan panduan yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Bantuan profesional dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi yang efektif dalam mengatasi toxic productivity dan memulihkan keseimbangan dalam kehidupan mereka.

Setelah mengimplementasikan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa PIPS UPI dapat menghadapi dan mengatasi toxic productivity dengan lebih efektif, serta mempertahankan keseimbangan dan kesejahteraan dalam proses belajar mereka. Dalam lingkungan akademik yang serba kompetitif dan berorientasi hasil, sangat penting bagi mahasiswa untuk merawat diri sendiri dan tidak terjebak dalam budaya kerja yang berlebihan. Dengan mengenali dan mengatasi toxic productivity mahasiswa akan mampu menjaga kesehatan mental dan fisik mereka, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai kesuksesan yang berkelanjutan dalam studi mereka.

UPI sebagai instansi penyelenggara pendidikan juga dapat berperan dalam mendukung mahasiswa dalam menghadapi toxic productivity. Institusi dapat menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis yang tersedia bagi mahasiswa yang membutuhkan. Selain itu, program dan kegiatan yang mendorong keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi juga dapat diimplementasikan. Dengan membangun lingkungan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, UPI dapat menjadi tempat di mana mahasiswa dapat tumbuh dan berkembang secara holistik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang fenomena toxic productivity di kalangan mahasiswa Pendidikan IPS UPI tahun 2022 dan dampaknya terhadap hasil belajar, dapat disimpulkan bahwa tingkat toxic productivity yang tinggi memiliki konsekuensi negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Faktor-faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antar mahasiswa, dan pengaruh media sosial memiliki peran signifikan dalam meningkatkan tingkat toxic productivity.

Mahasiswa yang mengalami tingkat toxic productivity yang tinggi mengalami penurunan motivasi, konsentrasi, dan kemampuan dalam memahami materi pembelajaran. Mereka cenderung terjebak dalam siklus bekerja keras tanpa memperhatikan kebutuhan dasar seperti istirahat dan keseimbangan hidup, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk belajar secara efektif.

Kesimpulan ini menyoroti pentingnya mengatasi toxic productivity dalam lingkungan akademis dan mengembangkan strategi yang mendorong keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa. Intervensi yang tepat, seperti pendekatan pembelajaran yang berfokus pada self-care, manajemen waktu yang efektif, dan pengembangan keterampilan sosial, dapat membantu mengurangi tingkat toxic productivity dan meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

Dengan memahami dan mengatasi fenomena toxic productivity, diharapkan pendidikan dapat menjadi lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan optimal mahasiswa. Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak faktor-faktor tertentu dalam menciptakan lingkungan akademis yang mendukung kesejahteraan dan prestasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 6(1), 974-980.

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21(1), 33-54.

Harefa, A. (2022). Pengaruh globalisasi terhadap perilaku sosial siswa. Educativo: Jurnal Pendidikan, 1(1), 271-277.

Indy, R., Waani, F. J., & Kandowangko, N. (2019). Peran Pendidikan Dalam Proses Perubahan Sosial Di Desa Tumaluntung Kecamatan Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. HOLISTIK, Journal Of Social and Culture.

Oktaviani, N. A., Setiawati, A., Afifah, H., Putri, T. E., Safitri, D. L., Utomo, A. P. Y., & Nurrachmad, L. (2024). Analisis Tindak Tutur Lokusi dalam Daftar Putar "Zental Health" pada Saluran Youtube Zenius. Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya, 2(1), 172-197.

Ramadhina, C., Safitri, D., Annisa, F., & Fadilah, Q. PENGENDALIAN" TOXIC PRODUCTIVITY" DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19. (2023). Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 12(2), 250-266.

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.

Yusanto, Y. (2020). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. Journal of scientific communication (jsc), 1(1).madi, Abu. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.