

PENGENDALIAN “*TOXIC PRODUCTIVITY*” DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Camilla Ramadhina¹, Dini Safitri², Fahriza Annisa³, dan Qynantha Fadilah⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

Article Info

Article history:

Received May 26th, 2022

Accepted Sept 19th, 2023

Published Dec 1st, 2023

Keyword: Kesehatan mental; Remaja; Toxic productivity

Abstract

This journal was created with the aim that students can avoid an unhealthy productivity. Especially when knowing the bad impact on the mental health of each individual. Restrictions on social life that are being lived bring about certain responses that affect the comfort of human life, such as the emergence of fear and worry, feeling lonely, "distant" from the environment, to the emergence of feelings of anxiety that interfere and cause stress. The research used is qualitative where the researcher uses the interview technique process with 4 student informants from the State University of Jakarta who have core management positions in an organization. One of the things we can take is to persevere for the task which is something positive, but not to forget the real basic human needs. The solution to avoid a toxic productivity is to determine your achievements and know your limits. So that in doing something, each individual does not force himself to do an activity.

PENDAHULUAN

Persaingan adalah berbagai macam hal yang akan dilakukan untuk bisa menang. Persaingan saat ini tidak dapat dipisahkan dari sesuatu yang ada di sekitar kita. Pertentangan antara satu individu dengan individu lainnya bisa menjadi sangat liar. Seperti hukum alam, siapa yang kuat pasti akan sukses. Fase ketidakdewasaan menuju kedewasaan merupakan masa dimana seorang individu sedang melacak

karakternya. Mencari sesuatu yang akan menjadi semangat mereka, namun nyatanya banyak dari para remaja terjerumus ke dalam hal-hal yang mengerikan, seperti mendapatkan siksaan, kebrutalan dalam keluarga karena memberikan hukuman fisik, terlibat pada kasus perebutan antar sahabat karena adanya kesukaan pada hal yang sama, dan lainnya.

Dengan semua yang dialami, terkadang remaja membuat langkah *off-base* yang

Corresponding Author:

Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, Rawamangun, Kota Jakarta Timur, Indonesia.

Email: qynanthafadilah17@gmail.com

membuat mereka menjadi jatuh. Banyak dari mereka yang tidak bisa bangun lagi sehingga mereka akan berakhir dalam keadaan yang lebih mengerikan. Segala sesuatu yang dialami remaja jika mereka tidak diawasi dengan baik dalam hal pemikiran dan perasaan mereka serta tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat dan keluarga membuat mereka akan menemui kegagalan.

Pada Desember 2019, dunia dihebohkan dengan maraknya wabah Covid 19 (*Corona Virus Disease-19*) yang penyebarannya sangat cepat, bahkan banyak menyebabkan kematian. Hampir semua negara di dunia menerapkan aturan yang membatasi aktivitas penduduknya, bahkan beberapa negara memberlakukan *lockdown*, yang membatasi kunjungan penduduk dari negara lain ke wilayah mereka dan tidak mengizinkan penduduknya meninggalkan wilayah negara tersebut. Hadirnya covid-19 membuat efek yang berbeda pada keadaan manusia, baik dalam bidang ekonomi, kesejahteraan, sosial, sekolah, iklim, inovasi, dan lainnya.

Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali ditegaskan pada Maret 2020, melalui banyaknya warga negara luar yang sudah terkena virus covid-19 berinteraksi dengan warga Indonesia dalam suatu kesempatan (detikcom, 2020), (Ihsanuddin, 2020), (CNNIndonesia, 2020). Meski ada Fakta lain

yang menyebutkan ada ahli yang berpendapat bahwa virus covid-19 telah menyebar di Indonesia sejak Januari 2020 (Pranita, 2020). Tidak lama setelah diumumkan untuk lockdown, Pemerintah Indonesia mulai memberlakukan aturan bekerja, belajar dan berkerjasama antar warga dari rumah, termasuk membuat aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau disingkat PSBB (SETKAB, 2020).

Dalam melaksanakan PSBB ini, pemerintah menerapkan keputusan untuk membatasi warga untuk keluar rumah, melarang warga untuk melakukan acara kumpul-kumpul dalam skala besar dan mengadakan acara-acara sosial yang mengundang massa berdatangan, melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk pelajar dan bekerja dari rumah untuk pekerja kantor, hingga membatasi aktivitas olahraga di berbagai tempat di indoor dan outdoor. Pemerintah juga membuat aturan untuk tidak membuat acara hiburan yang mengumpulkan massa dan memberlakukan pembatasan jam kerja pada malam hari (SETKAB, 2020).

Pembatasan yang dilakukan pada masa pandemic covid-19 membuat manusia yang sebagai makhluk sosial tetap melakukan aktivitas sosialnya dengan cara online walau terbatas. Hal tersebut dilakukan karena manusia pada dasarnya membutuhkan kehadiran sosial dari banyak orang dalam

kehidupannya. Keterbatasan aktivitas publik yang dialami pada masa pandemic menimbulkan reaksi spesifik yang mempengaruhi kenyamanan hidup manusia, seperti berkembangnya ketakutan dan stres, perasaan terasing, "jauh" dari lingkungan pergaulan, hingga munculnya sensasi kegugupan yang mengganggu dan menimbulkan tekanan.

Perubahan keadaan dan kondisi di atas juga dirasakan remaja. Mereka harus memiliki pilihan untuk berpikir dan bertindak cepat dalam menjawab semua yang terjadi. Hal tersebut penting, terutama dalam situasi pandemi saat ini. Remaja juga dituntut bisa menyesuaikan diri dengan keadaan pandemi. Walaupun remaja ingin menjalani rutinitasnya dengan tenang, berjalan dengan normal, bisa menyesuaikan diri dengan semua perubahan, namun hal tersebut terasa sulit dan berujung dengan menghadapi keadaan yang mengecewakan.

Banyak remaja menjadi stress pada masa pandemic covid-19. Stres adalah reaksi tubuh yang samar-samar terhadap setiap permintaan yang datang. Misalnya, bagaimana tubuh seseorang menjawab ketika orang tersebut menghadapi tanggung jawab yang terlalu tinggi. Keadaan stress pada individu dimaksudkan agar tidak terjadi gangguan pada kapasitas organ tubuh, maka pada saat itu dikatakan individu

yang bersangkutan mengalami tekanan (Hawari, 2011).

Tanpa disadari, Remaja juga bisa menghadapi tekanan. Pada zaman sekarang, seringkali remaja merasa sulit untuk menjauhkan diri dari tiga masalah mental, yaitu tekanan tertentu, ketegangan, dan ketidakefektifan. Seperti yang ditunjukkan oleh *American Psychological Association* (APA), menunjukkan bahwa usia milenial kurang siap untuk mengelola masalah mental dibandingkan dengan usia generasi di atasnya. Stres tidak hanya buruk bagi kesehatan emosional, menurut penelitian dari Universitas Harvard, ketegangan dan stres terkait erat dengan penyebab penyakit jantung, sakit kepala, masalah pernapasan, dan keadaan sakit lainnya.

Mahasiswa ada pada masa remaja akhir. Banyaknya pekerjaan rumah, tugas kampus, dan berbagai kerja kelompok lainnya merupakan banyak faktor pembenaran utama penyebab stres, kegugupan, dan kecenderungan tidak efisien sehingga menjadi masalah yang menyiksa. Selain itu, kebiasaan sehari-hari berupa manajemen waktu yang terlalu santai dapat menjadi penyebab tiga masalah utama pada generasi milenial.

Kesehatan emosional pada Mahasiswa membutuhkan perhatian agar mereka tidak terganggu. Melankolis adalah salah satu penyakit psikologis yang sering melanda

remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut pengurus Persatuan Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), dr Eka Viora, SpKJ, 15,6 juta orang Indonesia mengalami dampak buruk dari patah semangat (DetikHealth, 2019).

Kesedihan adalah salah satu variabel bagi seseorang untuk melukai dirinya sendiri, dan bahkan efek yang paling mengerikan dari ketidaksesuaian psikologis ini adalah korban akan merasa tidak berdaya, tidak memiliki hak untuk hidup, dan memilih untuk mengambil nyawanya atau mengakhiri hidupnya. jika tingkat kesedihannya sangat parah. Tidak adanya perhatian terhadap kesejahteraan emosional remaja di Indonesia dapat mempengaruhi tingginya laju stress pada remaja di Indonesia.

Dengan adanya stress, Mahasiswa kehilangan efisiensi. Efisiensi adalah kapasitas tunggal untuk menciptakan tenaga kerja dan produk. Tingkat efisiensi ini akan mendorong perkembangan yang cepat dalam produktivitas belajar. Mahasiswa yang produktif akan berguna dan dapat meningkatkan kinerja otak seseorang agar lebih cepat menyerap pembelajaran (Della, 2012). Namun banyak Mahasiswa yang memiliki masalah psikologis sehingga ia tidak bertahan untuk produktif belajar.

Perasaan tertekan disebabkan oleh perubahan penalaran mental seseorang yang menyebabkan perubahan dan antusias (Beck et al., 2011). Mahasiswa yang tertekan menyimpan manifestasi dan efek samping pada Kesehatan mental, fisik, dan sosial, seperti tidak responsif, mudah tersinggung, merasa menderita, pemarah, kehilangan energi semangat, tidak percaya diri dan fokus, serta berkurangnya imunitas tubuh (Lubis, 2009). Remaja yang stress dan mendapatkan masalah kesehatan menyebabkan kekurangan daya produktifitas sebesar 1 juta dalam waktu satu tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Hal tersebut pada akhirnya menimbulkan efek negatif sangat besar bagi produktivitas masa remaja. Perubahan pola pikir remaja dapat menyebabkan perubahan dalam tingkat antusiasme, yang pada gilirannya dapat menyebabkan menurunnya semangat belajar. Stress dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik remaja serta berdampak buruk pada kegiatan belajar mengajar.

Dalam masa pandemi Covid-19, penting bagi remaja yang berstatus Mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres, menjaga kesejahteraan emosional, dan meningkatkan efisiensi pribadi. Ini adalah tantangan besar yang dihadapi mahasiswa saat ini, bahkan setelah

pandemic berakhir. Upaya untuk memahami serta mengatasi masalah Kesehatan mental Mahasiswa sangat penting.

Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta juga mengalami masalah kesehatan mental pada masa pandemic covid-19. Apalagi saat itu perkuliahan dilaksanakan secara online dengan beban tugas yang banyak dan tidak bisa dikerjakan secara offline. Dengan beban tugas tersebut, banyak Mahasiswa yang mengalami toxic produktivitas karena berusaha untuk bisa mengumpulkan tugas tepat waktu dalam kondisi pandemi. Disamping itu mereka juga harus tetap berorganisasi di organisasi Mahasiswa. Hal inilah yang menjadi kebaruan dari penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Mahasiswa di masa pandemi tidak mendapatkan pengurangan tugas kuliah namun justru semakin bertambah sehingga mereka merasa harus tetap produktif di masa pandemi disamping juga harus tetap menjalankan tugas di organisasi kemahasiswaan.

KAJIAN PUSTAKA

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metodologi Kualitatif dimana peneliti melakukan proses wawancara dengan 4 informan mahasiswa dari Universitas Negeri Jakarta yang memiliki jabatan pengurus inti dalam sebuah organisasi. Dengan tujuan mengetahui

pengendaliannya terhadap “*Toxic Productivity*”, dan untuk mengetahui apakah adanya hubungan dari produktivitas yang berlebihan dengan kesehatan mentalnya pada masa pandemi covid-19? Teknik yang digunakan dalam penelitian ini berupa wawancara yang akan menanyakan masalah kesehatan mental *toxic productivity* pada masa pandemi covid-19.

Kajian Konseptual

REMAJA

Masa Remaja merupakan masa pencarian jati diri seseorang. dalam artian, mereka masih mencari apa yang akan ia lakukan pada kehidupannya. Masa remaja juga dipahami sebagai individu mengalami perubahan atau peralihan usia baik secara fisik maupun non fisik yang ditandai dengan adanya interaksi sosial dengan manusia dewasa dan tidak lagi menggantungkan hidup kepada orang yang lebih tua, dalam hal ini adalah orang tua berada pada tingkatan yang sama, baik dalam masalah hak maupun kewajibannya.

Bila di masa ini adalah salah satu tingkat perkembangan individu yang bisa dibidang sangat cepat. Masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat cepat. Fisik, emosional, dan kognitif, semuanya mengalami perubahan yang signifikan. Individu merasa ingin tahu tentang dunia di sekitar mereka, dan ini adalah dorongan

alami yang membantu mereka belajar dan tumbuh. Namun, tanpa arahan yang tepat, rasa ingin tahu ini juga dapat membawa mereka ke arah yang salah.

Salah satu tantangan yang dihadapi remaja adalah risiko terjerumus pada perilaku kenakalan remaja. Tanpa panduan dan otoritas yang benar, mereka mungkin mencoba hal-hal baru yang berisiko dan tidak sehat. Oleh karena itu, peran orang tua dan pengawasan yang baik sangat penting selama masa remaja. Orang tua perlu memberikan perhatian ekstra pada anak-anak mereka, mendengarkan mereka, dan memberikan arahan yang sehat. Selain peran orang tua, masyarakat dan sekolah juga memiliki tanggung jawab dalam membimbing remaja. Masyarakat harus menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif remaja dan memberikan alternatif yang sehat untuk kegiatan mereka. Sekolah dapat menyediakan pendidikan tentang kesehatan mental, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah, yang dapat membantu remaja menghadapi tantangan masa remaja dengan lebih baik. Masa remaja adalah waktu yang berharga dalam kehidupan seseorang, dan dengan pola komunikasi dan interaksi yang tepat dari orang tua, masyarakat, dan sekolah, remaja dapat mengatasi tantangan dengan baik dan tumbuh menjadi individu yang tangguh dan bertanggung jawab.

TOXIC PRODUCTIVITY

Pandemi Covid-19 memaksa kita untuk melakukan segala kegiatan dari rumah. Berbagai kegiatan yang sebelumnya dapat dilakukan di ruang publik seperti bekerja, berkuliah, atau bersekolah, kini mau tidak mau harus dilakukan di rumah demi memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Perubahan rutinitas selama pandemi Covid-19 menyebabkan munculnya produktivitas beracun. Orang cenderung merasa tidak nyaman dan takut akan ketidakpastian pandemi, sehingga mereka mencari perlindungan dengan terus menerus berusaha produktif. Karakteristik orang yang terjebak dalam produktivitas beracun termasuk merasa bersalah dan selalu menuntut diri sendiri untuk bekerja lebih keras, bahkan ketika tidak ada tugas yang harus dilakukan.

Toxic productivity merupakan suatu keinginan untuk selalu produktif setiap waktu dengan segala usaha dan cara serta tidak mau berhenti walaupun tugasnya telah selesai. Ini mencakup dorongan yang berlebihan untuk bekerja terus-menerus, berpikir bahwa nilai seseorang tergantung pada seberapa banyak yang mereka hasilkan, dan merasa bersalah atau rendah diri ketika mereka mengambil waktu istirahat atau melakukan aktivitas yang dianggap tidak produktif. Toksik produktivitas dapat menyebabkan stres, kelelahan, gangguan

kesehatan mental, dan merusak keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional seseorang. 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. lalu bagaimana *toxic productivity* itu bisa muncul di diri kita sendiri?

Toxic Productivity sendiri ternyata muncul dari budaya kita yang sering kali meninggikan nilai suatu produktivitas. Kita juga tak jarang kagum dengan orang-orang yang mempunyai beberapa macam aktivitas dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kita juga sering memuji seseorang yang rela kekurangan waktu istirahat atau waktu tidurnya hanya demi menyelesaikan tugas-tugas mereka. Tentu saja dengan adanya budaya ini, kita jadi memiliki keinginan dalam diri kita sendiri untuk menjadi salah satu dari orang-orang tersebut. Sementara itu, produktivitas akan dinilai sebagai suatu hal yang baik jika kita mengerti batasan bagi diri kita sendiri. Tapi, hal ini juga dapat menyebabkan kefatalan apabila produktivitas itu malah membelakangi kebutuhan-kebutuhan dasar seorang manusia pada umumnya seperti, makan, minum, bersosialisasi, dan lain sebagainya. Produktivitas juga akan menjadi '*toxic*' jika

sudah muncul perasaan bersalah ketika kita mengambil sedikit waktu untuk beristirahat dari kesibukan sebelumnya atau bahkan hanya sekedar melakukan hobi kita yang mana hal tersebut sudah kita anggap sebagai sesuatu yang tidak produktif.

KESEHATAN MENTAL DAN KOMUNIKASI

Kesehatan mental adalah terhindar dari keluhan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dan lingkungan sosial). Kesehatan jiwa adalah menghindarkan orang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dilansir dari WHO, kesehatan mental merupakan sebuah kesejahteraan bagi seseorang, mereka yang mampu untuk mengelola stres yang dimiliki juga dapat beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Kesehatan mental sangatlah penting dalam kehidupan sebagaimana kesehatan mental dapat menjadi salah satu cara pandang orang terhadap kita.

Adapun Penyebab Masalah Kesehatan Mental yang sering terjadi antara lain, tekanan/masalah dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan, pertemanan, keluarga; Trauma dan kehidupan masa kecil yang kurang menyenangkan; Tidak memiliki support system; Perubahan fisik; Adanya masalah fisik yang serius; Gaya hidup yang tidak sehat; Memiliki keluarga

yang mengalami masalah kesehatan mental. Tanda-tanda Masalah Kesehatan Mental juga dapat kita lihat dari beberapa hal seperti, saat seseorang mengalami perubahan dalam perilakunya, sifat, dan lainnya. Orang dengan Kesehatan Mental yang tidak baik pastinya akan sangat berpengaruh bagi kesehariannya, seperti memaksakan sesuatu, negative thinking, lambat dalam berfikir, tidak memiliki semangat untuk melakukan kesehariannya, mudah marah, cemas, takut, dan perilaku-perilaku lainnya.

Sangat penting untuk mengenali dan memahami kesehatan mental, bukan hanya sebagai individu tetapi juga sebagai masyarakat yang peduli. Perdebatan dan stigma seputar masalah kesehatan mental seringkali menghalangi orang untuk mencari bantuan atau berbicara terbuka tentang pengalaman mereka. Oleh karena itu, edukasi dan komunikasi tentang pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan. Ini mencakup pemahaman bahwa masalah kesehatan mental adalah hal yang wajar dan dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang. Pentingnya kesehatan mental juga tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga berdampak pada tingkat sosial dan ekonomi masyarakat. Masalah kesehatan mental yang tidak diatasi dengan baik dapat mengakibatkan penurunan produktivitas,

absensi belajar yang tinggi, dan biaya perawatan kesehatan yang besar. Oleh karena itu, investasi dalam kesehatan mental individu juga merupakan investasi dalam kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, peran keluarga, teman, dan lingkungan sosial juga sangat penting dalam mendukung kesehatan mental seseorang. Memberikan dukungan, mendengarkan, dan menghilangkan stigma adalah langkah-langkah yang dapat kita ambil untuk membantu mereka yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Ini adalah tanggung jawab bersama untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental sehingga setiap individu memiliki kesempatan untuk hidup dengan baik dan bahagia. Kesehatan mental adalah salah satu aspek paling penting dari kesejahteraan manusia yang melibatkan kemampuan untuk mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan berkontribusi pada masyarakat. Penting untuk mengenali faktor risiko dan tanda-tanda masalah kesehatan mental, serta untuk mencari bantuan dan dukungan jika diperlukan. Dengan kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan mental, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

Komunikasi yang baik diantara keluarga dan orang terdekat merupakan salah satu solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti *toxic productivity*. Contohnya adanya bantuan keluarga dan yang memberikan banyak informasi mengenai cara untuk bisa terbebas dari perilaku *toxic* (Grace, 2020). Pola Komunikasi keluarga yang demokratis dan otoriter juga bisa diterapkan karena membuat remaja lebih terbuka mengenai pendapatnya namun bisa mudah juga di disiplinkan (Djayadin dkk, 2020).

TEMUAN DAN DISKUSI

Di tengah pandemi COVID-19, individu tertentu merasa dirinya diharapkan, selalu berguna selama di rumah. Memiliki waktu senggang yang lebih banyak dari yang diharapkan dapat terasa terkekang untuk terus mencoba hal baru, mulai dari mencari tahu cara memasak, menanam, hingga mengikuti kelas online. Dengan asumsi kita bisa berguna, jelas itu adalah sesuatu yang patut disyukuri. Karena pasti, individu, menjadi berguna adalah cara terbaik untuk menghadapi kesulitan atau stres untuk melewati keadaan yang tidak pasti ini. Namun tak jarang, kerinduan untuk menjadi terlalu berguna bisa menjadi hal yang mengerikan, atau disebut kemanfaatan yang merugikan.

Generasi Z dianggap sebagai individu yang berguna, tentu saja karena kemajuan inovatif yang membantu akan membawa perubahan besar ke masa depan. Bagaimanapun, apa yang harus diakui jauh lebih banyak, ada lebih dari 'manfaat' anak muda saat ini. Baru-baru ini kita mendengar kata-kata kegunaan yang merugikan seperti efisiensi yang tidak diinginkan dan budaya hiruk pikuk (budaya kerja yang konsisten). Batas waktu menumpuk, pertemuan resmi secara konsisten, bangun lebih cepat dari jadwal, bekerja terus-menerus sampai Anda tetap terjaga sampai larut malam sekali lagi. Itulah gambaran anak muda zaman sekarang.

Menurut Dr. Julie Smith, seorang analis, *Toxic Productivity* adalah keinginan untuk mengembangkan diri dan selalu merasa menyesal jika tidak bisa melakukan banyak hal. Salah satu sumber ketegangan untuk menjadi berguna berasal dari media online. Kebanyakan individu tampaknya bersaing dengan orang lain untuk berbagi latihan baru atau hal-hal yang biasa dilakukan. Tanpa mengakuinya, setiap individu akhirnya memperkirakan harga diri dalam pandangan efisiensi. Peneliti meneliti pengurus inti dari organisasi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta karena peneliti merasa bahwa mereka yang memiliki kesibukan berbeda dari mahasiswa biasanya. Diantaranya adalah Diva Rheva selaku ketua umum

Badan Legislatif Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ periode 2022/2023, Rahma Azzahra selaku Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa dari Ilmu Komunikasi UNJ periode 2022/2023, dan Harisa Ninda selaku Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ periode 2021/2022.

HASIL WAWANCARA

Dalam wawancara ini, penulis memperhatikan beberapa hal yaitu apa arti dari *toxic productivity* sampai bagaimana cara mengendalikannya. Narasumber pertama yaitu Diva Rheva selaku ketua umum Badan Legislatif Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ periode 2022/2023.

Diva menyatakan bahwa ia pernah mengalami *Toxic Productivity*. Menurut Diva, *Toxic Productivity* adalah keadaan di mana seseorang mengerjakan banyak kegiatan atau banyak hal dalam satu waktu, atau disebut juga *multitasking*, dan akan merasa bersalah bila sedang tidak melakukan apa-apa atau bersantai. Mental yang sehat menurut Diva (pertanyaan kedua), adalah keadaan tanpa mengalami *Toxic Productivity* (sehat dan stabil). Keadaan ini sangat penting untuk semua orang dengan latar belakang semua profesi, tidak terkecuali mahasiswa. Jika membahas kaitan antara kesehatan mental dan mahasiswa, kesehatan mental dibutuhkan

oleh mahasiswa, terutama karena mahasiswa sangat padat kegiatan, aktif, produktif, dan selalu bersikap kompetitif setiap harinya.

Diva juga menjelaskan pada pertanyaan keempat, mengenai bagaimana akhirnya mahasiswa menjadi sangat aktif dan produktif. Hal ini dikarenakan sudah tumbuhnya rasa kesadaran mahasiswa akan masa depan, sehingga berlomba-lomba untuk mencoba aktif dan produktif, tidak ingin sampai ketinggalan dibandingkan orang lain di banyak hal (kompetitif). Konsep pemikiran diri ini untuk beberapa orang memicu keinginan untuk terus produktif di setiap waktu, namun sayangnya beberapa dari mereka sering melupakan apa makna produktif sendiri. Semisal kita kerap membandingkan antara istilah ‘kerja keras’ dan ‘kerja cerdas’. *Toxic Productivity* menuntut diri untuk terus produktif tanpa memahami esensi setiap pekerjaannya, apakah tujuan sudah sesuai dan metode sudah dievaluasi efektivitas dan efisiensinya.

Pertanyaan kualitatif kelima adalah terkait solusi untuk menghindari *Toxic Productivity*. Tips dari Diva agar terhindar dari *Toxic Productivity* adalah dengan membatasi waktu penggunaan aplikasi pengirim pesan seperti WhatsApp, karena menurutnya aplikasi tersebut berisi pembahasan tugas dari teman-teman atau daftar pekerjaan yang harus dilakukan, dan

apabila tidak diatur per waktu (tanpa batas) akan menjadi tekanan personal. Menyisihkan waktu khusus untuk beristirahat juga penting. Istirahat yang dimaksud meliputi tidur, mendengarkan lagu, membaca buku, atau menonton film.

Toxic Productivity tidak jarang dikaitkan dengan dampak yang ditimbulkannya, yaitu *Burn Out*. Pada pertanyaan kualitatif keenam tentang opini terkait korelasi di antara keduanya, Diva menyatakan bahwa tentu *Toxic Productivity* mempengaruhi terjadinya *Burn Out*, dan apabila tidak ditangani dengan benar akan bertambah parah dan berdampak buruk untuk kesehatan mental. Pada pertanyaan selanjutnya, mengenai cara mencegah terjadinya *Burn Out*, Diva menjelaskan bahwa sederhananya kita dapat mulai dengan menentukan skala prioritas. Menentukan skala prioritas artinya membuat daftar pekerjaan-pekerjaan penting yang perlu diutamakan dan mengeliminasi yang tidak penting. Dengan demikian, kita akan bingung karena harus mengerjakan segala hal di waktu yang bersamaan. Mengerjakan banyak hal di waktu yang bersamaan hanya akan membuat tubuh dan pikiran (fokus terpecah) menjadi lelah sehingga hasil pun tidak dapat maksimal.

Pada pertanyaan kedelapan, tentang definisi Diva terkait produktivitas yang sehat, ia menjelaskan bahwa produktivitas yang sehat adalah ketika kita dapat produktif

secara normal (tidak kurang dan juga tidak berlebihan), di mana kualitas dari yang kita kerjakan akan memberikan hasil yang baik. Produktivitas yang sehat, dalam bentuk slogan adalah '*quality over quantity*', atau artinya mendahulukan kualitas lebih dari kuantitas.

Pada pertanyaan kualitatif kesembilan, tim peneliti bertanya terkait faktor-faktor apa saja yang berkontribusi dalam *Toxic Productivity*. Menurut Diva, lingkungan sekitar atau *circle* kita (aspek eksternal) memiliki andil yang cukup besar bagi seseorang untuk menjadi korban dari *Toxic Productivity*. Hal ini diperparah apabila dari diri kita sendiri memiliki sifat kompetitif yang terlampau tinggi (aspek internal), dan selalu merasa ketinggalan dan bersalah apabila tidak sedang melakukan apa-apa. Pada pertanyaan kualitatif kesepuluh, terkait cara agar dapat terhindar dari *Toxic Productivity* adalah dengan *self-awareness*, sadar, sadar dengan limit yang dimiliki agar tidak melupakan waktu istirahat, dan bekerja secara seimbang.

Narasumber kedua yaitu Rahma Azzahra selaku Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa dari Ilmu Komunikasi UNJ periode 2022/2023. Berikut hasil wawancara dari narasumber kedua:

Pada pertanyaan pertama terkait definisi personalnya akan *Toxic Productivity*, Rahma menyatakan bahwa *Toxic Productivity*

adalah keadaan di mana seorang individu melakukan suatu kegiatan secara berlebihan hingga akhirnya merasa tidak lagi menikmati kegiatan tersebut. Pada pertanyaan lanjutan (pertanyaan kedua) tentang adakah korelasi dengan pentingnya kesehatan mental, Rahma menyatakan bahwa tentu kesehatan mental penting. Kesehatan mental dalam hal ini adalah mental yang sehat, yang ada pada masing-masing individu.

Pada pertanyaan ketiga (tentang hubungan antara kesehatan mental dengan mahasiswa), Rahma menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah suatu faktor penting untuk keberlangsungan ide mahasiswa. Hal ini dikarenakan semua yang kita lakukan, di kehidupan sehari-hari, didasari oleh mental (keadaan dan cara berpikir yang sehat dan normal).

Pada pertanyaan keempat, Rahma menguraikan bagaimana akhirnya *Toxic Productivity* dapat terjadi. Menurut pandangannya, *Toxic Productivity* terjadi karena seseorang terlalu memaksakan sesuatu dan merasa terbebani karena percaya bahwa tanggung jawab di banyak hal sebagian besar dipengaruhi oleh faktor internal, dan cenderung mengarah menjadi sikap tidak menghargai diri. Pada jawaban dari pertanyaan kelima, Rahma memberikan tips terkait apa yang ia lakukan apabila merasa sudah mengalami *Burn Out*.

Menurutnya, selepas sadar telah mengalami *Burn Out*, ia akan segera beristirahat seperti tidur atau bersantai dengan melakukan hal-hal lain yang ia sukai.

Pada pertanyaan keenam, terkait korelasi antara *Burn Out* dengan kesehatan mental, Rahma menjelaskan bahwa tentu berkorelasi. Misalnya saja kita mengalami *Burn Out*, yang artinya akan merasa stres, lalu menjadi frustrasi, tentu akan menjadi semakin sulit fokus, dan hal tersebut berkontribusi dalam kesehatan mental seseorang.

Pada pertanyaan ketujuh (tips menghindari *Burn Out*), Rahma menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah kunci penting, dan selain manajemen waktu, kita harus memahami kemampuan diri sendiri, sehingga dapat membuat batasan dan waktu yang dialokasikan dapat lebih maksimal. Pada pertanyaan kedelapan (terkait definisi dari produktivitas yang sehat), Rahma menjelaskan bahwa produktivitas yang sehat menurutnya adalah ketika kita dapat merasa senang dengan apa yang dikerjakan, menikmati hal yang dikerjakan, dan terpentingnya adalah tidak memaksakan diri (mengetahui batasan diri).

Pada pertanyaan kesembilan terkait opini mengapa seseorang dapat menjadi korban dari *Toxic Productivity*, Rahma berpendapat bahwa karena orang tersebut merasa mampu melakukan semuanya dan

harus diselesaikan dan tidak memiliki batasan diri. Dengan memiliki batasan diri dan menghargai diri sendiri, maka kita dapat menjaga diri kita dengan baik (tubuh secara fisik dan mental). Pada pertanyaan kesepuluh (tentang cara untuk menghindari *Toxic Productivity*), Rahma menyatakan bahwa sama seperti sebelumnya, yakni kembali lagi kepada konsep untuk tidak memaksakan diri, lebih menghargai diri sendiri, mengatur perasaan *insecure* agar tidak sampai pada *overthinking*, dan menjalani kehidupan dengan optimis.

Narasumber ketiga yaitu Harisa Ninda selaku Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ periode 2021/2022. Berikut hasil wawancara dari narasumber keempat. Pada pertanyaan pertama, Ninda mengandaikan *Toxic Productivity* sebagai kebutuhan obsesif untuk selalu produktif terlepas dari apapun di kehidupan seseorang, seperti kesehatan, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan secara general. *Toxic Productivity* artinya lebih mementingkan produktivitas dibandingkan dirinya sendiri. Kemudian untuk pertanyaan kedua, Ninda berpendapat bahwa mental health atau kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi ke hidup kita hingga akhirnya akan memiliki dampak besar untuk perilaku dan kepribadiannya.

Pada pertanyaan ketiga terkait korelasi kesehatan mental dengan mahasiswa, Ninda menuturkan bahwa tentu sangat mengambil andil. Namun isu kesehatan mental sendiri tidaklah terbatas hanya untuk mahasiswa, melainkan semua orang. Umumnya, gangguan pada mental dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menangani stres, mulai dari pembuatan keputusan, cara berhubungan dengan orang lain, hingga hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Terkhusus apabila membahas tentang mahasiswa, mahasiswa harus lebih cerdas untuk menghindari gangguan-gangguan terkait mental tersebut karena banyaknya tuntutan tugas dan organisasi, serta apabila merasa membutuhkan pertolongan, segera lakukan sebelum semuanya semakin menumpuk dan mengganggu aspek-aspek di kehidupan.

Pada pertanyaan keempat (terkait mengapa akhirnya orang dapat mengalami *Toxic Productivity*), Ninda menjawab dengan banyaknya yang berpikiran bahwa melakukan banyak hal akan lebih baik daripada tidak melakukan apapun. Padahal *work-life balance* dan mendengarkan tubuh dan diri sendiri sangatlah penting. Pada pertanyaan kelima, Ninda menjawab bahwa setiap orang pasti memiliki caranya masing-masing untuk menghindari *Toxic Productivity*. Misalnya saja, untuk Ninda sendiri, dengan memastikan Handphone di

waktu-waktu tertentu, terutama ketika tuntutan tugas sedang banyak-banyaknya dan merasa belum siap mengerjakannya, merasakan *social comparison* dengan orang lain, merasa stres, serta merasa tidak ada apa-apanya dibanding yang orang lain.

Pada pertanyaan keenam (terkait kaitan antara *Burn Out* dengan kesehatan mental), Ninda menjelaskan bahwa *Burn Out*, menurutnya, bukanlah bagian dari gangguan kesehatan mental, namun lebih ke tekanan dalam pekerjaan secara psikologis, dan dalam keadaan tertentu dapat mempengaruhi kesehatan mental, yang berdampak negatif untuk fisik dan juga emosional. Pada pertanyaan ketujuh (bagaimana cara mengatasi *Toxic Productivity*), Ninda menjelaskan bahwa ia mencegahnya dengan selalu menggunakan *tool* tertentu seperti *Google Calender* untuk menandai pekerjaan, membuat batasan jam kerja, membagi pekerjaan di masing-masing periode waktu agar tidak bosan, serta mengalokasikan waktu beristirahat seperti berolahraga ringan atau keluar rumah sejenak.

Pada pertanyaan kedelapan (produktivitas yang sehat), Ninda beropini bahwa produktivitas yang sehat adalah kehidupan yang seimbang atau *work-life balance*, karena kehidupan kita tidak hanya bekerja, namun banyak hal lain di luar itu. Memang akan sedikit sulit terutama untuk orang yang selalu ingin membuat orang lain

senang (*people pleaser*). Intinya harus dapat mengalokasikan waktu istirahat, cuti, melakukan hal yang kalian sukai, dan hal-hal lainnya untuk mengalihkan pikiran penat dari pekerjaan. Pada pertanyaan kesembilan (terkait korban dari *Toxic Productivity*), Ninda menjawab dengan tentu saja setiap orang sangat mungkin menjadi korban. Sekali lagi harus diingat tentang konsekuensi dari produktivitas tanpa batas, apakah dampaknya akan positif. Hal ini dikarenakan apabila kita tidak bisa membuat skala prioritas untuk diri sendiri, kita tidak akan bisa menjadi versi terbaik untuk diri kita sendiri ataupun orang lain.

Pada pertanyaan kesepuluh (tentang cara untuk terhindar dari *Toxic Productivity*), Ninda berpendapat bahwa kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi dari mana saja, dan untuk menjaga kesehatan mental tersebut tentu setiap orang memiliki caranya masing-masing. Hal-hal yang menggambarkan kesehatan mental dapat berkisaran pada energi yang dimiliki, kebahagiaan dan rasa percaya diri, perasaan dalam menikmati perpindahan, konsumsi makanan yang bernutrisi untuk tubuh, pengaturan penggunaan sosial media, pemenuhan kualitas tidur yang baik, serta pengaturan manajemen stres dan kebebasan diri.

Hal yang dapat kita ambil dari hasil wawancara dengan pengurus inti organisasi

pada prodi ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta, salah satunya adalah dalam hal bertekun untuk tugas yang merupakan sesuatu hal positif, tetapi dengan asumsi untuk terus berusaha mengabaikan kebutuhan manusiawi yang sebenarnya, seperti makan, minum, tidur, atau bahkan mencuci, maka, pada saat itu, ini dapat menjadi efisiensi yang berbahaya. Komunikasi empati pada sendiri perlu dilakukan.

Tidak hanya itu, mengabaikan pergaulan dengan orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, sahabat, atau pasangan akan sering terjadi. Hal tersebut membuat pola komunikasi menjadi buruk. Perubahan yang tidak biasa terjadi karena pandemi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional seseorang. Meski demikian, tidak sedikit orang yang percaya bahwa tingkat kemanfaatannya akan setara dengan sebelum pandemi COVID-19. Namun, sekali lagi, ada asumsi yang tidak masuk akal bahwa di setiap individu sebenarnya harus berguna.

Ada perasaan bersalah yang muncul ketika lebih memilih untuk beristirahat setelah seharian bekerja atau berolahraga. Rasa cemas dan hampa jika menikmati penangguhan hukuman yang diperpanjang. Akan terasa sia-sia ketika sesuatu tidak dilakukan atau ditindaklanjuti. Tidak hanya itu, seseorang juga akan lebih sering

membandingkan diri sendiri dan orang lain yang merasa lebih berguna.

Seseorang dengan *Toxic Productivity* berasumsi bahwa mereka menghadapi efisiensi beracun, ada beberapa cara yang mungkin untuk mengalahkannya. Pahami bahwa sebagai manusia secara positif membutuhkan istirahat setelah berolahraga. Buat pencapaian praktis di tengah pandemi ini dan upayakan menginvestasikan energi untuk melakukan hal-hal yang membuat seseorang merasa bahagia. Reaksi setiap individu tentu sangat unik ketika dihadapkan pada situasi seperti di masa pandemi ini.

Tidak memiliki pilihan untuk tetap diam dan istirahat adalah salah satu kecenderungan saat menghadapi kegunaan beracun. Ada sensasi tanggung jawab dan kekosongan dengan asumsi Anda memutuskan untuk menikmati waktu istirahat, terutama dalam keadaan pekerjaan yang tidak lengkap. Mereka lebih suka seharian bekerja atau berolahraga daripada beristirahat karena dianggap sebagai latihan yang sia-sia.

Untuk mengurangnya bisa melakukan berbagai cara. Misalnya, membuat fokus kerja yang wajar seperti yang ditunjukkan oleh kapasitas dan prioritas, memikirkan pentingnya kesejahteraan individu dan istirahat serta perawatan yang memuaskan.

Memperkirakan kapasitas diri dengan pekerjaan yang dicoba adalah penting.

Berusahalah untuk meningkatkan kemampuan agar menjadi berguna, namun jangan memaksakan diri untuk mencapai sesuatu yang tidak dapat dilakukan. Memberikan ruang untuk melakukan komunikasi empati kepada diri sendiri juga dibutuhkan.

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 memaksa kita untuk melakukan segala kegiatan dari rumah. Berbagai kegiatan yang sebelumnya dapat dilakukan di ruang publik seperti bekerja, berkuliah, atau bersekolah, kini mau tidak mau harus dilakukan di rumah demi memutus mata rantai penyebaran Covid-19.

Meskipun hanya dapat berkegiatan dari rumah, seringkali situasi menuntut seseorang untuk selalu produktif serta mampu mengatur waktu dengan baik. Akibatnya tidak sedikit orang yang tanpa sadar justru terjebak dalam *toxic productivity*.

Toxic productivity merupakan suatu keinginan untuk selalu produktif setiap waktu dengan segala usaha dan cara serta tidak mau berhenti walaupun tugasnya telah selesai.

Salah satu solusi untuk menghindari sebuah *toxic productivity* adalah dengan menentukann pencapaian yang praktis serta mengetahui kemampuan diri. Sehingga dalam melakukan sesuatu, masing-masing individu tidak memaksakan diri untuk

melakukan suatu kegiatan. Komunikasi yang sehat juga perlu dilakukan antara diri sendiri dengan kapasitas tubuh yang menopang aktivitas sehari-hari. Komunikasi empati terhadap diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjum, A., Ming, X., Siddiqi, A. F., & Rasool, S. F. (2018). An empirical study analyzing job productivity in toxic workplace environments. *_International journal of environmental research and public health_*, 15(5), 1-15.
- Budiasih, Yanti. 2018. "Struktur Organisasi, Desain Kerja, Budaya Organisasi Dan Pengaruhnya Terhadap Produktivitas Karyawan Studi Kasus Pada PT. XX Di Jakarta." *Liquidity* 1(2). Hlm 103-104.
- Butarbutar, Jefri Marudut, dan Arta Rusidarma Putra. 2018. "Peran Stres Kerja Dan Gaya Kepemimpinan Kharismatik Dalam Mengelola Produktivitas Kerja Pegawai." *Jurnal Ikraith Ekonomika* 1(2):8. Hlm 136-137.
- Cyriac, A., Kaleem, B., Balapure, C., & Godwin, D. B. J. (2019). Impact of Personality Traits and Emotional Intelligence on Job Performance. *_International Journal of Information and Computing Science_*, 6(4), 284-292.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160-180. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/article/view/6454>

- Fuadi, Agus Anas. (2014). Pengaruh Kepemimpinan, Budaya Organisasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru Dengan Komitmen Organisasi Sebagai Moderating. *Jurnal of Information Management*, 1(2), 65-76.
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191–210.
<https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Lucia, R. H., Kawet, L., & Trang, I. (2015). Pengaruh konflik dan stres kerja terhadap produktivitas kerja dimediasi oleh kepuasan kerja karyawan Universitas Katolik De La Salle Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 3(3), 719-728.
- Malayu, H. S. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Medhasari, A., & Silviana, A. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transaksional dan Budaya Organisasi Terhadap Produktivitas Karyawan pada Outbound Call di PT. Infomedia Solusi Humanika Bandung. *eProceedings of Management*, 5(1), 1-8.
- Mulyadi, Rivai, Veithzal, and Deddy. 2009. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Poniarsih, N. (2019). Pengaruh Teori The Big Five-Personality Terhadap Kinerja Pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah DIY. *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akuntansi Hb*, 21(3), 1-14.