



Tren *Toxic Productivity* Sebagai Gejala Terjadinya *Burnout Syndrome* Terhadap Prestasi Akademik pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung

Alni Tsabita¹, Febi Febriyanti^{2*}, Siti Komariah³, Sri Wahyuni⁴

^{1,2*,3,4}Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

Email: ¹alnitsabita07@upi.edu, ²febifebriyanti2003@gmail.com, ³sitikomariah@upi.edu,

⁴sriwahyuni@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai fenomena *toxic productivity* pada remaja rentang usia 18-23 tahun yang tergolong kedalam siswa dan juga mahasiswa. Ditemukan fakta bahwa salah satu penyebab terjadinya *toxic productivity* adalah ketakutan dan kecemasan akan ketinggalan pencapaian dengan orang lain, selain itu *toxic productivity* yang tengah dialami juga menjadi penyebab terjadinya *burnout syndrome*. Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengungkapkan faktor yang melatarbelakangi bagaimana pengaruh *toxic productivity* terhadap prestasi akademik pada siswa maupun mahasiswa dan bagaimana pengaruhnya pada proses pembelajaran di kelas. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif, dimana sumber data yang digunakan didukung dengan analisis sistematis dan objektif terhadap isi teks, seperti artikel, berita, wawancara, atau catatan, untuk mengidentifikasi fenomena yang menjadi fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tren *toxic productivity* terjadi akibat adanya fenomena FOMO (*fear of losing moment*) yang banyak dikonsumsi remaja di sosial media, terutama yang berkaitan dengan capaian prestasi, usaha untuk menjadi setara atau lebih dari apa yang dicapai oleh orang lain hingga tidak jarang mendorong terjadinya *burnout*.

Kata Kunci: Toksin Produktivitas, Prestasi belajar, *Burnout*

Abstract

This research discusses the phenomenon of toxic productivity in teenagers aged 18-23 years who are classified as pupils and university students. It was found that one of the causes of toxic productivity is fear and anxiety about lagging behind other people's achievements, apart from that, the toxic productivity that is being experienced is also a cause of burnout syndrome. The aim of this research is to reveal the factors behind the influence of toxic productivity on academic achievement for pupils and students and how it influences the learning process in the classroom. This research method uses a descriptive qualitative approach, where the data sources used are supported by systematic and objective analysis of text content, such as articles, news, interviews, or notes, to identify the phenomenon that is the focus of the research. The results of the research show that the toxic productivity trend occurs due to the FOMO (fear of losing moment) phenomenon which is consumed by many teenagers on social media, especially those related to achievement, efforts to be equal to or more than what other people have achieved, which often leads to burnout.

Keywords: Toxic Productivity, Learning Achievement, *Burnout*

PENDAHULUAN

Masuknya era society 5.0 menuntut individu untuk selalu berkembang dan belajar agar tidak tertinggal dari individu lain sehingga menyebabkan obsesi yang tidak sehat, dengan kata lain fenomena ini disebut dengan FOMO (*Fear Of Missing Out*) (Diandra Adjiwibowo et al., 2023). Kondisi ini

menyebabkan individu akan terus diporsir untuk selalu bekerja dan beraktifitas di setiap waktunya. Dukungan budaya yang kompetitif juga menjadi motif dan faktor individu untuk selalu menjadi produktif dan tidak membuang- buang waktu. Pada dasarnya situasi ini direpresentasikan menjadi *habbit* yang positif untuk individu, namun pada kenyataannya fenomena tersebut juga dapat menjadi *boomerang* sebagai gejala munculnya *Burnout Syndrome* apabila tidak seimbang. produktivitas yang berlebih dewasa ini dikenal dengan *Tren Toxic Productivity*. Seiring pesatnya teknologi fenomena *toxic productivity* di era ini tidak lagi hanya terjadi pada orang dewasa yang sudah bekerja, namun juga pada remaja rentang usia 18-23 tahun sebagai bagian dari Gen-Z.

Berdasarkan pada badan pusat statistik dalam sensus penduduk 2020 mencatat mayoritas penduduk Indonesia didominasi oleh Generasi Z (lahir pada tahun 1997 – 2012) Proporsi Generasi Z sebanyak 27,94 persen dari total populasi. Adapun di Kota Bandung terdapat 2,44 juta penduduk Kota Bandung, tercatat 51 persen di antaranya didominasi oleh generasi milenial dan gen z, generasi ini termasuk dalam usia produktif. Banyak analisis para ahli menyatakan bahwa Gen Z memiliki sifat dan karakteristik yang sangat berbeda dengan generasi sebelumnya. Generasi ini dilabeli sebagai generasi yang minim batasan (*boundary-less generation*) (Reza et al., 2022). *Toxic productivity* merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi seseorang yang menuntut pada dirinya sendiri untuk terus selalu melakukan kegiatan produktif (*do, be, and get more*) tanpa memperhatikan diri dan sekitarnya untuk mencapai tujuan (Diandra Adjiwibowo et al., 2023).

Pada remaja rentang usia 18 sampai 23 tahun *Toxic Productivity* terjadi salah satunya karena pengaruh sosial media sebagai tempat dan penerimaan konten-konten prestasi yang diekspresikan seseorang yang kemudian dikonsumsi oleh remaja usia produktif, hingga tidak dipungkiri tempat lainnya adalah lingkungan akademik, sehingga timbul motivasi untuk sama atau lebih dengan pencapaian orang lain karena ketakutan tertinggal atau FOMO (*Fear of lossing moment*)

Hal yang menjadi persoalan krusial dalam masalah ini adalah *loss control* atas diri hingga memaksakan diri untuk selalu berusaha keras produktif dalam kehidupan sehari-hari. *Toxic productivity* menyebabkan kelelahan fisik dan mental, stres berlebihan, kecemasan, tidak dipungkiri sering muncul perasaan bersalah apabila tidak melakukan suatu kegiatan yang berguna, dan pada tingkatan level ekstrim dapat mengarah pada kejadian demotivasi, *burnout syndrome* dan bahkan penurunan prestasi akademik (Diandra Adjiwibowo et al., 2023). Menurut sebuah studi oleh Deloitte, 77 % orang pernah mengalami burnout dalam melakukan pekerjaannya dan 42% meninggalkan pekerjaannya karena faktor kelelahan. Masalah *toxic productivity* pada remaja dengan rentang usia 18-19 tahun menjadi bagian lingkup akademik penting yang perlu dikaji sebagai upaya preventif terjadinya burnout syndrome terhadap prestasi akademik. Maka artikel ini akan mengkaji tentang bagaimana *Tren Toxic Productivity* dapat menjadi gejala terjadinya *Burnout Syndrome* dalam pembelajaran yang kemudian berpengaruh terhadap prestasi akademik dapat memperlihatkan bagaimana gambaran iklim sekolah, pembelajaran di kelas, motif yang kemudian mendorong siswa atau mahasiswa untuk selalu produktif baik internal maupun eksternal, serta memperlihatkan bagaimana pembelajaran kelas berlangsung.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yaitu suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang terkait dengan masalah sosial (Creswell, 2013), dengan desain penelitian studi Fenomenologi yaitu studi yang digunakan oleh manusia untuk mengetahui tentang suatu hal melalui pengalaman langsung yang menjadi sumber data pokok sebuah realitas.). Adapun Teknik pengumpulan data menggunakan jenis data primer yaitu wawancara mendalam dan penyebaran kuesioner terbuka pada pada subjek yaitu remaja dengan rentang usia 18-23 tahun.. Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2013:225). Adapun data sekunder berupa studi literatur atau *library research* . Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, tetapi melihat orang lain atau dengan dokumen (Sugiyono, 2013:225).

a. Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan wawancara. Wawancara mendalam pada 3 informan kunci, merupakan jenis teknik pengumpulan data yang juga bersifat kualitatif atau teknik pengumpulan data berupa wawancara ini memerlukan

penafsiran peneliti sebagai hasil akhir dari penelitian. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan berupa lisan mengenai objek penelitian yang sedang diteliti kepada informan yang telah dipilih

untuk memperoleh informasi sebanyak mungkin dan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang diperoleh melalui penyebaran formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada sekelompok orang sesuai dengan masalah yang tengah diteliti (Mardalis, 2008). Dalam penelitian ini, peneliti memilih 10 orang informan kunci yaitu dengan rentang usia 18-23 tahun.

Berikut adalah identitas dan butir pertanyaan wawancara dengan ke 10 narasumber kunci :

No	Nama Narasumber	Usia	Status
1	Amelia Azra Nabila	20	Mahasiswa
2	Sandra Aulia	20	Mahasiswa
3	Aria Pradana	20	Mahasiswa
4	Faza Fadila	22	Mahasiswa
5	Revallina Novia	19	Pelajar
6	Azfa Safwana Dwi	18	Pelajar
7	Sarah Nabila	18	Pelajar
8	Sarah Attalia	18	Pelajar
9	Sabrina Khairunissa	21	Pelajar
10	Diaksa Putra	23	Mahasiswa

No	Pertanyaan
1.	Kegiatan sekolah apa saja yang kamu ikuti ?
2.	Apa tujuan kamu mengikuti seluruh kegiatan tersebut?
3.	Apakah kamu merasa untuk harus selalu produktif setiap harinya, dan merasa bersalah apabila diam dan tidak melakukan sesuatu?
4.	Faktor apa saja yang dirasa menuntut kamu untuk selalu produktif
5.	Pernahkah kamu memiliki ketakutan tertinggal dari teman-teman mu yang membuat dirimu memforsir diri kamu untuk mengikuti berbagai kegiatan diluar pembelajaran?
6.	Pernahkah kamu mengorbankan waktu istirahat yang seharusnya kamu miliki karena kegiatan yang kamu ikuti di luar pembelajaran ?
7.	Dampak apa yang kamu alami ketika kamu merasa Lelah untuk harus selalu produktif dan selalu dibuntuti dengan berbagai pekerjaan diluar kegiatan
8.	pembelajaran. Bagaimana dampak yang kamu rasakan terhadap pembelajaran dan prestasi belajar dirimu?

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. *Toxic Productivity* pada Remaja

Perkembangan zaman membuat semakin banyaknya persaingan maupun tuntutan akan prestasi dan keahlian serta individu, semakin banyaknya persaingan dan juga lapangan pekerjaan yang terbatas membuat

timbulnya juga jiwa persaingan dan ambisius dikalangan anak muda. Jiwa ambisius yang dimiliki oleh anak muda ini salah satunya disebabkan oleh ketakutan yang mereka rasakan akan bagaimana kehidupan mereka yang akan datang, ketakutan akan kegagalan dalam persaingan pekerjaan, dan juga ketakutan mengalami ketertinggalan dengan yang lain. Ketakutan-ketakutan dan juga jiwa ambisius inilah yang mendorong mereka untuk banyak mengikuti kegiatan-kegiatan diluar pembelajaran yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan, pengalaman, relasi sebagai bekal mereka untuk bersaing kelak. *Toxic productivity* merupakan keadaan atau situasi dimana seseorang yang memaksakan dirinya untuk bekerja secara terus menerus sebagai bentuk upaya yang dianggap dapat meningkatkan produktivitas mereka, bahkan dalam hal ini sering kali banyak mengorbankan kesehatan fisik dan juga mental.

Toxic productivity ini tidak hanya mempengaruhi orang dewasa di tempat kerja, tetapi juga dapat memengaruhi remaja dalam konteks pendidikan, aktivitas ekstrakurikuler, dan kehidupan sosial. Di era digital dan media sosial, remaja sering merasa tekanan untuk mencapai kesuksesan dan produktivitas yang tidak realistis. Ketakutan akan ketertinggalan atau FOMO (*Fear of lossing moment*) membuat individu kerap kali lebih baik mengorbankan waktu istirahatnya dibanding merasakan sebuah ketertinggalan, hal ini juga turut membuat mereka memilih mengambil suatu kegiatan dalam waktu yang sama dan memforsir tenaga dan pikiran mereka. *Toxic productivity* ini membuat generasi muda rela mengerjakan banyak pekerjaan dan kewajiban, mengikuti berbagai kegiatan dengan tanpa mempertimbangkan tujuan yang sejatinya, hingga akhirnya mereka hanya akan merasa tertekan dengan berbagai tugas dan beban yang harus diselesaikan dengan waktu yang singkat dan berdekatan.

Toxic productivity membuat individu dalam hal ini remaja baik siswa maupun mahasiswa ketika merasakan perasaan bersalah ketika tidak sedang dapat memproduksi, menciptakan, atau mengerjakan sesuatu. Individu yang mengalami *toxic productivity* ketika dirinya tidak sedang mengerjakan pekerjaan tertentu dibebani dengan penilaiannya akan dirinya sendiri, bekerja dengan terlalu keras, menaruh ekspektasi yang tidak realistis akan dirinya sendiri, sulit untuk merasa puas dan bahkan kehilangan waktu untuk dirinya sendiri dan terlalu memforsir serta menekan dirinya sendiri. Tidak jarang remaja yang mengalami *toxic productivity* kerap kali mengabaikan kesehatan mental dan juga fisik mereka, membuat kehidupan sosial mereka terganggu, interaksi sosial dengan orang-orang terdekat menjadi terbatas dan kerap kali menyalahkan dirinya sendiri ketika apa yang dikerjakan tidak sesuai atau kurang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Untuk mengatasi toksisitas produktivitas pada remaja, penting untuk memahami kebutuhan individu dan memberi mereka ruang untuk istirahat dan bersantai. Orang tua, pendidik, dan masyarakat harus mendukung remaja untuk menetapkan batasan yang sehat, memahami bahwa kegagalan dan istirahat adalah bagian alami dari proses pertumbuhan, dan bahwa nilai seseorang tidak hanya tergantung pada produktivitas mereka. Mendukung kesejahteraan mental dan fisik remaja harus menjadi prioritas untuk memastikan mereka tumbuh dan berkembang secara sehat dan bahagia.

Berikut adalah cara *toxic productivity* dapat mempengaruhi remaja:

1. Stres Akademik yang Berlebihan: Remaja sering mengalami stres akademik yang tinggi karena tuntutan untuk mencapai nilai yang tinggi, terutama untuk memenuhi harapan orang tua, guru, atau perguruan tinggi. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.
2. *Over-scheduling* Aktivitas Ekstrakurikuler : Remaja sering terlibat dalam berbagai aktivitas ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, musik, dan lainnya. *Over-scheduling* dan berpartisipasi dalam terlalu banyak kegiatan tanpa waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan dan kelelahan.
3. Perbandingan Sosial di Media Sosial: Media sosial seringkali menciptakan persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang sempurna dan produktif. Remaja mungkin merasa tekanan untuk terus membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka, yang dapat mengarah pada perasaan tidak cukup dan kecemasan.
4. Ketidakseimbangan antara Sekolah, Pekerjaan Rumah, dan Aktivitas Ekstrakurikuler : Remaja seringkali harus mengelola waktu mereka antara sekolah, pekerjaan rumah, kegiatan ekstrakurikuler, dan mungkin pekerjaan paruh waktu. Jika mereka merasa terus-menerus tertekan untuk melakukan semuanya dengan sempurna, ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental.
5. Kurangnya Istirahat dan Tidur yang Cukup : Remaja yang mencoba memenuhi tuntutan akademik dan sosial seringkali tidak mendapatkan tidur yang cukup. Kekurangan tidur dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kesehatan mental, dan meningkatkan risiko kelelahan.

b. *Toxic Productivity* sebagai Gejala terjadinya *Burnout Syndrome*

Produktivitas beracun atau *toxic productivity* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan budaya atau sikap yang berlebihan terkait dengan produktivitas yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Istilah ini seringkali digunakan dalam konteks tempat kerja dan mungkin juga relevan dalam kehidupan sehari-hari. **Arianna Huffington**, Pendiri The Huffington Post, Arianna Huffington, berbicara tentang pentingnya tidur yang cukup dan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup pribadi. Ia memperingatkan bahwa budaya kerja yang tidak memungkinkan waktu untuk istirahat dapat berdampak negatif pada produktivitas jangka panjang. Individu yang mengalami *toxic productivity* akan cenderung merasa bersalah apabila pekerjaan tidak maksimal atau lebih banyak, sehingga sering merasa tidak cukup dalam bekerja. Jika tidak diatasi, hal ini bisa menyebabkan *burnout*, yang malah membuat individu tersebut menjadi kurang produktif dalam bekerja. *Burnout* tersendiri adalah sebuah kondisi stres kronis yang terkait erat dengan pekerjaan, dan biasanya disebabkan oleh tekanan dan tuntutan kerja yang berlebihan atau berkelanjutan. Orang yang mengalami *burnout* seringkali merasa kelelahan fisik, emosional, dan mental yang sangat intens. Ini adalah kondisi yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk pekerjaan, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Menurut **Herbert Freudenberger** yang merupakan psikolog pertama kali menggunakan istilah "*burnout*" dalam konteks pekerjaan pada tahun 1974. Freudenberger mendefinisikan *burnout* sebagai "penurunan fisik atau mental yang terkait dengan pekerjaan atau aktivitas lain yang sebelumnya memuaskan."

Berikut adalah beberapa cara di mana *toxic productivity* dapat menyebabkan *burnout*:

1. Tuntutan yang Tidak Wajar: Budaya kerja yang memaksa individu untuk terus- menerus bekerja tanpa jeda atau memperkenankan tuntutan yang tidak realistis dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan.
2. Pentingnya Kuantitas daripada Kualitas: Fokus hanya pada sejauh mana seseorang dapat memproduksi tanpa memperhitungkan kualitas pekerjaan dapat menghasilkan pekerjaan yang buruk, meningkatkan tekanan, dan akhirnya menyebabkan *burnout*.
3. Ketidakseimbangan Antara Kehidupan Pribadi dan Kerja: Ketika individu merasa terus-menerus diharapkan untuk bekerja di luar jam kerja, tidak ada waktu untuk istirahat, bersantai, atau menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman-teman. Ini dapat mengakibatkan perasaan terisolasi dan kelelahan.
4. Kurangnya Dukungan dan Penghargaan: Ketika orang tidak mendapatkan pengakuan atau penghargaan atas kerja keras mereka, meskipun mereka terus bekerja keras, mereka dapat merasa tidak dihargai dan kelelahan secara emosional.
5. Perbandingan Sosial yang Merugikan: Ketika individu merasa perlu untuk terus- menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hal produktivitas, ini dapat menciptakan perasaan tidak cukup dan meningkatkan stres yang dapat menyebabkan *burnout*.

Untuk mencegah *toxic productivity* dan mencegah *burnout*, penting untuk membangun budaya kerja yang mendukung keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, memberikan penghargaan dan pengakuan atas kerja keras, dan memastikan bahwa tuntutan kerja yang diberikan kepada karyawan adalah realistis dan manusiawi. Selain itu, penting juga untuk mendidik karyawan dan pemimpin tentang pentingnya perawatan diri dan memahami tanda-tanda awal *burnout* agar dapat mengambil langkah-langkah pencegahan dengan cepat.

c. Analisis *Toxic Productivity* Terhadap Prestasi Akademik

Para peneliti mendefinisikan tentang iklim lingkup pendidikan sebagai suatu keyakinan, nilai, dan sikap, atau kualitas, maupun karakter dari kehidupan akademik yang membentuk pola interaksi antara pendidik, peserta didik, dan masyarakat akademik. Kehidupan akademik yang dimaksudkan dapat mencakup hal-hal seperti situasi sosial di kelas maupun sekolah pada umumnya (Aji & Prasetyo, 2018). Dalam konteks pendidikan khususnya sekolah, *toxic productivity* dapat mendorong peserta didik maupun mahasiswa untuk mengorbankan waktu istirahat, waktu tidur, dan kegiatan rekreasi untuk mencapai hasil yang dianggap "ideal". Namun, kebijakan ini dapat berakibat buruk pada pembelajaran dan prestasi akademik. Prestasi belajar adalah salah satu bentuk tolak ukur dari proses belajar, bagi mahasiswa tolak ukur prestasi belajar diperlihatkan melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang merupakan salah satu indikator pada keberhasilan studi pada perguruan tinggi. Menurut Syah (2003) prestasi belajar adalah salah satu hasil dari proses belajar guna, sebagai upaya untuk mendapatkan perubahan perilaku, juga sebagai

sebuah hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar juga tergolong kedalam dua jenis, yaitu faktor yang berasal dari dalam individu dan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor internal pada individu meliputi faktor psikologis pada peserta didik sedangkan faktor eksternal pada individu meliputi faktor jasmani, faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor masyarakat, faktor sekolah maupun perguruan tinggi tempat individu tersebut menimba ilmu (Slameto, 2013). Lebih lanjut dalam terangnya menurut Slameto terdapat faktor yang dapat menjadi cikal bakal terjadinya penurunan prestasi akademik salah satunya yaitu akibat faktor kelelahan yang meliputi; kelelahan fisik dan kelelahan psikis (Eri Susanti, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat dampak yang signifikan pada prestasi akademik siswa atau mahasiswa yang disebabkan oleh *toxic productivity* yang dialaminya :

1. Stres dan Kecemasan: Tekanan yang tinggi untuk tetap produktif dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Siswa atau mahasiswa yang merasa terus-menerus ditekan untuk mencapai target produktivitas tertentu mungkin kesulitan berkonsentrasi dan berpartisipasi dengan maksimal di kelas. Banyaknya kewajiban ataupun pekerjaan yang harus segera diselesaikan bahkan dalam beberapa kesempatan membuat siswa atau mahasiswa harus mampu menyelesaikannya dalam satu waktu menyebabkan timbulnya stress dan juga kecemasan pada siswa maupun mahasiswa. Fokus yang terbagi, rasa cemas yang disebabkan karena ketakutan pekerjaan atau kewajibannya tidak dapat diselesaikan dalam satu waktu tentunya menjadi salah satu penyebab penurunan prestasi akademik pada siswa maupun mahasiswa.
2. Berkurangnya Kreativitas: Ketika siswa maupun mahasiswa merasa terpaksa untuk memenuhi ekspektasi produktivitas yang tidak realistis, mereka akan terdorong tidak memiliki ruang mental untuk berpikir kreatif atau mengembangkan ide-ide baru. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk memecahkan masalah dan berkontribusi dalam penuh dalam proses pembelajaran. Dengan *toxic productivity* yang mereka alami, yaitu banyaknya tekanan dan pekerjaan yang perlu segera diselesaikan, mendorong mereka hanya menyelesaikan tugas dengan seadanya tanpa adanya penalaran ulang yang kritis ataupun penaruhan wadah kreativitas.
3. Penurunan Motivasi: Siswa maupun mahasiswa yang terus-menerus merasa ditekan untuk menjadi lebih produktif akan membuat mereka mengalami penurunan motivasi intrinsik. Mereka mungkin kehilangan minat pada pembelajaran karena tekanan untuk mencapai hasil tertentu tidak lagi terkait dengan keinginan mereka untuk belajar. Mereka yang sudah terlebih dahulu mendapatkan banyak tekanan, rasa cemas maupun lelah membuat semakin menurunnya performa akademik mereka saat mengikuti kelas, kurangnya jam istirahat, terforsir badan dan tenaga mendorong mereka tidak dapat mengikuti kelas ataupun pembelajaran dengan maksimal.

KESIMPULAN

Tren *Toxic Productivity* yang banyak terjadi di kalangan remaja merupakan cikal bakal gejala terjadinya *burnout syndrome*. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan budaya atau sikap yang berlebihan terkait dengan produktivitas yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Pada dasarnya tren *toxic productivity* terjadi akibat adanya fenomena FOMO sebagai bagian konsumsi remaja yang didapati dalam konten media sosial terutama yang berkaitan dengan capaian prestasi. Keinginan untuk sama atau lebih dengan individu yang diamatinya membuat sebagian besar remaja menjadi termotivasi untuk mencapai hal yang sama, mirisnya fenomena ini dapat menjadi bumerang apabila tidak ada keseimbangan terhadap aktivitas keseharian didalamnya hingga aktivitas yang produktif tersebut berubah menjadi ancaman pada kelelahan fisik dan psikis yang terus diporsir. Tidak hanya itu tren *toxic productivity* dapat berakibat pula pada penurunan prestasi akademik melalui fenomena *burnout syndrome*. adalah sebuah kondisi stres kronis yang terkait erat dengan pekerjaan, dan biasanya disebabkan oleh tekanan dan tuntutan kerja yang berlebihan atau berkelanjutan. Orang yang mengalami burnout seringkali merasa kelelahan fisik, emosional, dan mental yang sangat intens. Sehingga penting bagi remaja untuk dapat seimbang dalam melakukan aktivitas secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Febianti, Y. N., & Joharudin, M. (2018). Faktor-faktor ekstern yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(2), 76-88.
- Khairin, N. (2017). Effect student burnout sebagai faktor yang menjembatani pengaruh beban belajar dan dukungan sosial terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran kewirausahaan kelas xi smk

- prawira marta kartasura.
- Leong, S. Y., & Nordin, N. M. (2021). Hubungan Iklim Organisasi Sekolah dengan Burnout Guru Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(2), 167-180.
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81.
- Prasetyo, R. A. B. (2018). Persepsi iklim sekolah dan kesejahteraan subjektif siswa di sekolah. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(2), 133-144.
- Pradayu, M., & Syafrizal, S. (2017). *Pengaruh aktivitas organisasi terhadap prestasi belajar (studi kasus pengurus BEM Universitas Riau kabinet inspirasi periode 2016-2017)* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Susanti, E. (2017). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENURUNAN PRESTASI BELAJAR PADA KELAS XI SISWA SMA NEGERI 9 PURWOREJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(4), 439-450.
- Sholikhah, A. (2018). Pengaruh keaktifan mahasiswa dalam organisasi terhadap prestasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi FE Unesa angkatan 2015. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 6(2).
- Unsoed, A. D. A. S., Fauziah, A. Z., Nurnayla, F., Loen, H. S. Z., & Humaira, J. A. Fenomena Flexing dan Fomo di Instagram: Persepsi Generasi Z terhadap Akun Instagram@ siscakohl,@ zhafiraiha, dan@ jeromepolin.
- Yoo, D., & Kweon, I. S. (2019). Learning loss for active learning. In *Proceedings of the IEEE/CVF conference on computer vision and pattern recognition* (pp. 93-102).