

TOPIK 7 : Toxic Productivity

RANGKUMAN

- Definisi *toxic productivity* menurut ahli, yaitu:
 - *Toxic productivity is an obsession with radical self-improvement above all else. The result is that no matter how productive you are, you are always left with that guilty feeling of not having done more.*" (Smith, 2020).
 - *Toxic productivity is an unhealthy and extreme obsession with productivity, with no amount of work ever being enough to ease the sense of guilt* (Milasas, 2021)
- Dapat disimpulkan bahwa *toxic productivity* pada dasarnya adalah keinginan yang tidak sehat untuk menjadi produktif setiap saat, dengan cara apa pun.
- Perbedaan *toxic productivity* dengan istilah sejenis, yaitu:
 1. *Toxic Productivity* : Orang yang terjebak di situasi *toxic productivity* punya pemikiran yang keliru bahwa ia harus terus mengembangkan diri. Jika tidak produktif, ia akan merasa bersalah.
 2. *Workaholic* : Orang yang suka bekerja melebihi batas waktu yang ditetapkan sehingga aspek lain di dalam hidupnya terbengkalai.
 3. *Hustle culture* : Budaya yang berisikan keyakinan individu bahwa aspek terpenting dalam hidup adalah bekerja keras.
- Karakteristik dari *toxic productivity*, antara lain:
 1. Berbahaya bagi kesejahteraan : Bekerja hingga membahayakan kesehatan, hubungan, atau kesejahteraan.
 2. Kegelisahan : Ketika waktunya istirahat, merasa sulit untuk bersantai atau sulit untuk tidur.
 3. Harapan yang tidak realistis : Memiliki harapan tanpa henti dan tidak realistis untuk diri sendiri, sehingga merasa seperti terus-menerus gagal untuk menjadi cukup.
 4. Mengabaikan kebutuhan dasar sehari-hari : cenderung mengabaikan tidur, pola makan sehat, olahraga, bersosialisasi dengan teman dan keluarga.
 5. Cenderung lupa bahkan dengan tanggung jawab sederhana seperti mencuci pakaian, mencuci piring, menyapu rumah, dll.
 6. Tidak berhenti begitu tugas selesai. Karena setelah menyelesaikannya mungkin saja merasa bersalah karena tidak melakukan dengan lebih bagus.
 7. Merasa gagal jika tidak terus-menerus 'menghasilkan sesuatu'.
 8. Lebih berfokus pada apa yang belum dilakukan, daripada melihat apa yang telah dicapai.
- Dampak dari *toxic productivity*, antara lain:
 1. *Stress* : mudah mengalami stress dalam kehidupan kesehariannya.
 2. *Mental and physical burnout* : menyebabkan kelelahan mental dan fisik.
 3. *Lower self-esteem* : rasa percaya diri yang semakin rendah.
 4. Masalah kesehatan : sering mengalami permasalahan dalam kesehatan fisik.
 5. Kualitas hubungan dengan orang lain : Hubungan yang buruk dengan orang di sekitar.
- Strategi untuk terhindar dari *toxic productivity*, antara lain:
 1. Membiasakan untuk menetapkan tujuan dengan SMART (*realistic, achievable, and flexible*).
 2. Istirahat yang cukup : menjadwalkan waktu khusus di setiap hari untuk melakukan aktivitas santai atau hanya bersenang-senang (missal: berolahraga, tidur, membaca buku).
 3. Mewujudkan kehidupan yang seimbang antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*).

(lanjutan)...

- Strategi untuk terhindar dari *toxic productivity*, antara lain:
 4. Puas dengan diri : tidak membebani diri dengan hal-hal yang di luar kapasitas atau kemampuan diri
 5. Mengelola daftar tugas (*to do list*) dengan tetap mengalokasikan waktu untuk istirahat, makan, tidur, dan kebutuhan hidup lainnya di luar hal yang berkaitan dengan pekerjaan.
 6. *Non-negotiables* : ketika sudah waktunya beristirahat maka harus beristirahat.
 7. Melakukan kegiatan *self-care* (perawatan diri), seperti melakukan meditasi/yoga, ke salon atau spa untuk perawatan diri.
- Jika sudah terlanjur masuk dalam lingkaran *toxic productivity*, maka solusi untuk keluar dari *toxic productivity*, yaitu:
 1. *Change your point of view* : mengubah sudut pandang bahwa hidup hanya tentang pekerjaan. Menyingkirkan mentalitas bahwa hidup hanya untuk menciptakan lebih banyak (kerja dan kerja).
 2. *Let go of proving* : melepaskan diri dari mengejar “pembuktian”. Hidup tidak sepenuhnya difokuskan untuk melakukan pembuktian pada orang lain bahwa dirinya selalu produktif.
 3. *Is this mine?* : meninjau kembali apa yang sebenarnya berharga bagi diri dan ingin dicapai, mulai mengenali kapasitas diri dan tau kalau sudah lelah akan beristirahat.
 4. Menjadikan diri Anda sebagai prioritas dalam hidup Anda.
 5. Menghilangkan pertanyaan yang terus menerus ada di pikiran terkait: “Apa yang harus saya lakukan sekarang?”
 6. Mencari terapis atau profesional kesehatan mental lainnya saat membutuhkan bantuan.

Referensi:

Atieno, L. (2021). Toxic productivity: How much work is too much? Diakses melalui <https://www.newtimes.co.rw/lifestyle/toxic-productivity-how-much-work-too-much> pada 15 Oktober 2021

Maharani, A. (2021). Ciri-ciri orang yang terjebak dalam toxic productivity. Diakses melalui <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3649491/ciri-ciri-orang-yang-terjebak-dalam-toxic-productivity> pada 15 Oktober 2021

Milasar, S. (March, 2021). Make 2021 the year you don't experience toxic productivity. *Personal Excellence Essentials, Aurora*. Diakses melalui <https://www.proquest.com/magazines/make-2021-year-you-don-t-experience-toxic/docview/2557237881/se-2> pada 15 Oktober 2021

Smith, J. (2020). Mental health awareness week: Toxic productivity. Diakses melalui [Man Behind The Mirror | Mental Health Week - Toxic Productivity – Man Behind the Mirror](#) pada 15 Oktober 2021.

Wong, B. (2021). What is toxic productivity? Here's how to spot the damaging behavior. Diakses melalui <https://www.huffpost.com/entry/toxic-productivity-work> | 606655e7c5b6aa24bc60a566 pada 15 Oktober 2021