

**Sharing Session Tentang Toxic Productivity Bagi Kesehatan Mental
Himpunan Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran
Universitas Negeri Makassar**

**Sri Yunita Simanjuntak¹, Fahmi Surya Abdi², Andi Rizka Eka Putri³, Andi Putri
Tenriyola⁴, Asmansyah⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Yunita Simanjuntak

E-mail: sri.yunita@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat sharing session tentang toxic productivity bagi kesehatan mental himpunan mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. Kegiatan ini dilakukan di Universitas Negeri Makassar, pada tanggal 31 Januari 2026, peserta kegiatan sharing session adalah himpunan mahasiswa Pendidikan administrasi perkantoran. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sharing session yang dilakukan tentang toxic productivity terkait kesehatan mahasiswa pada tanggal 31 Januari 2026 memberikan dampak positif pada mahasiswa himpunan karena mahasiswa menyadari bahwa beberapa aktivitas yang mereka masih berlebihan dan tidak positif, sehingga dibutuhkan untuk mengelolah aktivitas lebih baik dan terstruktur lagi.

Kata kunci - *sharing session, toxic productivity, mahasiswa*

Abstract

This activity aims to determine how the sharing session on toxic productivity benefits the mental health of the Office Administration Education student association. This activity was held at Makassar State University, on January 31, 2026, the participants of the sharing session were the Office Administration Education student association. The results of this activity indicate that the sharing session conducted on toxic productivity related to student health on January 31, 2026 had a positive impact on the student association because students realized that some of their activities were still excessive and not positive, so it was necessary to manage activities better and more structured.

Keywords - *sharing session, toxic productivity, students*

PENDAHULUAN

Toxic productivity di kalangan mahasiswa adalah obsesi tidak sehat untuk terus produktif hingga mengabaikan kesehatan fisik dan mental. Fenomena ini menciptakan tekanan di mana mahasiswa merasa bersalah jika beristirahat seolah setiap waktu luang harus diisi dengan belajar, organisasi, atau magang. Alih-alih mencapai prestasi, perilaku ini justru memicu burnout, kecemasan berlebih, dan hilangnya focus (Cahyaningrum, dkk. 2025). Mahasiswa terjebak dalam pola pikir bahwa harga diri mereka hanya diukur dari tumpukan pencapaian, padahal tubuh butuh jeda untuk berfungsi secara optimal.

Akar permasalahan dari *toxic productivity* di kalangan mahasiswa biasanya muncul dari budaya kerja keras yang mengutamakan aktivitas di atas kesehatan mental. Tekanan akademis yang tinggi menghasilkan ketakutan akan kehilangan kesempatan, yang membuat mahasiswa merasa bersalah saat mereka mengambil waktu untuk beristirahat (Aprianti dan Purnama, 2025). Disamping itu, pencarian pengakuan dari media sosial memperburuk norma keberhasilan yang tidak relisitis. Mahasiswa sering terjebak dalam lingkaran mengejar prestasi untuk mendapat pengakuan, tanpa menyadari bahwa dorongan untuk berproduktivitas tanpa batas justru menyebabkan kelelahan berkepanjangan dan menghilangkan identitas mereka di luar prestasi akademiknya.

Toxic productivity di kalangan mahasiswa bukan hanya soal kerja keras, tetapi juga ketidakmampuan untuk berhenti demi kesehatan yang baik. Gejalanya terlihat saat muncul perasaan bersalah yang sangat mendalam. Ketika mereka mengambil waktu untuk beristirahat untuk tidak mengerjakan tugas akademik. Mahasiswa terjebak dalam pemikiran bahwa nilai diri mereka sepenuhnya bergantung pada prestasi dan daftar tugas yang berhasil diselesaikan. Mereka kerap memaksakan diri untuk bergadang secara berlebihan, melupakan hobi, dan menjauh dari interaksi sosial demi mencapai tujuan. Hal ini mengakibatkan mereka mengalami kelelahan fisik dan mental, atau yang dikenal sebagai burnout, karena menganggap istirahat sebagai tanda kemunduran, bukan sebagai sesuatu yang diperlukan (Ramadhina, dkk. 2023).

Toxic productivity menciptakan ekspektasi yang tidak realistis bagi mahasiswa, di mana penilaian diri hanya ditentukan oleh banyaknya pencapaian yang diraih. Konsekuensi negatifnya sangat jelas : stress yang berlebihan, masalah tidur, sampai penurunan kesehatan mental seperti kecemasan yang terus menerus. Alih-alih menjadi produktif, mahasiswa malah merasa bersalah. Ketika mengambil waktu bernafas. Hal ini mengakibatkan interaksi sosial terabaikan dan kualitas belajar menurun karena fokus beralih dari penguasaan materi ke sekedar menyelesaikan pekerjaan. Tanpa adanya Batasan yang sehat, Hasrat ini secara perlahan menghancurkan keseimbangan hidup dan menghalangi perkembangan kreativitas yang seharusnya muncul selama masa perkuliahan (Tsabita, dkk. 2023).

Terjebak dalam dinamika organisasi internal di kampus sering dianggap sebagai tanda komitmen. Namun, saat pertemuan berlarut-larut hingga malam dan tumpukan pekerjaan yang tak nampak ujung mulai mengambil alih waktu istirahat, banyak mahasiswa terjebak dalam *toxic productivity* (Dewangga, 2023). Fenomena ini menimbulkan obsesi untuk selalu tampak sibuk demi pengakuan sosial, padahal produktivitas yang sejati telah hilang. Dampaknya, kesehatan mental menjadi terabaikan dan pencapaian dalam organisasi justru data menjadi boomerang yang merugikan kesejahteraan demi mengejar pencitraan yang tidak nyata.

Menyelami kegiatan *toxic productivity* sering kali membuat mahasiswa merasa bersalah akan kegiatan yang menghabiskan banyak waktu seperti istirahat. *Sharing session* menjadi salah satu wadah penting untuk mensiasati siklus ini. Dalam forum diskusi ini, mahasiswa dapat saling mengekspresikan kerentanan dalam menyadari bahwa nilai diri mereka tidak hanya diukur dari segudang pencapaian. Mendengar sudut pandang rekan sejawat membantu mengakrabkan gagasan tentang kegagalan dan membangun Batasan yang sehat antara ambisi dan kesejahteraan mental. Melalui dialog tekanan untuk selalu produktif berkurang, digantikan oleh dukungan kolektif yang lebih mengutamakan kesehatan mental daripada tuntutan akademis yang tidak wajar (Hadori, dkk.

2024).

Sharing session menjadi sumber penting bagi kesejahteraan mental mahasiswa saat ini karena memberikan kesempatan untuk mencurahkan perasaan yang sering tersimpan akibat tekanan belajar dan harapan dari lingkungan sekitar. Dengan saling berbagi cerita secara jujur, mahasiswa menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi bukanlah sesuatu yang dijalani sendiri, hal ini mengonfirmasi perasaan mereka dan secara efektif mengurangi Tingkat kecemasan serta menghindari kemungkinan munculnya depresi (Pongantung, dkk.2023). Selain itu. Interaksi yang bersifat timbal balik ini juga meningkatkan jaringan dukungan sosial, melatih rasa empati, dan menawarkan sudut pandang baru dalam mencari Solusi, sehingga mahasiswa merasa lebih berdaya terhubung, dan memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan di kehidupan kampus (Monica dan Hayati, 2025).

Padatnya kegiatan organisasi seringkali membuat mahasiswa himpunan terperangkap dalam siklus kelelahan yang sangat berat. Secara fisik, kurang tidur dan pola makan yang tidak teratur dapat melemahkan sistem imun, yang berujung pada kelelahan kronis yang mengganggu konsentrasi belajar. Di sisi mental, tekanan terkait pencapaian program kerja dan tuntutan administrasi membebani pikiran dengan cara yang signifikan. Mahasiswa sering kali merasakan kelelahan, tingkat cemas tinggi, bahkan kehilangan semangat akibat kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara tanggungjawab di organisasi dan kuliah. Tanpa pengelolaan waktu yang baik dan cukup waktu untuk istirahat, komitmen ini beresiko merugikan kesehatan dalam jangka Panjang (Setyanto, dkk. 2023).

Fenomena *toxic productivity* di kalangan organisasi mahasiswa sering kali dipandang sebagai tanda komitmen, meskipun efeknya bisa sangat merugikan. Banyak pengurus terjebak dalam rutinitas rapat yang berlangsung hingga larut malam, serta menanggung beban kerja yang berlebihan untuk mempertahankan citra organisasi (Sujadi, 2023). Budaya ini menimbulkan rasa bersalah ketika mahasiswa mengambil waktu untuk beristirahat, seolah-olah waktu santai dianggap sebagai suatu kegagalan. Dampaknya, kesehatan mental pun terabaikan dan hasil akademis mengalami penurunan (Ritmadanti, dkk. 2023).

METODE

Kegiatan *sharing session* ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Januari 2026 di Universitas Negeri Makassar ruang 105 Kampus Gunung Sari. Adapun peserta pada kegiatan ini adalah mahasiswa pada Himpunan Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran (HMPS-PAP). Penulis menggambarkan atau mendeskripsikan fakta-fakta yang tampak di susun dalam pelaksanaan kegiatan dan melakukan analisis terhadap metode *sharing session* terkait dampak *toxic productivity* terhadap mental mahasiswa himpunan. Proses pelaksanaan kegiatan ini adalah dimulai dari membuka sesi acara, pemaparan inti materi, dan refleksi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari gambar 1 di bawah terlihat bahwa himpunan mahasiswa mengundang untuk mengisi sesi terkait *toxic productivity* dan kesehatan mental mahasiswa yang ditujukan pada mahasiswa Himpunan Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Makassar. Kegiatan dilakukan pada pukul 13.00 WITA tanggal 31 Januari 2026.



Gambar 1.
Flayer Undangan Mengisi Sesi



Gambar 2.
Kegiatan Mengisi Selama Sesi

Gambar 2 menunjukkan proses mengisi sesi kegiatan dimana kegiatan awal dimulai dengan melakukan *ice breaking*. Sesi *ice breaking* dilakukan agar membangkitkan semangat mahasiswa dalam memulai aktivitas pembelajaran, sesi ini juga diharapkan dapat memancing mahasiswa untuk bersikap lebih santai dan tidak tegang dalam memulai materi. Sesi *ice breaking* juga agar menstimulus mahasiswa untuk bisa berinteraksi dengan rekan sekitarnya.

Setelah kegiatan *ice breaking* selesai, kemudian masuklah kepada materi ini yaitu bagaimana *toxic productivity* bisa berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ketika pemateri mulai memantik dengan menanyakan bagaimana gambaran aktivitas mahasiswa kesehariannya, banyak mahasiswa yang menganggap bahwa kegiatan yang dilakukan masih baik dan layak. Tahap selanjutnya adalah memulai kegiatan *sharing*. Ketika ditanya pada peserta *sharing session*, mayoritas mengemukakan bahwa mereka masih memiliki waktu yang normal setiap harinya. Namun saat ditanyakan terkait proses pengiriman tugas dosen, jadwal makan serta olahraga, mayoritas mahasiswa baru menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan mereka adalah tidak normal atau *toxic productivity*. Setelah pemateri menjabarkan apa itu *toxic productivity*, akar masalah, ciri-ciri dan dampak buruknya, barulah mahasiswa mulai memahami bahwa ada beberapa kegiatan yang mereka lakukan masih

menjadi kegiatan yang berlebihan dan akan berakibat bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa.



Gambar 4.

Proses Refleksi dan Evaluasi Materi

Gambar 3 adalah proses setelah pemateri memberikan materi terkait bagaimana cara dalam menghadapi ataupun mengatasi *toxic productivity* yaitu dengan memilah ataupun membedakan kegiatan yang dianggap bermanfaat dan kegiatan yang dianggap berlebihan namun masih sering dilakukan. Selanjutnya mahasiswa diminta untuk melakukan penjadwalan terkait kegiatan apa yang paling baik dilakukan rutin setiap harinya agar kegiatan yang dilakukan masih memperhatikan terhadap tugas rutin kuliah, organisasi, pola makan, olahraga dan istirahat.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan *sharing session* terkait *toxic productivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa himpunan terbukti mampu menumbuhkan kesadaran mahasiswa untuk lebih lagi memilah mana kegiatan yang penting dan kegiatan yang mengakibatkan stress berlebih kedepannya. Kemudian kegiatan *sharing session* dengan topik ini dianggap relevan bagi kegiatan himpunan yang sangat padat dengan aktivitas perkuliahan dan organisasi internal kampus. Namun perlu digaris bawahi bahwa kegiatan tersebut tidak cukup apabila hanya satu atau dua kali, sehingga diperlukan adanya keberlanjutan kegiatan dengan topik yang sama.

KESIMPULAN

Kesimpulan :

Dari kegiatan *sharing session* tentang *toxic productivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa, memberikan dampak positif pada mahasiswa himpunan karena mahasiswa menyadari bahwa beberapa aktivitas yang mereka lakukan masih berlebihan dan tidak positif, sehingga dibutuhkan cara untuk mengelolah aktivitas mereka menjadi lebih baik dan terstruktur lagi, cara yang dilakukan adalah dengan membuat jadwal yang lebih spesifik tentang kegiatan prioritas dan penting setiap harinya. Dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan cukup berhasil memberikan dampak positif bagi himpunan mahasiswa.

Saran :

Karena kegiatan ini bersifat positif dan dapat membentuk kebiasaan baik bagi mahasiswa, diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan oleh himpunan mahasiswa senior nantinya kepada calon peserta ditahun berikutnya maupun pada kegiatan selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Universitas Negeri Makassar khususnya Himpunan Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran yang telah berpartisipasi dalam menyediakan baik sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, K., & Purnama, I. (2025). Menelisik Dampak Fenomena Toxic Productivity Era Society 5.0 pada Academic performance di Kalangan Pelajar Perempuan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 10(1), 1-14.
- Cahyaningrum, K., Nurmala, Putri, M.R.M. 2025. Efektivitas Prikoedukasi Toxic Productivity terhadap Pemahaman Karyawan di Lingkungan Kerja PT. Midi Utama Indonesia, tbk. Gudang Jurna Pengabdian Masyarakat. Vol. 3 No. 2 : 205-208
- Dewangga, W. (2023). Pengaruh Stres Terhadap Produktivitas Dengan Burnout Sebagai Variabel Pemoderasi Dan Quality Of Work Life Sebagai Pemediasi Pada Universitas Katolik Parahyangan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 19(1), 1-24.
- Hadori, S., Riskika, D. A., & Miko, Y. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Poltesa. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(8).
- Monica, H., & Hayati, N. R. (2025). The Effect of Toxic Workplace Environment and Job Burnout on Turnover Intention (Study: PT Steel Pipe Industry of Indonesia, Tbk–Unit V). *Journal of Accounting and Finance Management*, 5(6), 1511-1526.
- Pongantung, H. P., Wowor, M. D., Sumakul, V. D., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., ... & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2162-2169.
- Ramadhina, C., Safitri, D., Annisa, F., & Fadilah, Q. (2023). Pengendalian" Toxic productivity" Dalam Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 250-266.
- Ritmadanti, U., Rossanti, F., Ndari, P., Muji Lestari, D., & Tilaras, R. (2023). Sharing Session Bertema Kesehatan Mental dan Pengembangan Karakter dan Pentingnya Awareness terhadap Mental dan Karakter Anak bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Implementasi*, 3(1), 52-56.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41-51.
- 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.