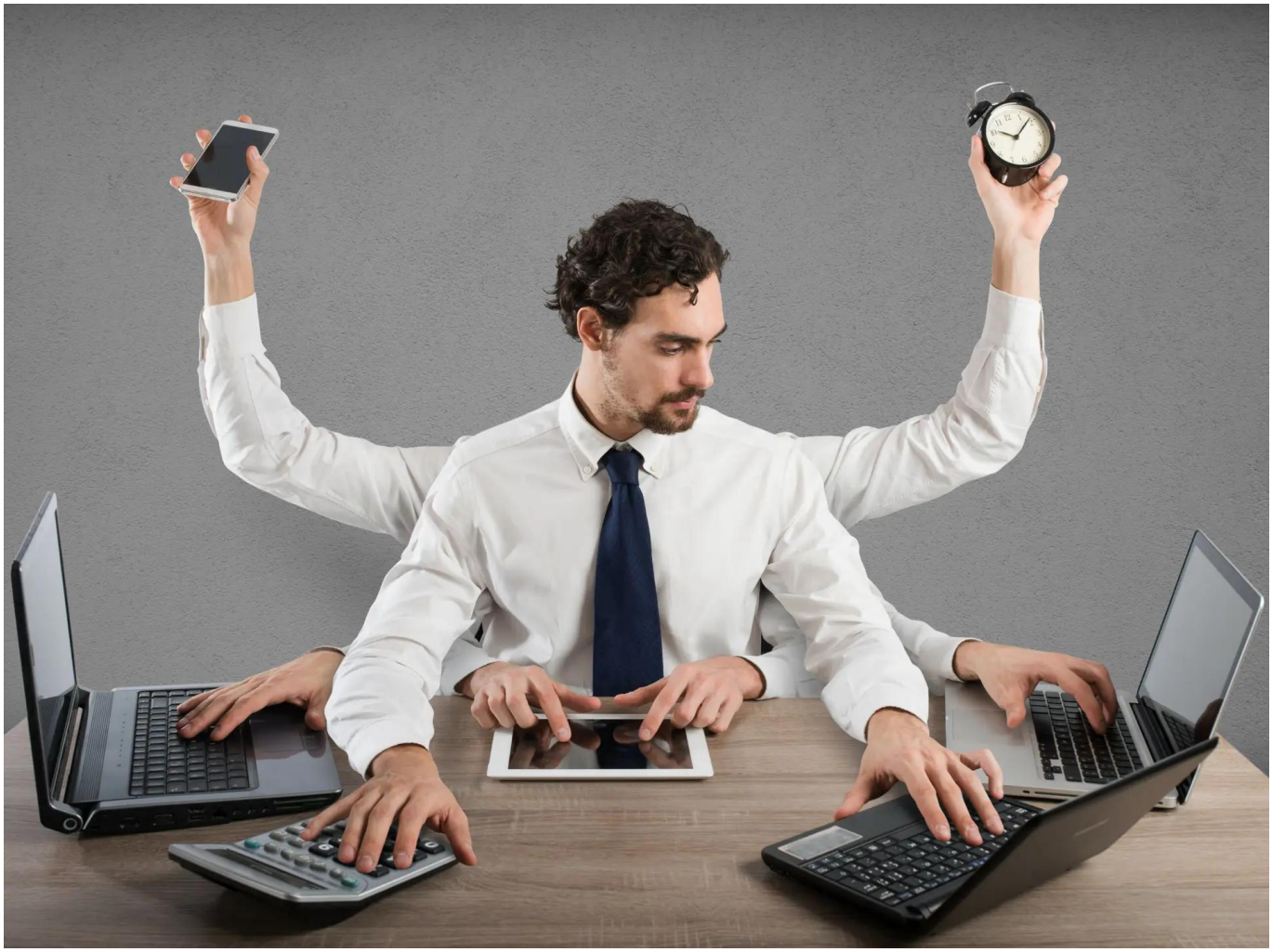
**Prolite – Pernah Ngerasa Bersalah Saat Rebahan? Bisa Jadi Kamu Terjebak Toxic Productivity!**

Di era yang serba cepat ini, produktivitas sering dianggap sebagai tolok ukur kesuksesan. Kita terbiasa melihat jadwal yang penuh sebagai tanda orang yang rajin, sibuk sebagai sesuatu yang keren, dan bekerja tanpa henti sebagai standar keberhasilan.

Tapi, pernah nggak sih kamu merasa bersalah saat sedang santai, seolah-olah kalau nggak sibuk berarti kamu nggak cukup produktif? Nah, kalau jawabannya iya, bisa jadi kamu sedang terjebak dalam jebakan *toxic productivity*.

## Apa Itu Toxic Productivity dan Kenapa Kita Cenderung Merasakannya?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

*Toxic productivity* adalah obsesi untuk terus bekerja dan merasa harus selalu sibuk, bahkan sampai mengorbankan kesehatan fisik maupun mental. Alih-alih produktif, kondisi ini justru bikin kita merasa cemas dan nggak pernah puas dengan pencapaian yang sudah diraih.

Kenapa sih kita bisa terjebak dalam pola ini? Beberapa alasannya antara lain:

- Tekanan Sosial dan Media: Kita sering melihat orang lain di media sosial yang terlihat selalu sibuk dan sukses. Ini bikin kita merasa harus bekerja lebih keras supaya nggak ketinggalan.
- Budaya Hustle: Istilah seperti *hustle culture* mengajarkan bahwa semakin sibuk seseorang, semakin sukses hidupnya. Padahal, sibuk belum tentu berarti produktif.
- Rasa Takut Ketinggalan (FOMO): Khawatir kalau kita istirahat sebentar saja, kesempatan emas bisa hilang.
- Perfeksionisme: Keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan takut terlihat ‘malas’ di mata orang lain.

## Ciri-Ciri Kamu Sedang Mengalami Toxic Productivity



Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK



Baca Selanjutnya
Pemkot Bandung Gerak Cepat Tangani Longsor di TPU Nagrog, Delapan Makam Direlokasi