

## **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: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

*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: Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!

Coba cek, apakah kamu mengalami beberapa tanda berikut ini?

1. Merasa bersalah saat beristirahat
  - Kalau lagi nonton film, rebahan, atau sekadar santai, ada perasaan bersalah yang mengganggu.
2. Sulit menikmati waktu luang
  - Bahkan saat liburan atau weekend, kamu tetap kepikiran kerjaan atau tugas.
3. Selalu merasa belum cukup produktif
  - Meski sudah bekerja keras, rasanya masih kurang dan masih harus melakukan lebih banyak hal.
4. Mengorbankan kesehatan demi produktivitas
  - Sering begadang, lupa makan, atau mengabaikan kesehatan mental demi menyelesaikan pekerjaan.
5. Sering mengalami burnout
  - Mudah lelah, kehilangan motivasi, dan merasa kosong meski sudah mencapai target kerja.

Kalau kamu mengalami beberapa hal di atas, bisa jadi kamu sedang mengalami *toxic productivity*! Tenang, bukan berarti kamu harus langsung berhenti kerja dan liburan berbulan-bulan. Yuk, cari tahu cara mengatasinya!

## **Cara Tetap Produktif Tanpa Mengorbankan Kesehatan Mental**



Biar tetap produktif tapi nggak tersiksa, coba lakukan beberapa strategi berikut ini:

### **1. Sadari bahwa istirahat juga bagian dari produktivitas**

Jangan anggap istirahat sebagai tanda kemalasan. Justru, tubuh dan otak butuh waktu untuk *recharge* supaya bisa bekerja lebih maksimal.

### **2. Buat batasan antara kerja dan istirahat**

Coba buat jadwal kerja yang jelas. Misalnya, setelah jam kerja selesai, tutup laptop dan berhenti membalas email. Beri waktu untuk diri sendiri tanpa gangguan pekerjaan.

### 3. Terapkan teknik kerja yang lebih sehat

Gunakan teknik seperti Pomodoro (kerja 25 menit, istirahat 5 menit) atau metode 52/17 (kerja 52 menit, istirahat 17 menit). Dengan begitu, kamu tetap bisa produktif tanpa kelelahan.

### 4. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Ingat, apa yang kamu lihat di media sosial seringkali hanya bagian terbaik dari hidup seseorang. Jangan merasa harus selalu 'mengejar' mereka. Fokus pada perjalananmu sendiri.

### 5. Prioritaskan kesehatan mental dan fisik

Jangan sampai sibuk kerja tapi lupa makan, kurang tidur, dan stres berlebihan. Tubuh dan pikiran yang sehat justru bikin kamu lebih produktif dalam jangka panjang.

### Yuk, Produktif dengan Lebih Sehat!

Produktif itu penting, tapi bukan berarti harus mengorbankan diri sendiri. Istirahat juga bagian dari kesuksesan, dan menikmati waktu luang itu bukan dosa. Yuk, mulai seimbangkan antara kerja dan *me time*, supaya produktivitas tetap optimal tanpa harus merasa bersalah!

Jadi, gimana nih? Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam *toxic productivity*? Atau punya cara sendiri untuk mengatasinya? Share pengalaman kamu di kolom komentar ya! ☐



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