



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Istilah *toxic productivity* masih relatif baru. Istilah ini muncul dari kata produktivitas yang berarti sebuah sumber daya yang mendatangkan hasil optimal (Herjanto, 2007). Menurut seorang psikolog klinis dari Inggris, Dr Julie Smith, *toxic productivity* merupakan sebuah obsesi untuk terus mengembangkan diri dan merasa akan merasa bersalah apabila tidak melakukan kegiatan yang produktif. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 29 Agustus 2021 melalui Zoom kepada seorang psikolog klinis, Syazka Kirani Narindra, M.Psi, beliau mengatakan produktivitas yang baik adalah produktivitas yang sejalan dengan waktu, tenaga, dan hasil yang didapat. Apabila tidak sejalan, maka produktivitas yang dilakukan seseorang dapat dikatakan *toxic*.

*Toxic productivity* tidak hanya terjadi dalam dunia pekerjaan. Di Indonesia, *toxic productivity* juga terjadi di tingkat universitas khususnya pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh data yang didapat penulis melalui kuisioner terhadap 103 responden. Dari 103 responden tersebut, 97,1% merupakan mahasiswa yang berasal dari universitas-universitas di Indonesia. Melalui kuisioner tersebut, sebanyak 94,1% mahasiswa mengaku pernah tidak istirahat demi mengerjakan tugas. Selain itu, sebanyak 90,3% mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka pernah terlalu sibuk dengan kegiatan di kampus sampai tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan lainnya. Sebanyak 87,4% mengaku pernah jatuh sakit karena kelelahan akibat perkuliahan. Lalu, sebanyak 94,2% mengatakan mereka merasa bersalah apabila tidak produktif seharian.

Fenomena *toxic productivity* pada mahasiswa juga dibenarkan oleh Fiona Damanik, seorang psikolog klinis yang bekerja di badan konseling Universitas Multimedia Nusantara. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 18 September 2021 melalui Zoom, beliau mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang

melakukan konseling karena merasa *stress* dan *burnout* akibat *toxic productivity*. Apalagi di zaman yang seba modern ini, dimana teknologi mengambil peran besar dalam hidup kita serta stigma masyarakat yang menganggap produktif itu baik dan istirahat itu malas, sehingga kemungkinan terjebak dalam *toxic productivity* lebih besar.

Oleh karena itu, sebagai solusi dari permasalahan ini, penulis bekerja sama dengan Student Support UMN untuk melakukan perancangan kampanye mengenai *toxic productivity*. Penulis memilih kampanye karena kampanye merupakan bentuk komunikasi untuk memberikan perubahan pada target sasaran (Venus, 2018). Dalam hal ini, penulis ingin memberikan persepsi baru mengenai produktivitas, serta mengajak target agar lebih mengenal diri mereka, sehingga target mampu membuat batasan-batasan bagi diri sendiri dan terhindar dari *toxic productivity*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka rumusan masalahnya adalah

Bagaimana perancangan kampanye waspada *toxic productivity* di lingkungan universitas.

## **1.3 Batasan Masalah**

Dalam perancangan kampanye waspada *toxic productivity* di lingkungan universitas, penulis membuat batasan masalah yang terbagi ke dalam beberapa segmentasi, yaitu :

1. Secara geografis, kampanye ini ditujukan untuk universitas-universitas di Jakarta.
2. Secara demografis, kampanye ini ditujukan kepada para mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 18-24 tahun, sedang berkuliah, dan memiliki tingkat ekonomi menengah atau SES B.
3. Secara psikologis, kampanye ini ditujukan kepada mahasiswa yang ambisius dan aktif yang sering mengesampingkan kesehatan diri mereka dibanding produktivitas yang dilakukan.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan tugas akhir ini adalah perancangan kampanye waspada *toxic productivity* pada mahasiswa.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Melalui perancangan kampanye ini, manfaat yang didapatkan adalah :

1. Bagi penulis, dengan perancangan kampanye ini penulis dapat menerapkan ilmu-ilmu yang sudah penulis pelajari selama berkuliah di Universitas Multimedia Nusantara.
2. Bagi orang lain, kampanye ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang baru terhadap produktivitas, sehingga orang-orang dapat terhindar terjebak dalam *toxic productivity*.
3. Bagi universitas, perancangan kampanye ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa/i yang ingin merancang kampanye sosial untuk tugas akhir mereka.

