



Mengungkap Pengalaman Budaya *Hustle* dan *Toxic Productivity*: Studi Fenomenologi Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran

**Ayla Azzura Patria¹, Muyasyaroh¹, Vantha Khaira Amalya¹, Muhammad Fakhri
Faturrohman¹, Fasya Al Alina¹, Dinda Nasywa Zhafirah¹, Luh De Rat Yuningsih¹,
Gede Pramana Dickpala Sandi¹, Muhammad Fikhar Ajis¹**

¹Universitas Padjadjaran

Corresponding Author: luh24002@mail.unpad.ac.id

Article History:

Received: 26-08-2026

Revised: 08-09-2026

Accepted: 20-09-2026

Keywords: *Hustle*

Culture, Mahasiswa,

Studi Fenomenologi,

Toxic Productivity

Abstract: *Budaya hustle telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat usia produktif, termasuk mahasiswa, dan tidak jarang memunculkan toxic productivity. Penelitian ini bertujuan mengungkap pengalaman budaya hustle dan toxic productivity pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi melalui observasi langsung dan wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya hustle telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Budaya tersebut terbentuk karena adanya keinginan untuk mengaktualisasikan diri, lingkungan kampus yang memfasilitasi mahasiswa untuk aktif dalam berbagai kegiatan, serta dorongan untuk memenuhi ekspektasi diri sendiri dan orang lain. Budaya hustle kemudian berkontribusi terhadap munculnya toxic productivity yang ditandai oleh perasaan bersalah dan menyesal ketika individu tidak melakukan aktivitas produktif. Pada informan tertentu, toxic productivity berkembang menjadi perilaku sickness presenteeism yang ekstrem, ketika individu tetap memilih menyelesaikan agenda organisasi meskipun kondisi kesehatan memerlukan tirah baring di rumah sakit. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan untuk terus produktif dapat memengaruhi cara mahasiswa merespons kebutuhan kesehatan dan waktu istirahat.*

© 2026 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Produktivitas pada era modern tidak lagi dipandang sebagai aktivitas untuk menyelesaikan pekerjaan atau mencapai target akademik, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari identitas sosial generasi muda. Perkembangan media sosial serta budaya kompetitif mendorong individu untuk selalu terlihat aktif, produktif, dan terus berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi tersebut kemudian melahirkan budaya *hustle*, yaitu pola budaya yang menekankan produktivitas berkelanjutan, ambisi,

serta dorongan untuk terus bekerja demi mencapai pengakuan dan keberhasilan tertentu (Habibah & Anshori, 2026).

Budaya ini muncul akibat adanya tekanan sosial, lingkungan kompetitif, serta standar keberhasilan yang dikaitkan dengan tingkat produktivitas individu. Dalam masyarakat digital, media sosial turut memperkuat ekspektasi untuk selalu terlihat aktif, berkembang, dan berprestasi sehingga mendorong individu untuk terus meningkatkan produktivitasnya (Habibah & Anshori, 2026). Akibatnya, produktivitas tidak lagi dipandang sekadar sebagai sarana mencapai tujuan, melainkan juga sebagai indikator keberhasilan dan nilai diri seseorang. Individu kemudian terdorong untuk terus mengoptimalkan waktu dan aktivitasnya agar tetap relevan serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fredlina (2025), lingkungan akademik yang kompetitif serta budaya yang menekankan pencapaian dan performa dapat mendorong normalisasi *toxic productivity* di kalangan pelajar dan mahasiswa. Kondisi tersebut membuat individu merasa perlu untuk terus produktif agar dapat memenuhi ekspektasi lingkungan sosial dan mempertahankan citra sebagai pribadi yang berprestasi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Tsabita et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *toxic productivity* pada kelompok usia 18-23 tahun dipengaruhi oleh rasa takut tertinggal dari pencapaian orang lain, tekanan lingkungan, serta kecenderungan untuk terus produktif secara berlebihan. Kondisi tersebut kemudian memunculkan *burnout*, kecemasan, serta penurunan fokus dalam aktivitas akademik.

Fenomena budaya *hustle* juga sering kali terlihat dalam kehidupan mahasiswa, khususnya mahasiswa aktif di lingkungan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Mahasiswa aktif umumnya terlibat dalam berbagai kegiatan seperti organisasi, kepanitiaan, perlombaan, magang, kegiatan volunteer, hingga membangun personal branding melalui media sosial. Lingkungan sosial kampus secara tidak langsung membentuk budaya glorifikasi kesibukan, di mana mahasiswa yang memiliki banyak aktivitas sering kali dianggap lebih kompeten, produktif, dan berprestasi dibandingkan mahasiswa lainnya. Dalam kondisi tersebut, kesibukan tidak lagi hanya dipahami sebagai bentuk aktivitas, tetapi juga menjadi legitimasi sosial dan sarana pembentukan identitas diri. Dorongan untuk terus aktif dan produktif akhirnya membuat sebagian mahasiswa merasa perlu mempertahankan citra sibuk agar tetap dianggap kompeten di lingkungan sosialnya.

Menurut Fredlina (2025), budaya *hustle* dapat berdampak pada kesehatan mental dan mengidentifikasi masalah antara peningkatan produktivitas dan penurunan stabilitas psikologis pekerja. Budaya kerja *hustle* dapat memengaruhi terjadinya fenomena *toxic productivity* karena nilai utama diri seseorang justru diukur berdasarkan tingkat produktivitasnya. Hal ini juga bersinggungan dengan teori disonansi kognitif yang dicetuskan oleh Festinger (1957), yang menyatakan bahwa disonansi kognitif dipicu atas ketidaknyamanan mental akibat keyakinan, nilai, atau sikap yang saling bertentangan dengan tindakan seseorang. Dalam konteks *toxic productivity*, seseorang terus mempertahankan kebiasaan bekerja secara berlebihan meskipun menyadari dampak negatif pada dirinya. Hal ini terjadi karena adanya pertentangan antara kebutuhan pribadi (internal), seperti keinginan beristirahat dengan tuntutan untuk terus bekerja demi memenuhi ekspektasi atau standar yang berlaku di lingkungan sekitar. Menurut Tsabita et al., (2023), *toxic productivity* dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, stres berlebihan, kecemasan, serta munculnya rasa bersalah apabila tidak melakukan suatu

kegiatan yang berguna, dan pada tingkatan level ekstrim dapat mengarah pada kejadian demotivasi, *burnout syndrome*, dan bahkan penurunan prestasi akademik.

Penelitian mengenai *toxic productivity* pada mahasiswa umumnya berfokus pada aspek *burnout*, stres akademik, pengaruh media sosial, maupun *Fear of Missing Out* (FOMO), seperti penelitian yang dilakukan oleh Tsabita et al., (2023) tentang bagaimana budaya *hustle* berdampak pada kesehatan mengidentifikasi masalah antara peningkatan produktivitas dan penurunan stabilitas psikologis pekerja. Namun, kajian yang secara khusus membahas hubungan antara budaya *hustle* dan *toxic productivity*, terutama dari sudut pandang bagaimana mahasiswa memaknai budaya tersebut dalam kehidupan sehari-hari, masih relatif terbatas. Padahal, memahami kaitan antara budaya *hustle* dan *toxic productivity* menjadi penting karena budaya yang mengagungkan kesibukan dan pencapaian dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang produktivitas serta membentuk perilaku yang berisiko terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran memaknai budaya *hustle* yang berkembang di lingkungan kampus serta bagaimana pemaknaan tersebut berkaitan dengan kecenderungan *toxic productivity*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika budaya produktivitas di kalangan mahasiswa dan implikasinya terhadap kehidupan akademik maupun psikologis mereka.

METODE PELAKSANAAN

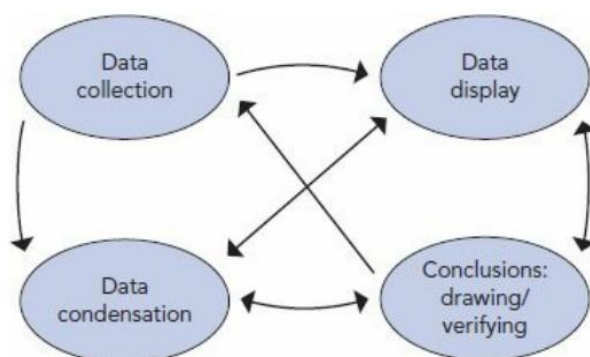
Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengidentifikasi bagaimana budaya *hustle* dan *toxic productivity* dalam pandangan dan pengalaman Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Penggunaan metode kualitatif pada penelitian ini dikarenakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis (Mappasere & Suyuti, 2019). Adapun pemilihan pendekatan fenomenologi diperlukan untuk memahami pandangan pribadi dan memusatkan perhatian pada pengalaman subyektif, serta penafsiran pada kejadian fenomenal yang dialami individu tanpa adanya beban prakonsepsi (Nuryana et al., 2019). Pendekatan fenomenologi pada penelitian ini digunakan karena berfokus pada pengalaman dan pemaknaan subjektif mahasiswa aktif terhadap budaya *hustle* dan kaitannya dengan *toxic productivity*. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memahami bagaimana mahasiswa memandang kesibukan, produktivitas, dan tekanan sosial yang muncul di lingkungan kampus. Dengan identifikasi budaya *hustle* dan *toxic productivity* pada mahasiswa Fikom Universitas Padjadjaran, memungkinkan peneliti untuk peneliti berusaha mengungkap makna di balik tindakan, mengamati perilaku, dan memahami interpretasi mahasiswa (Fadli, 2024).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran yang terlibat dalam berbagai aktivitas seperti organisasi, kepanitiaan, perlombaan, magang, maupun kegiatan akademik dan non-akademik lainnya. Adapun objek penelitian adalah budaya *hustle* yang mengarah pada *toxic productivity*. Untuk menjawab tujuan penelitian, maka pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih informan secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan dan topik penelitian (Fadli, 2024). Adapun kriteria informan yang ditentukan dalam pemilihan sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) terlibat dalam kegiatan produktivitas seperti organisasi, kepanitiaan, perlombaan, atau kegiatan akademik dan non-akademik lainnya, dan (2)

bersedia untuk berbagi cerita dan pengalaman tersebut secara terbuka. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengalaman dan pemahaman yang relevan mengenai budaya *hustle* dan *toxic productivity*. Hal ini sesuai dengan tujuan metode ini untuk mengidentifikasi informan yang dapat memberikan data yang kaya dan relevan (Fadli, 2024).

Instrumen penelitian kualitatif diambil melalui dua metode termasuk metode observasi atau pengamatan lapangan dan wawancara mendalam dengan pedoman wawancara mendalam (*indepth interview*) menggunakan alat bantu antara lain berupa kamera, buku untuk catatan, dan alat rekam suara. Observasi merupakan kegiatan pengamatan secara langsung atau dapat dilakukan dengan rekaman suara, serta diperlukan pedoman observasi yang berisi sebuah daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati (Fikri et al., 2025). Pada penelitian ini wawancara juga sebagai instrumen seperti yang dijelaskan oleh Sakir (2024), wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh peneliti sebagai pewawancara dan subjek penelitian sebagai informan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif Miles dan Hubermann yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang berjalan secara bersamaan dan saling berkaitan sepanjang proses penelitian, yaitu kondensasi data, tampilan data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan, yang dapat dilaksanakan dengan koleksi data yang didapat dari metode pengumpulan data sebelumnya, berupa metode observasi dan wawancara mendalam dengan informan (Nasution, 2024).



Gambar 1. Model Interaktif Komponen Analisis Data

Kondensasi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransformasi data yang diperoleh dari seluruh catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen pendukung (Sofwatillah et al., 2024). Pada tahap ini, peneliti akan melakukan pengkodean terhadap data hasil wawancara dengan informan. Proses pengkodean ini akan dilakukan dengan bertahap, dimulai dari *First Cycle Coding* yang melekatkan label-label awal pada potongan data untuk mengetahui makna dari setiap segmen, kemudian dilanjutkan dengan *Second Cycle Coding* atau *Pattern coding*, yaitu pengelompokan kode-kode awal tersebut ke dalam kategori, tema, konstruk yang lebih besar dan bermakna. Dalam penelitian ini, kondensasi data dilakukan untuk mengidentifikasi pola-pola pemaknaan mahasiswa terhadap *hustle* dan kecenderungan *toxic productivity* yang mereka alami.

Tampilan data atau *data display*, yaitu penyusunan informasi yang telah dikondensasi ke dalam format yang terorganisir sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan secara sistematis. Dalam penelitian ini, tampilan data disajikan dalam bentuk uraian naratif deskriptif yang menyajikan tema utama hasil pengkodean secara terstruktur. Dengan penyajian data secara terstruktur ini akan membantu peneliti dalam melihat gambaran menyeluruh mengenai bagaimana mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas

Padjadjaran memaknai budaya *hustle* serta memperlihatkan keterkaitan pemaknaan tersebut dengan pola *toxic productivity*.

Penarikan dan verifikasi kesimpulan, yaitu proses menginterpretasi data yang telah ditampilkan untuk menghasilkan temuan bermakna. Verifikasi dilakukan dengan cara memeriksa kembali konsistensi temuan di berbagai sumber data, membandingkan pola yang muncul antara tiap informan, serta mengkonfirmasi apakah temuan yang diperoleh cukup didukung oleh bukti-bukti yang kuat. Ketiga tahapan ini bersifat iteratif atau berulang dan saling berhubungan satu sama lain, kondensasi data memicu tampilan yang lebih baik, tampilan data mengarahkan verifikasi kesimpulan, dan verifikasi kesimpulan mendorong adanya perbandingan dengan data awal (Abdussamad, 2021).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui teknik triangulasi yang mencakup tiga pendekatan (Fikri et al., 2025). Pertama, triangulasi sumber data, dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa informan yang berbeda menggunakan teknik pengumpulan yang sama, sehingga hasil dari masing-masing informan dapat saling dikonfirmasi untuk meningkatkan kredibilitas data. Kedua, triangulasi metode, dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan guna memperoleh gambaran fenomena yang lebih objektif. Ketiga, triangulasi data yang didapatkan, dilakukan dengan memverifikasi konsistensi temuan berdasarkan variasi waktu dan informan dalam proses pengumpulan data. Penerapan ketiga teknik triangulasi ini secara bersamaan bertujuan untuk meminimalkan bias, memperkuat temuan, serta memastikan bahwa data yang dihasilkan benar-benar valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaknaan Produktivitas bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa aktif Fikom Universitas Padjadjaran, ditemukan bahwa produktivitas tidak hanya berdasarkan pelaksanaan tanggung jawab di bidang akademik, tetapi juga sebagai keterlibatan dalam berbagai aktivitas di luar, seperti organisasi, kepanitiaan, magang, dan kegiatan pengembangan diri untuk meningkatkan pengalaman pribadi. Salah satu informan, yaitu informan 2 berpendapat bahwa ia memilih untuk aktif dalam berbagai kegiatan di luar akademik karena ia yakin bahwa terdapat banyak hal yang dapat dipelajari dari aktivitas di luar kelas. Ia juga memandang bahwa teori yang ia peroleh di perkuliahan perlu diimbangi dengan pengalaman praktik. Sementara itu, informan 6 memandang dirinya sebagai mahasiswa yang menikmati kegiatan yang membuat ia bertemu banyak orang. Dengan cara seperti itu, ia merasa *passionate* dan menikmati aktivitas yang sedang dilaksanakan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa produktivitas telah mengalami perluasan makna pada mahasiswa Fikom Universitas Padjadjaran, di mana produktivitas tidak terbatas di lingkup akademik, tetapi juga sebagai kemampuan untuk mengoptimalkan waktu dan kesempatan melalui aktivitas-aktivitas di luar perkuliahan. Hal ini sejalan dengan konsep budaya *hustle* yang memandang aktivitas dan pencapaian sebagai bagian dari identitas sosial individu.

Budaya *Hustle* dalam Kehidupan Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa aktif di Fikom menghadapi lingkungan yang secara tidak langsung mendorong mereka untuk terus terlibat dalam berbagai aktivitas di luar kegiatan akademik. Sebagian besar informan memiliki pemahaman yang serupa mengenai sosok mahasiswa yang dianggap produktif, yaitu mahasiswa yang aktif

mengikuti organisasi, kepanitiaan, perlombaan, atau kegiatan pengembangan diri lainnya. Pandangan tersebut kemudian membentuk standar mengenai seperti apa mahasiswa yang ideal di lingkungan Fikom. Selain itu, pengalaman para informan menunjukkan bahwa dorongan untuk terus aktif tidak selalu berasal dari tuntutan yang diberikan oleh orang lain, melainkan muncul dari diri sendiri sebagai respons terhadap lingkungan sekitar. Hal tersebut tercermin dalam pernyataan Informan 1 yang mengungkapkan bahwa, "*Ga ada yang menuntut buat selalu produktif, tapi lingkungannya itu dikelilingi orang-orang produktif, sehingga jadi terdorong buat jadi produktif.*"

Dorongan untuk terus aktif tersebut tidak selalu muncul dalam bentuk tuntutan secara langsung, melainkan terbentuk melalui pengamatan terhadap lingkungan sekitar. Kondisi ini mulai dirasakan oleh beberapa informan sejak semester awal perkuliahan, ketika mereka mulai mengenal lingkungan Fikom dan melihat banyak mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi, kepanitiaan, maupun kegiatan non akademik lainnya. Hal ini sejalan dengan pengalaman Informan 2 yang menyatakan, "*Namun, ketika masih berada di semester awal, aku sempat mengalami dorongan untuk mengikuti berbagai kegiatan karena melihat teman-teman yang aktif dalam organisasi dan kepanitiaan (FOMO).*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dorongan untuk terus aktif lebih banyak muncul sebagai respons terhadap lingkungan sosial, yaitu melalui pengamatan terhadap teman-teman yang dianggap lebih aktif dan produktif, bukan karena adanya tuntutan yang disampaikan secara langsung. Selain itu, beragam pilihan organisasi, kepanitiaan, dan kegiatan kemahasiswaan yang tersedia di Fikom turut memperkuat dorongan tersebut karena mahasiswa memiliki banyak kesempatan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas sejak awal masa perkuliahan.

Selain dorongan yang muncul dari diri sendiri, beberapa informan juga mengungkapkan adanya tuntutan yang bersifat eksternal. Informan 5 menyatakan bahwa tuntutan tersebut berasal dari lingkungan kampus, terutama terkait pencapaian prestasi. Informan tersebut menjelaskan bahwa setelah diterima di Unpad melalui jalur prestasi, ia merasa terdapat ekspektasi untuk terus mempertahankan dan meraih prestasi lainnya sehingga harus menyeimbangkan fokus antara akademik dan pencapaian nonakademik. Selain itu, ia juga merasakan adanya tuntutan dari lingkungan himpunan. Senada dengan hal tersebut, Informan 6 mengungkapkan bahwa ia pernah merasakan tuntutan dari lingkungan organisasi, khususnya dari pimpinan di BEM, ketika dipercaya untuk menangani program kerja berskala besar, seperti kegiatan PRABU 2026. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan untuk terus aktif tidak hanya terbentuk melalui pengamatan terhadap teman sebaya, tetapi juga dipengaruhi oleh ekspektasi dan tanggung jawab yang datang dari institusi maupun organisasi yang diikuti mahasiswa.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya karakteristik budaya *hustle* dalam kehidupan mahasiswa aktif di Fikom. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan eksternal dari kampus maupun organisasi, tetapi juga terdorong untuk terus aktif karena mengamati teman-teman yang dianggap lebih produktif. Situasi tersebut secara perlahan membentuk persepsi bahwa keterlibatan dalam berbagai organisasi, kepanitiaan, maupun aktivitas non akademik merupakan indikator mahasiswa yang ideal. Kondisi ini selaras dengan temuan Curran & Hill, (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dari generasi saat ini semakin merasakan tuntutan untuk memenuhi standar pencapaian yang tinggi, baik yang berasal dari ekspektasi orang lain maupun tuntutan yang dibangun oleh diri sendiri. Lebih lanjut, Aprina et al., (2026) menjelaskan bahwa budaya *hustle* merupakan budaya yang mengglorifikasi produktivitas, kesibukan, dan kerja tanpa henti sebagai tolok ukur keberhasilan individu. Oleh karena

itu, lingkungan Fikom tidak hanya menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, tetapi juga secara tidak langsung membentuk budaya yang mendorong mahasiswa untuk terus aktif dan produktif sebagai bentuk pemenuhan terhadap standar sosial yang berkembang di lingkungan kampus.

Perbandingan Sosial sebagai Dorongan Produktivitas Mahasiswa

Perbandingan sosial dalam konteks mahasiswa Fikom dapat dipahami sebagai dorongan untuk mengevaluasi diri melalui orang lain. Festinger menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan untuk menilai kemampuan dan pendapatnya dengan membandingkannya dengan orang lain (Festinger, 1954).

Dalam lingkungan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, budaya “Fikom party” membentuk standar produktivitas yang sering dikaitkan dengan seberapa sibuk mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Informan 6 merasa “*Anak Fikom dikenal dengan budaya mahasiswa ‘tidak bisa diam’ dalam konteks produktivitas.*” Fakultas ini menyediakan banyak kepanitiaan, organisasi tingkat program studi, dan ruang sosial yang mendukung mahasiswa untuk aktif dan berekspresi di lingkungan kampus, sehingga kesibukan menjadi nilai yang terlihat dan diakui. Kondisi ini selaras dengan budaya *hustle*, yaitu kecenderungan memaknai kesibukan, ambisi, dan produktivitas tinggi sebagai tanda keberhasilan (Anggraini, 2025). Dalam konteks mahasiswa, budaya *hustle* juga dapat mendorong mereka untuk terus aktif dan membandingkan diri dengan teman sebaya (Safitri et al., 2025).

Sebagian besar informan menyatakan bahwa lingkungan produktif Fikom mendorong mereka untuk mengikuti kegiatan, tetapi pilihan kegiatan tetap disesuaikan dengan target pribadi. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan tidak selalu membuat mahasiswa ikut-ikutan secara penuh, melainkan berperan sebagai pemicu untuk menata prioritas dan mengevaluasi kesibukan yang paling sesuai. Informan 1, 2, dan 5 bahkan mengalami transisi dari keinginan aktif di semester awal menuju kesadaran bahwa tidak semua kegiatan perlu diambil, sehingga pengalaman organisasi menjadi bahan evaluasi dalam menentukan skala prioritas.

Fenomena perbandingan juga tampak dalam cara informan memaknai prestasi teman sebaya. Informan 3, 4, dan 6 menilai perbandingan dengan mahasiswa lain tetap diperlukan, tetapi lebih sebagai motivasi untuk menyeleksi bidang kesibukan yang layak ditekuni. Sementara itu, informan 1 dan 2 mengaku pernah membandingkan capaian akademik dirinya dengan mahasiswa lain, namun perbandingan tersebut dilakukan secara proporsional agar tetap seimbang antara aktivitas akademik dan nonakademik. Hal ini sejalan dengan gagasan Festinger bahwa perbandingan sosial digunakan individu untuk menilai posisi diri, khususnya ketika ukuran objektif tidak selalu tersedia (Festinger, 1954).

Perbandingan sosial dalam konteks mahasiswa Fikom dapat dipahami sebagai dorongan untuk mengevaluasi diri melalui orang lain. Festinger menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuannya dengan membandingkannya dengan orang lain, karena “*there exists, in the human organism, a drive to evaluate his opinions and his abilities*” (Festinger, 1954).

Pengalaman Toxic Productivity pada Mahasiswa

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi, ditemukan beberapa mahasiswa tetap menjalankan berbagai aktivitas seperti, kepanitiaan, organisasi, magang, perkuliahan, bahkan di satu waktu yang berdekatan atau sekaligus meskipun tubuh mahasiswa tersebut sudah memberikan tanda kelelahan. Hal

tersebut terjadi karena adanya rasa tanggung jawab yang harus dikerjakan dan diselesaikan serta dan komitmen saat memilih kegiatan tersebut. Alasan lain mengapa beberapa mahasiswa tersebut tetap menjalankan kegiatan walaupun sudah merasa lelah adalah karena adanya dorongan serta tuntutan dari lingkungan sekitar yang dimana beberapa mahasiswa tersebut dipercaya untuk memegang suatu kegiatan atau kepanitiaan yang besar, dimana karena hal itu mahasiswa tersebut merasa tertekan dengan beban kerja yang tinggi hingga merasa *burnout* dan *overwhelm* akibat besarnya ekspektasi yang harus dipenuhi.

Berdasarkan beberapa informan yang kami wawancarai menjelaskan bahwa terdapat situasi ketika waktu istirahat atau saat tidak melakukan apa-apa terasa kurang nyaman, menyesal, bahkan bersalah karena muncul pikiran bahwa waktu tersebut seharusnya dapat digunakan untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat atau produktif. Informan 1 dan 2 mengungkapkan bahwa ia terkadang memiliki perasaan bersalah karena merasa waktu tersebut sebenarnya dapat digunakan untuk melakukan pekerjaan yang lebih produktif. Informan 4 juga menjelaskan bahwa ketika ada waktu istirahat atau kosong, muncul pikiran bahwa terdapat hal yang belum dikerjakan dan merasa resah karena tidak ada kegiatan yang dapat dikerjakan.

Dalam satu kasus yang kami temukan dari salah satu informan, yaitu informan 5, menjelaskan bahwa dirinya merasa drop hingga dirawat di Rumah sakit karena padatnya kegiatan yang ia jalani, seperti magang, namun informan 5 tetap menjalankan kegiatan tersebut. Informan 1, 2, dan 3 juga menjelaskan bahwa mereka tetap melaksanakan kegiatan yang sudah mereka pilih karena terdapat rasa tanggung jawab yang harus diselesaikan, meskipun kondisi fisik sudah merasa sangat lelah. Informan lain, yaitu informan 6, pun menjelaskan bahwa ia tetap melakukan kegiatan-kegiatan seperti kepanitiaan walaupun merasa lelah dan *burnout* adalah karena adanya harapan dan tuntutan dari lingkungan sekitar untuk mengemban tugas kepanitiaan yang sangat besar. Namun, dari pernyataan informan 6 tersebut, ia menjelaskan bahwa seluruh hal yang ia rasakan merupakan konsekuensi dari apa yang ia pilih dan merupakan bagian dari tanggung jawab yang harus diterima. Berdasarkan informasi yang didapat dari beberapa informan tersebut, penulis mendapatkan temuan bahwa beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memiliki kecenderungan *toxic productivity*, yang ditandai ketika individu tersebut memiliki dorongan berlebih untuk terus melakukan aktivitas hingga mengabaikan batas kemampuan diri (Tsabita et al., 2023). Dari informan yang kami wawancarai juga, yaitu informan 6, memberitahukan bahwa ia menyadari bahwa apa yang ia alami itu merupakan *toxic productivity*, dimana informan 6 ini menyadari hal tersebut karena banyaknya aktivitas yang dilakukan dalam waktu bersamaan, bahkan tidak jarang dalam satu hari ia harus menghadiri beberapa kegiatan di lokasi yang berbeda sehingga harus berpindah-pindah tempat.

Konflik Internal Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Produktivitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa aktif mengalami konflik internal ketika menghadapi kebutuhan untuk beristirahat dan tuntutan untuk tetap produktif. Hampir seluruh informan menyadari bahwa istirahat merupakan kebutuhan yang penting untuk menjaga kondisi fisik maupun mental. Akan tetapi, kenyataannya mereka tetap memilih menyelesaikan tugas, menghadiri rapat, menjalankan organisasi, maupun aktivitas lainnya meskipun telah merasa lelah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pertentangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan untuk memenuhi tanggung jawab yang telah diambil. Menurut Tsabita et al., (2023), *toxic productivity* dapat mengganggu

keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan untuk terus produktif. Individu cenderung merasa harus terus menyelesaikan pekerjaan hingga mengorbankan waktu istirahat dan interaksi sosial (Tsabita et al., 2023). Akibatnya, kondisi tersebut dapat memicu kelelahan fisik maupun mental yang berujung pada *burnout* (Tsabita et al., 2023).

Situasi tersebut dapat terlihat dari hasil wawancara kepada para informan. Informan 1 mengungkapkan bahwa dirinya menyadari pentingnya istirahat agar tetap produktif. Namun, ketika sedang beristirahat, ia justru merasa bersalah karena merasa masih ada pekerjaan lain yang dapat dikerjakan. Sebagaimana disampaikannya, "*Ngerasa nyesel karena bisa ngelakuin hal yang lain, dan aku tau itu ga boleh dan itu toxic. Sebenarnya harus bisa balance antara istirahat dan kerja. tapi dibalik itu aku juga paham istirahat itu malah meningkatkan kualitas produktivitas.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa waktu istirahat dianggap sebagai waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk produktif. Informan 2 juga mengaku sering merasa kurang nyaman ketika sedang beristirahat karena menganggap waktu tersebut tidak menghasilkan sesuatu yang nyata. Sebagaimana dalam ungkapannya, "*Aku merasa waktu istirahat aku nih kalau aku pake kerja bisa menghasilkan ini ini ini, tapi kalau aku pake istirahat nggak ada outputnya, aku sering merasa bersalah*". Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa ia menilai waktu istirahat adalah waktu yang kurang bernilai dibandingkan aktivitas yang menghasilkan sesuatu. Akibatnya, muncul dorongan untuk terus melakukan aktivitas produktif meskipun tubuhnya membutuhkan waktu untuk beristirahat.

Temuan serupa disampaikan oleh informan 4 dan 5 yang menyatakan bahwa ketika memiliki waktu luang, justru pikiran mereka dipenuhi oleh berbagai macam tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa waktu istirahat tidak sepenuhnya dimaknai sebagai kebutuhan, melainkan sering dianggap sebagai kesempatan yang hilang untuk tetap produktif. Karakteristik individu yang terjebak dalam budaya *hustle* ditandai dengan munculnya rasa bersalah ketika beristirahat atau melakukan aktivitas di luar pekerjaan (Putri, 2022). Mereka cenderung memandang tidur dan waktu luang sebagai hambatan bagi produktivitas sehingga lebih memilih untuk terus bekerja (Putri, 2022). Menurut Putri (2022), pola pikir tersebut berkaitan erat dengan budaya *workaholic*, yaitu keyakinan bahwa bekerja secara terus menerus merupakan indikator produktivitas. Padahal produktivitas tidak ditentukan oleh banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bekerja, melainkan oleh kemampuan menghasilkan kinerja yang efektif dan efisien (Putri, 2022).

Selain itu, sebagian besar informan mengaku tetap melanjutkan aktivitas meskipun telah menyadari kondisi tubuhnya membutuhkan istirahat. Informan 2 tetap menyelesaikan pekerjaannya karena merasa memiliki tanggung jawab terhadap amanah yang telah diterima. Informan 3 memilih mengorbankan waktu tidur agar seluruh aktivitas tetap dapat berjalan. Informan 5 bahkan pernah tetap menjalankan kegiatan ketika kondisi kesehatannya menurun karena merasa bertanggung jawab atas komitmen yang telah dipilih. Informan 6 juga mengaku sering tetap menjalankan aktivitas meskipun mengalami kelelahan fisik dan mental akibat padatnya jadwal organisasi, akademik, dan pekerjaan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar informan tetap melanjutkan aktivitas meskipun telah merasa lelah karena menganggap tugas yang diambil adalah bentuk tanggung jawab dan komitmen yang harus diselesaikan. Kondisi tersebut sejalan dengan Human-Vogel & Rabe (2015), yang menjelaskan bahwa komitmen akademik mendorong mahasiswa untuk tetap bertahan dalam mencapai tujuan yang telah dipilih serta mencurahkan lebih banyak waktu dan usaha dalam menjalankan aktivitas akademik.

Berdasarkan teori Disonansi Kognitif yang dikemukakan oleh Festinger (1957), kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara keyakinan dan perilaku individu. Mahasiswa mengetahui bahwa istirahat merupakan kebutuhan yang penting untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan produktivitas dalam jangka panjang. Namun, perilaku yang mereka lakukan justru tetap memprioritaskan penyelesaian tugas dan berbagai aktivitas yang dianggap produktif. Ketidaksesuaian antara keyakinan tersebut dengan perilaku yang dilakukan menimbulkan disonansi kognitif atau ketidaknyamanan psikologis. Festinger (1957) menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mempertahankan konsistensi antara keyakinan, sikap, dan perilakunya. Ketika terjadi ketidaksesuaian di antara ketiga aspek tersebut, individu akan mengalami disonansi kognitif, yaitu kondisi ketidaknyamanan psikologis yang mendorongnya untuk mengurangi ketidaksesuaian tersebut (Ridho & Neviyarni, 2026).

Menurut Ridho & Neviyarni (2026), upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan mengubah sikap, menyesuaikan perilaku, melakukan rasionalisasi, atau mencari informasi yang mendukung dan membenarkan tindakannya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa menyadari bahwa istirahat untuk menjaga kondisi fisik maupun mental. Namun mereka memilih untuk tetap melanjutkan aktivitas akademik maupun non-akademik karena merasa ada tanggung jawab yang harus diselesaikan. Hal ini menggambarkan ketidaksesuaian antara keyakinan mengenai pentingnya istirahat dengan perilaku yang terus mengedepankan produktivitas. Festinger (1957) menjelaskan bahwa ketika individu mengalami disonansi kognitif, mereka cenderung melakukan rasionalisasi untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis sebelum mengubah sikap atau perilakunya. Pada penelitian ini, rasionalisasi terlihat dari cara informan membenarkan keputusan untuk tetap melanjutkan aktivitas dengan menganggap rasa lelah sebagai konsekuensi dari tanggung jawab dan komitmen yang telah diambil dalam memilih kegiatan. Oleh karena itu, konflik internal yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan dari lingkungan, tetapi juga dari mekanisme psikologis individu dalam menyesuaikan keyakinan dengan perilaku yang dijalankannya.

Strategi Mahasiswa dalam Menjaga Keseimbangan Aktivitas

Dalam menjalani aktivitas yang terus aktif dan produktif, seluruh informan menunjukkan berbagai strategi yang dimiliki dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, organisasi, maupun kebutuhan pribadi. Pada temuan ini mahasiswa sadar akan pentingnya tidak menerima tuntutan produktivitas secara pasif, tetapi juga berupaya menyesuaikan aktivitas dengan kebutuhan dan kapasitas diri. Strategi tersebut dilakukan agar menjaga produktivitas tetap memberikan manfaat tanpa merugikan dan mengorbankan kesehatan fisik maupun psikologis. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Bancin et al., (2025) bahwa kemampuan mengelola diri atau *self-management* menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, organisasi, dan kesejahteraan individu.

Strategi yang banyak dilakukan oleh para informan adalah menyusun skala prioritas dan mengatur waktu. Informan 1 menjelaskan bahwa ia membuat *to-do list* untuk mencatat aktivitas yang akan dilakukan pada aplikasi *notes* di *handphone* agar aktivitas harian lebih terstruktur serta dapat diselesaikan sesuai target waktu. Pada sesi wawancara, ia mengungkapkan bahwa “Menentukan *to-do list* di HP, misalnya di *notes*, biar lebih maksimal di hari itu terus jam 10 bisa tidur dan bisa menyeimbangkan waktunya.” Tak hanya itu, ia juga menjadwalkan waktu untuk berolahraga secara khusus pada akhir pekan sebagai bentuk menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan. Hal serupa disampaikan oleh

Informan 5 yang menyatakan bahwa ia menetapkan batas waktu untuk menyelesaikan aktivitas di luar rumah. Menurutnya, "*Misalnya udah jam 8 malam keatas, gak bisa datang karena udah aku fokusnya buat diri aku sendiri aja.*" Informan menekankan pentingnya menyusun skala prioritas berdasarkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang agar aktivitas yang dilakukan tetap relevan dengan kebutuhan pribadi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan dalam mengatur waktu dan menentukan skala prioritas merupakan bentuk regulasi diri yang membantu mahasiswa mengurangi konflik pada aktivitas harian atau tuntun produktivitasnya (Noviyanti & Nastiti, 2026).

Selain pengelolaan waktu, beberapa Informan menekankan pentingnya memberi batasan pada kemampuan diri sebelum memutuskan bergabung atau mengikuti suatu kegiatan. Informan 1 menyarankan agar mahasiswa dapat memahami target yang ingin dicapai dan menyesuaikan kegiatan dengan kemampuan diri, tidak hanya karena mengikuti trend atau munculnya rasa takut tertinggal (*fear of missing out*). Tak sedikit dari mahasiswa yang mengalami fenomena FOMO karena takut tertinggal dan kehilangan momen penting dari orang lain (Kusumaningrum et al., 2026). Ia menyatakan bahwa mahasiswa perlu "*Ukur skala prioritas dan tanya-tanya dulu ke kakak tingkat kira-kira kegiatan tersebut benefit-nya cocok atau enggak buat diri kita.*" Hal serupa diungkapkan oleh Informan 3 bahwa seiring bertambahnya pengalaman, merubah pandangannya terhadap produktivitas. Sebelumnya ia berusaha mengikuti seluruh kegiatan untuk membuktikan kemampuan diri, kini ia lebih selektif dalam memilih aktivitas yang dilakukan. Informan tersebut memberikan saran agar mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh ekspektasi orang lain, melainkan memahami secara mendalam alasan pribadi sebelum mengambil suatu kesempatan. Hal ini menunjukkan adanya tahap refleksi diri yang berpotensi membuat mahasiswa mengevaluasi berbagai tuntutan produktivitas yang dihadapi (Lestari et al., 2026).

Disisi lain, beberapa informan juga memiliki strategi untuk menjaga kesehatan mental melalui waktu istirahat dan dukungan sosial. Informan 6 menjelaskan bahwa ia melakukan *me time*, mendengarkan musik, berkumpul dengan teman, serta berbagi cerita ketika merasa tertekan. Ia mengungkapkan bahwa "*Produktif bukan diukur dari banyaknya kegiatan yang dilakukan, melainkan dari dampak yang diberikan kepada orang lain dengan tetap menjaga kesehatan dan memahami batas kemampuan diri.*" Informan tersebut menyampaikan bahwa bersyukur, mengapresiasi setiap proses yang telah terlewati, dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri menjadi cara untuk mengurangi tekanan. Meskipun demikian, ia mengakui bahwa menjaga keseimbangan tersebut tetap menjadi tantangan karena padatnya aktivitas seringkali mengurangi waktu istirahat. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa strategi *coping* emosional dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan produktivitas (Khairunnisah et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjadi objek dari budaya *hustle*, tetapi juga secara aktif melakukan negosiasi terhadap tuntutan produktivitas melalui strategi pengelolaan waktu, penyusunan prioritas, pemilihan aktivitas yang sesuai dengan tujuan pribadi, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Strategi-strategi tersebut memperlihatkan adanya upaya mahasiswa untuk membangun produktivitas yang lebih sehat dan berkelanjutan, sehingga aktivitas yang dilakukan tidak hanya berfokus pada pencapaian dan mendapat perhatian dari orang lain, tetapi tetap berusaha mempertahankan kesejahteraan diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Putranto (2026) yang menyebutkan bahwa produktivitas yang berkelanjutan

tidak hanya ditentukan oleh intensitas aktivitas, melainkan juga oleh kemampuan individu dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kebutuhan pribadi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemahaman mahasiswa di lingkungan kampus Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran menganggap produktivitas adalah peluang untuk mengoptimalkan waktu dan kesempatan melalui aktivitas-aktivitas di luar perkuliahan. Mahasiswa merasakan adanya urgensi untuk mengaktualisasi diri dengan mengikuti beragam kegiatan di luar aktivitas akademik kampus. Secara tidak langsung lingkungan kampus di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran mendukung terciptanya budaya *hustle* di kalangan mahasiswanya. Adanya pandangan terkait standar mahasiswa yang ideal, *social surroundings* (lingkungan sosial) yang dikelilingi orang-orang produktif yang memunculkan dorongan bagi diri sendiri, hingga dorongan untuk mempertahankan prestasi. Budaya *hustle* yang telah menjadi bagian dari kehidupan akademik Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran berujung pada penormalan *toxic productivity*. Mahasiswa menganggap rasa lelah sebagai konsekuensi dari tanggung jawab dan komitmen yang telah diambil dalam memilih kegiatan. Meskipun demikian, tidak semua budaya *hustle* berujung pada *toxic productivity* yang mengabaikan kebutuhan fisik dan psikologis individu. Sebagian informan justru mampu menentukan skala prioritas agar dapat menjalani kehidupan akademik dan non-akademik secara seimbang.

Hasil penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran sehingga perlu kehati-hatian dalam interpretasinya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dalam skala yang lebih besar dan responden yang lebih heterogen sehingga hasil penelitian dapat lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Kepala dan Wakil Kepala Biro Riset, Data, dan Analisis Luh De Rat Yuningsih, Gede Pramana Dickpala Sandi, dan Muhammad Fikhar Ajis; Kepala Bidang Kesekretariatan Umum Siti Salsabila Khumairo; Ketua Bem Fikom Kabinet Karyadipta 2026 Christofer Mourinho; dan Wakil Ketua Bem Fikom Kabinet Karyadipta 2026 Rafi Ahmad Zaidan yang telah memberikan dukungan, arahan, serta ruang bagi penulis dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Dukungan dan kesempatan yang diberikan turut membantu penulis dalam mengembangkan proses penelitian hingga menghasilkan luaran publikasi ilmiah. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran yang telah bersedia menjadi informan dan meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman, pandangan, serta pemaknaan terkait budaya *hustle* dan *toxic productivity*. Kontribusi para informan menjadi bagian penting dalam memperoleh data dan memahami fenomena yang dikaji dalam penelitian ini. Terakhir, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Fakultas Ilmu Komunikasi yang telah memberikan dana finansial dalam proses publikasi jurnal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Anggraini, M. (2025). Perilaku slow living gen z dalam perspektif etika bisnis islam. *TANMIYA: Journal of Sharia Management*, 1(2), 37–58.
<https://doi.org/https://ejournal.iaiku.ac.id/index.php/Tanmiya/article/view/468>

- Aprina, F. H., Amelia, S., Marpaung, A. M., Dewindaru, D., & Sholihah, L. (2026). DISKURSUS HUSTLE CULTURE DAN EKSPLOITASI KELAS PEKERJA: ANALISIS WACANA KRITIS TERHADAP KOMUNIKASI BISNIS DAN DAMPAK KESEHATAN MENTAL PEGAWAI AGENSI DI JAKARTA SELATAN. *Governance*, 13(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.56015/gjklplp.v13i3.849>
- Bancin, E. S., Aslami, N., & Silalahi, P. R. (2025). Pengaruh self-management dan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (Studi kasus mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU). *Journal of Economics and Management Sciences*, 7(4), 537–547. <https://doi.org/10.37034/jems.v7i4.185>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Fadli, M. (2024). *Metode penelitian kombinasi (mixed method)*. CV. Gita Lentera.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fikri, M. H., Murhayati, S., & Darmawan, R. (2025). Kebebasan data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13060–13064. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27042>
- Fredlina, S. F. (2025). The gilded cage: Sebuah tinjauan kritis atas dampak toxic productivity terhadap kesehatan mental dan konsep kesuksesan karier generasi Milenial-Z. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 4(2), 161–179. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i2.15887>
- Habibah, S., & Anshori, I. (2026). Identitas Ekonomi Generasi Z Melalui Fenomena Side Hustle Culture Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(6), 11290–11297. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v3i6.2932>
- Human-Vogel, S., & Rabe, P. (2015). Measuring self-differentiation and academic commitment in university students: A case study of education and engineering students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 60–70. <https://doi.org/10.1177/0081246314548808>
- Khairunnisah, Marsofiyati, & Utari, E. D. (2025). Literatur review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- Kusumaningrum, R. I., Setyaningtyas, A. S., & Sijabat, R. (2026). Menghadapi rasa takut tertinggal: Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(1), 1278–1281. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i1.8128>
- Lestari, I. D., Anggita, A. E., Emilia, W., Netriwati, & Nendra, F. (2026). Pengaruh refleksi diri kritis terhadap kesiapan mengajar mahasiswa calon guru melalui pengalaman observasi sekolah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.44107>
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). *Metode penelitian sosial*. Gawe Buku.
- Nasution, I. S. (2024). *Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy*. 5(1), 31–38.
- Noviyanti, D., & Nastiti, D. (2026). Pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi Fakultas Psikologi

- dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 658–674. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10212>
- Nuryana, A., Pawito, & Utari, P. (2019). Pengantar metode penelitian kepada suatu pengertian yang mendalam mengenai konsep fenomenologi. *Ensains*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Putranto, G. M. (2026). Hubungan stres kerja dan dukungan sosial dengan work-life balance pada pekerja industri pakan ternak. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 33–40. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v4i2.2156>
- Putri, E. R. (2022). *The impact of hustle social culture on employees' mental health and work-life balance in the millennial generation*. Institut Teknologi Bandung.
- Ridho, M. R., & Neviyarni. (2026). Rasionalisasi dan perubahan sikap pada pengguna media sosial: Kajian berdasarkan teori disonansi kognitif Festinger 1957. *Jurnal Pengembangan Kesehatan Dan Kebugaran Masyarakat*, 10(1). <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jpkkm/article/view/835>
- Safitri, A., Rahmatia, S., Diah, N., & Aini, T. N. (2025). Hustle culture among Gen Z university student: Between ambition and burnout. *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 2(1), 444–449. <https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.28735>
- Sakir, I. M. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method*. Filosofi Indonesia Press.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulita*, 15(2), 79–91.
- 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), 495–502. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>