Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 167 – 174

Toxic Productivity dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Pekerja

Nur Hamidah
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Nindia Pratitis
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Andik Matulessy
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: hamidahnurr22@gmail.com

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between toxic productivity and burnout among students who maintain a dual role as workers in Surabaya. The problem focuses on the phenomenon of excessive productivity drive in a metropolitan city, which often forces students to ignore their self-capacity limits, thereby triggering chronic emotional exhaustion. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The participant selection technique used was purposive sampling, involving 144 active students working full-time, part-time, or freelance in the Surabaya area. The research instruments consisted of the Toxic Productivity Scale, developed based on Ramadhina's (2021) aspects, and the Burnout Scale, referring to Maslach and Leiter's (2016) aspects. The results of the Pearson Product Moment correlation analysis showed a correlation value of r=0.405 with a significance of p=0.000 (p<0.05), indicating a significant positive relationship between toxic productivity and burnout. The effective contribution of toxic productivity to burnout was 16.4%. This implies that the higher the level of toxic productivity in working students, the higher the level of burnout they experience.

Keywords: *burnout; early adulthood; mental health; toxic productivity; working students*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada fenomena dorongan *toxic productivity* di kota metropolitan yang sering kali memaksa mahasiswa mengabaikan batas kemampuan diri sehingga memicu *burnout* yang kronis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan partisipan yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 144 mahasiswa aktif yang bekerja (purna waktu, paruh waktu, maupun freelance) di wilayah Surabaya. Instrumen penelitian terdiri atas Skala *Toxic Productivity* yang disusun berdasarkan aspek dari Ramadhina (2021) serta Skala *Burnout* yang mengacu pada aspek dari Maslach dan Leiter (2016). Hasil uji korelasi Product Moment dari Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar r=0,405 dengan signifikansi p=0,000 (p<0,05), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara toxic productivity dan burnout. Sumbangan efektif yang diberikan *toxic productivity* terhadap *burnout* sebesar 16,4%. Artinya, semakin tinggi dorongan *toxic productivity* pada mahasiswa pekerja, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang mereka alami.

Kata kunci: *burnout*; dewasa awal; kesehatan mental; mahasiswa pekerja; *toxic productivity*.

Pendahuluan

Burnout menjadi salah satu tantangan psikologis signifikan yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani dinamika pendidikan tinggi di era modern. Mahasiswa di tingkat perguruan tinggi sering dihadapkan pada berbagai tantangan seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan organisasi, serta tekanan untuk membangun identitas profesional (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Dalam konteks tersebut, kemampuan untuk menyeimbangkan berbagai peran menjadi indikator penting kesejahteraan mental. Namun, realitas saat ini menunjukkan pergeseran gaya hidup di mana banyak mahasiswa mengambil peran tambahan sebagai pekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi maupun mencari pengalaman (Subekti, 2024). Peran ganda ini menciptakan beban kognitif dan fisik yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya rasa pencapaian diri yang dikenal sebagai *burnout* (Maslach dkk., 2001).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja menghadapi risiko tekanan psikologis yang jauh lebih besar dibandingkan mahasiswa reguler akibat kelelahan kronis dan keterbatasan waktu (Mardelina & Muhson, 2017). Tanpa manajemen energi yang efektif, benturan peran antara pekerjaan dan perkuliahan memicu stres emosional yang menjadi akar dari munculnya *burnout* (Arifah dkk., 2023). Data penelitian menemukan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja berada pada kategori *burnout* sedang, bahkan mencapai angka yang mengkhawatirkan pada pekerja paruh waktu (Nurul, 2024; Zahra dkk., 2024). Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam memperburuk kondisi ini adalah *toxic productivity*, yaitu dorongan irasional untuk terus bekerja melampaui batas kewajaran disertai rasa bersalah yang mendalam ketika individu mencoba untuk beristirahat.

Toxic productivity memungkinkan individu untuk terus memaksakan diri dalam aktivitas produktif meskipun telah mencapai ambang batas kemampuan fisiknya. Konsep ini didefinisikan sebagai dorongan internal untuk terus menghasilkan sesuatu demi membuktikan harga diri, yang sering kali diperkuat oleh standar sosial di kota besar dan budaya media sosial (Cahyaningrum dkk., 2025; Subramaniam dkk., 2023). Mahasiswa dengan tingkat *toxic productivity* tinggi cenderung menetapkan standar prestasi yang tidak realistis dan memandang waktu istirahat sebagai bentuk kegagalan (Adjiwibowo dkk., 2023). Dalam konteks mahasiswa pekerja, pola pikir ini menyebabkan akumulasi stres yang tidak terurai, sehingga secara sistematis mengakibatkan *burnout* total (Andreas dkk., 2025).

Hubungan antara *toxic productivity* dan *burnout* didasarkan pada pandangan bahwa obsesi terhadap produktivitas yang destruktif merupakan fondasi utama pemicu kelelahan emosional. Individu yang terjebak dalam pola *toxic productivity* tidak hanya kehilangan kendali atas waktu pemulihannya, tetapi juga mengalami penurunan efikasi diri akibat standar yang terlalu tinggi. Penelitian oleh Santoso & Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan *toxic productivity* berdampak signifikan terhadap timbulnya *burnout*. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Tsabita dkk. (2023) yang menyatakan bahwa *toxic productivity* merupakan faktor awal atau gejala pemicu yang mengarah pada sindrom *burnout* di kalangan remaja dan mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa pekerja di Surabaya, *toxic productivity* menjadi faktor kunci yang mempercepat terjadinya kejenuhan akibat ritme hidup kota metropolitan yang kompetitif. Tuntutan profesional dan akademik yang tinggi menciptakan beban ganda yang memaksa mahasiswa terjebak dalam pola pikir produktivitas yang toksik. Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai *burnout*, kajian yang secara spesifik menguji keterkaitan antara *toxic productivity* sebagai prediktor utama pada mahasiswa pekerja di Indonesia, khususnya di Surabaya, masih sangat terbatas.

Lingkungan perkotaan dengan dinamika ekonomi yang cepat dapat memengaruhi cara mahasiswa memaknai produktivitas dan waktu istirahat.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris hubungan antara *toxic productivity* dan *burnout* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan dan psikologi industri-organisasi dengan memberikan pemahaman mengenai peran *toxic productivity* dalam memicu kelelahan mental, sekaligus menjadi dasar pengembangan intervensi untuk memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani peran ganda. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis empiris hubungan antara dorongan produktivitas irasional dengan sindrom *burnout* dalam konteks mahasiswa pekerja di kota besar yang menekankan aspek kesehatan mental, manajemen energi, dan keseimbangan peran.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *toxic productivity* dan *burnout* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Desain korelasional dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa adanya manipulasi terhadap subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 144 mahasiswa aktif di Surabaya yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja (*full-time, part-time,* atau *freelance*). Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* untuk memastikan responden memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarkan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Twitter (X), dan Facebook.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologi, yaitu Skala *Burnout* dan Skala *Toxic Productivity*. Skala *Burnout* merupakan hasil adaptasi dari instrumen Widhianingtanti dan van Luijtelaar (2022) yang disusun berdasarkan teori Maslach dan Leiter (2001), mencakup aspek kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Berdasarkan hasil uji coba, dari 22 aitem terdapat 17 aitem yang dinyatakan sahih dengan nilai korelasi aitem ≥0,30 dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,898. Skala *Toxic Productivity* disusun berdasarkan aspek-aspek dari Ramadhina (2021) yang meliputi perasaan bersalah, kesulitan menentukan batasan, dan obsesi terhadap hasil. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 15 aitem sahih dari total 32 aitem, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,811, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat kuat pada kedua instrumen.

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu meliputi uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,057 ($p>0,05$) dan uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,198 ($p>0,05$), yang berarti data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel menggunakan teknik statistik parametrik korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara *toxic productivity* sebagai variabel bebas dan *burnout* sebagai variabel terikat pada mahasiswa pekerja di Surabaya.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 144 mahasiswa pekerja di Surabaya sebagai responden dengan komposisi gender yang berimbang antara pria (48,6%) dan wanita (51,4%). Mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal (18–21 tahun) dan merupakan mahasiswa tingkat akhir

(semester 7 ke atas). Sebagian besar subjek bekerja dengan status paruh waktu (*part-time*) dengan durasi kerja dominan 20–40 jam per minggu (Tabel 1–5).

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *burnout* mahasiswa pekerja di Surabaya berada pada kategori sedang (66,0%), dengan nilai rata-rata empirik 54,99 dan deviasi standar 5,73 (Tabel 6 & 7). Serupa dengan hal tersebut, variabel *toxic productivity* juga didominasi oleh kategori sedang (71,5%) dengan rata-rata 54,40 (Tabel 8). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pekerja memiliki kecenderungan dorongan *toxic productivity* dan *burnout* pada level moderat yang memerlukan perhatian khusus agar tidak meningkat ke level ekstrem.

Hasil uji hipotesis melalui korelasi *Pearson Product Moment* membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *toxic productivity* dan *burnout* ($r=0,405;p<0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima; semakin tinggi tingkat *toxic productivity*, semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami. Analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *toxic productivity* memberikan kontribusi efektif sebesar 16,4% terhadap variasi tingkat *burnout* (Tabel 9). Temuan ini menegaskan bahwa meskipun terdapat pengaruh faktor eksternal lain, pola pikir *toxic productivity* merupakan prediktor internal yang signifikan terhadap terkurasnya sumber daya emosional mahasiswa pekerja.

Tabel 1. Data Demografis berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Pria	70	48,6%
2	Wanita	74	51,4%
	Total	**144 mahasiswa**	**100%**

Tabel 2. Data Demografis berdasarkan Usia

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	18 – 21 tahun	104	72,2%
2	22 – 25 tahun	38	26,4%
3	26 – 28 tahun	2	1,4%
	Total	**144 mahasiswa**	**100%**

Tabel 3. Data Demografis berdasarkan Semester Perkuliahan

No	Jam Kerja	Jumlah	Presentase
1	Semester 1-2	37	25,7%
2	Semester 3-4	38	26,4%
3	Semester 5-6	29	20,1%
4	Semester 7 ke atas	40	27,8%
	Total	**144 mahasiswa**	**100%**

Tabel 4. Data Demografis berdasarkan Status Pekerjaan

No	Status Pekerjaan	Jumlah	Presentase
1	*Part-time*	102	70,8%
2	*Full-time*	42	29,2%
	Total	**144 mahasiswa**	**100%**

Tabel 5. Data Demografis berdasarkan Jam Kerja Per-Minggu

No	Jam Kerja	Jumlah	Presentase
1	< 20 jam	43	29,9%
2	20 – 40 jam	77	53,5%
3	> 40 jam	24	16,7%
	Total	**144 mahasiswa**	**100%**

Tabel 6. Statistik Deskriptif Skala Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Burnout	144	54,99	5,73	42	68
Toxic Productivity	144	54,40	7,98	35	72

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Skala *Burnout*

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Burnout	*X* > 62	Tinggi	25	17,4%
	49 – 61	Sedang	95	66,0%
	X < 48	Rendah	24	16,7%
Total			144	100%

Tabel 8. Hasil Kategorisasi Skala *Toxic Productivity*

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Toxic Productivity	*X* > 63	Tinggi	21	14,6%
	46 – 62	Sedang	103	71,5%
	X < 45	Rendah	20	13,9%
Total			144	100%

Tabel 9. Hasil Kategorisasi Skala *Toxic Productivity*

Variabel	Korelasi Person (*r*)	Signifikansi (*p*)	Keterangan
Toxic productivity terhadap *Burnout*	0,405	0,000	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *toxic productivity* dengan *burnout* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Temuan ini mengonfirmasi bahwa pola pikir *toxic productivity* menjadi pendorong utama munculnya *burnout* kronis. Hubungan ini bersifat searah; semakin tinggi obsesi mahasiswa untuk melampaui batas kapasitasnya demi hasil instan, semakin besar pula risiko mereka mengalami kegagalan fungsional secara psikologis (Fathiyaturrusda, 2025). Secara substansial, fenomena ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan individu dalam

mengelola batasan diri (*lack of boundaries*) menjadi pintu masuk utama bagi terkurasnya sumber daya energi emosional (Ramadhina, 2021).

Integrasi hasil analisis dengan teori Maslach dan Leiter (2016) mengungkapkan bahwa perilaku produktif yang dipaksakan berdampak langsung pada tiga dimensi *burnout*. Dimensi *emotional exhaustion* terjadi ketika mahasiswa memandang waktu istirahat sebagai kegagalan kognitif, sehingga memicu hilangnya kontrol diri (Adjiwibowo dkk., 2023). Hal ini diperburuk oleh sikap sinis atau menjauh dari lingkungan (*depersonalization*) sebagai mekanisme pertahanan yang keliru terhadap tekanan peran ganda. Temuan ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi dengan memperjelas bahwa beban kerja mental yang berasal dari standar internal individu sering kali lebih destruktif dibandingkan tuntutan beban kerja fisik secara struktural (Munandar, 2014).

Perbandingan dengan penelitian terdahulu memperkuat konsistensi temuan ini. Penelitian Santoso dan Rahmawati (2023) serta Subramaniam dkk. (2023) menyoroti bagaimana budaya meritokrasi di lingkungan akademik menciptakan tekanan "wajib produktif" yang merusak pola tidur dan regulasi emosi. Namun, perbedaan signifikan dalam penelitian ini terletak pada konteks demografis mahasiswa di Surabaya, di mana normalisasi budaya kerja keras di kota metropolitan mempercepat transisi dari kategori produktivitas sedang menuju *burnout* tinggi jika tidak dibarengi dengan intervensi kognitif (Sukmana dkk., 2025).

Secara teoretis, penelitian ini membuktikan bahwa *toxic productivity* merupakan faktor prediktor internal yang mendahului gejala *burnout* klinis (Tsabita dkk., 2023). Makna dari hasil ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental bagi mahasiswa pekerja tidak cukup hanya dilakukan dengan pengurangan jam kerja, melainkan harus menyentuh ranah restrukturisasi kognitif mengenai makna produktivitas yang sehat. Keberhasilan peran ganda mahasiswa seharusnya tidak hanya diukur dari kuantitas hasil, melainkan dari kemampuan individu menjaga keseimbangan antara ambisi profesional dan pemulihan psikologis secara mandiri (Maslach & Leiter, 2016).

Kesimpulannya, temuan ini mempertegas adanya ketimpangan antara tuntutan peran yang diinternalisasi secara berlebihan dengan sumber daya psikologis yang dimiliki. Pola pikir yang memaksa diri melampaui batas secara konsisten telah menggeser fungsi produktivitas dari pencapaian prestasi menjadi pemicu stres kronis yang merugikan kesehatan mental mahasiswa di era modern.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil membuktikan secara empiris adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *toxic productivity* dengan *burnout* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Temuan ini memberikan kontribusi pada ilmu psikologi dengan menyoroti bahwa dorongan produktivitas yang toksik dan irasional merupakan faktor prediktor internal yang mendahului kelelahan emosional kronis. Sintesis data menunjukkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam menentukan batasan diri (*lack of boundaries*) serta obsesi terhadap hasil kerja yang tidak realistis secara langsung menguras energi psikologis dan menurunkan efikasi diri. Secara keseluruhan, *burnout* yang dialami mahasiswa pekerja merupakan konsekuensi nyata dari pola hidup yang menginternalisasi normalisasi budaya "selalu produktif" di lingkungan metropolitan, yang memicu ketidakseimbangan antara tuntutan peran dengan kebutuhan pemulihan diri.

Mahasiswa pekerja disarankan untuk mulai merekonstruksi pemahaman mengenai produktivitas dengan mengenali batasan kapasitas diri melalui penerapan manajemen waktu yang realistis dan pengembangan belas kasih diri (*self-compassion*). Pihak universitas dan institusi tempat kerja

diharapkan mampu menciptakan iklim yang mendukung kesejahteraan mental melalui program bimbingan konseling yang proaktif serta kebijakan jam kerja yang fleksibel guna meminimalkan risiko akumulasi stres. Orang tua serta lingkungan sosial perlu memberikan dukungan emosional yang konsisten dengan lebih mengapresiasi proses belajar dibandingkan sekadar menuntut hasil instan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel pada aspek resiliensi atau dukungan sosial sebagai faktor pelindung, serta mempertimbangkan penggunaan metode penelitian campuran untuk mengeksplorasi skema kognitif mahasiswa dalam memaknai nilai istirahat secara lebih mendalam.

Referensi

Adjiwibowo, A., dkk. (2023). Work-Study Balance: Strategi Coping Stres Mahasiswa Kelas Karyawan di Surabaya. *Jurnal Psikologi Perkotaan*, 11(1), 45-58.

Aini, N., & Sulaiman. (2024). Gambaran academic *burnout* mahasiswa tingkat akhir yang bekerja. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 181–186.

Alam, R. (2022). Kelelahan kerja *(burnout):* Teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian. Penerbit Kampus.

Amini, S., & Permata Widi, D. A. (2024). *Efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan work-life balance mahasiswa pekerja*. (Vol. 16, No. 1), 82–88.

Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi fenomenologi *burnout* pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *3*(2).

Arifah, Z., & Sari, C. A. K. (2023). Pengaruh *work study conflict* terhadap *burnout* pada mahasiswa bekerja. *Journal of Social, Culture, and Language*, 2(2), 91–102.

Ario, T. S. (2019). Problematika pada mahasiswa pekerja paruh waktu *"part time"* [*Publikasi Ilmiah*, Universitas Muhammadiyah Surakarta].

Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom *burnout* perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala - Repositori IMWI*, *5*(2), 291–301.

Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2025). *Keadaan Ketenagakerjaan Kota Surabaya 2024/2025*. Surabaya: BPS Surabaya.

Cahyaningrum, K., Nurmala, N., & Putri, M. R. M. (2025). Efektivitas psikoedukasi toxic productivity terhadap pemahaman karyawan PT. Midi Utama Indonesia Tbk Branch Makassar. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 205–208.

Fathiyaturrusda, U. (2025). Pengaruh *toxic productivity* dan *burnout syndrome* terhadap kesehatan mental mahasiswa pekerja di Universitas Islam Negeri Salatiga angkatan 2021 (*Skripsi*). Universitas Islam Negeri Salatiga.

Firdaus, A., Sakinah, & Anisah. (2021). *Burnout syndrome* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Eksis: *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 12(2), 257–260.

Gusria, A., & Pratiwi, M. (2022). Motivasi Pengembangan Karir Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Kelas Malam Yang Bekerja. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 26-35.

Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.

Jiann, D. L. M., Jing, E. L. Y., & Kai, W. L. (2024). *Roots of toxic productivity among undergraduates in Singapore*. Nanyang Technological University, Singapore.

Labibah, A. H. (2025). Analisis semiotika John Fiske representasi toxic productivity dalam film pendek (S)Aya (*Skripsi*). Universitas Amikom Purwokerto.

Lakshmi, N.W., Putra, K,W,S., Sukarnasih, D.M. (2024). Pengelolaan Kinerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Peran Manajemen Waktu, Self-efficacy, dan Profesionalisme. *Jurnal Ekobistek*. 13(1). 1-6

Lasmi, N. W., Putra, K. W. S., & Sukarnasih, D. M. (2024). Pengaruh manajemen waktu, self-efficacy, dan profesionalisme terhadap kinerja mahasiswa pekerja paruh waktu. *Jurnal Ekobistek*, 13(1), 1–6.

Lee, D. L. M. J., Lee, E. L. Y. J., & Wee, L. K. (2024). *Roots of toxic productivity among undergraduates in Singapore*. Nanyang Technological University.

Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MEDIAPSI*, 7(1), 5–16.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., & Ramadhan, Y. (2023). Dukungan sosial pada mahasiswa kerja yang mengalami *burnout*. *Parade Riset Mahasiswa*, *1*(5), 197–208.

Pratama, R., dkk. (2022). Analisis Dampak Kuliah Sambil Bekerja terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 8(2), 112-125.

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. *Jurnal Ilmu Komunikasi.* 12(2). 250-266.

Rossa Angelika Asa, P. (2022). Pelaksanaan Webinar "Hustle Culture and Toxic Productivity" oleh PT Uni Tokopo Teknologi Empirical Paper. 11(1).

Sari, A. K., & Aprianti, M. (2022). Pengaruh *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *MerPsy Journal*, *14*(1), 1–15.

Septiana, D., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Adversity quotient pada mahasiswa pekerja: Adakah peranan optimisme?. *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 734–742.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: *Alfa Beta.*

Sukmana, O., Saleh, A., Kangiden, F. R., & Mokoagow, M. S. (2025). School culture and the normalization of toxic productivity: A review of the sociological literature on performance pressure among students. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, *14*(2), 906–916.

Tsabita, A., Febriyanti, F., Komariyah, 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. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora*. 2(4).

Universitas Terbuka Surabaya. (2025). *Profil Mahasiswa Aktif UPBJJ-UT Surabaya Semester Ganjil 2024/2025*. Surabaya: UT Surabaya.

Widhianingtanti, L. T., & van Luijtelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, *11*(1), 10–21.

Yoevita, N,R., Widjajanti, K. (2022) Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen SDM, dan Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah. *Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Ekonomi.* 2(1). 83-91.

Zahra, M., Aini, Z., Ningsih, A. C., Nuwansa, R., & Amna, Z. (2024). Gambaran burnout pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Banda Aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*, *2*(1).