



Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JP Manper)



Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper>

Menelisis Dampak Fenomena *Toxic Produktivity* Era Society 5.0 pada *Academic performance* di Kalangan Pelajar Perempuan

Kartin Aprianti^{1*}, Ita Purnama²

^{1, 2} Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bima

Jl. Wolter Monginsidi Kompleks Tobolobali Kota Bima Indonesia

Correspondence: E-mail: kartinaprianti93@gmail.com

ABSTRAK	ARTICLE INFO
<p>Toxic productivity occurs partly because of the influence of social media as a place and acceptance of achievement content expressed by someone which is then consumed by teenagers of productive age, so it cannot be denied that another place is the academic environment, so that motivation arises to be the same or more than other people's achievements because of fear. left behind. This research aims to examine the impact of the determinants of the toxic productivity phenomenon which is proxied through academic stress and academic burnout and reinforced by the fear of missing out (Fomo) factor which has an impact on the academic performance of female students in Bima City and Regency. The research results show that academic stress and academic burnout show a significant influence on academic performance, and academic burnout mediates the relationship between academic stress and academic performance. Apart from that, Fear of missing out (FOMO) moderates the relationship between academic stress and academic performance as well as the relationship between academic burnout and academic performance but does not moderate the relationship between academic stress and academic burnout.</p> <p>© 2025 Pendidikan Manajemen Perkantoran</p>	<p>Article History: <i>Submitted/Received 24 September 2024</i> <i>First Revised 14 November 2024</i> <i>Accepted 20 December 2024</i> <i>First Available online 25 December 2024</i> <i>Publication Date 20 January 2025</i></p> <p>Keywords: <i>academic burnout;</i> <i>academic performance;</i> <i>academic stress;</i> <i>FOMO;</i> <i>toxic productivity.</i></p>

1. PENDAHULUAN

Masuknya era society 5.0 menuntut individu untuk selalu berkembang dan belajar agar tidak tertinggal dari individu lain sehingga menyebabkan obsesi yang tidak sehat. *Toxic productivity* merupakan istilah yang menggambarkan kondisi seseorang yang menuntut pada dirinya sendiri untuk terus melakukan kegiatan produktif tanpa memperhatikan diri dan sekitarnya (Ramadhina dkk, 2023). Pada dasarnya toxic productivity situasi ini direpresentasikan menjadi habit yang positif untuk individu, namun pada kenyataannya fenomena tersebut juga dapat menjadi boomerang sebagai gejala munculnya *Burnout Syndrome* apabila tidak seimbang. produktivitas yang berlebih tersebut dikenal dengan *Tren Toxic productivity* (Yoo & Kweon, 2019). Seiring pesatnya perkembangan digitalisasi, fenomena *toxic productivity* tidak hanya terjadi pada orang dewasa yang bekerja, namun juga terjadi pada kalangan pelajar remaja khususnya perempuan.

Badriyyah (2022) menjelaskan Proksi *toxic productivity* yang pertama adalah Gejala *burnout* juga terjadi dalam pembelajaran yaitu *academic burnout* dimana merupakan pengalaman individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa jenuh, lelah, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan menurunnya pencapaian pribadi. *Academic burnout* yang terjadi dapat mengakibatkan pada menurunnya hasil studi dan lebih jauh dapat membuat dropout karena ketidakmampuan beradaptasi dengan kegiatan akademik.

Proksi lainnya adalah stres akademik. Sebagai pelajar, siswi dan mahasiswa mengalami tuntutan dan perubahan secara terus menerus akibat dari proses belajar yang juga berdampak pada fisik maupun psikologisnya, dikenal dengan istilah stres akademik. stres akademik yang tidak dapat dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental pelajar, seperti depresi dan kecemasan yang tinggi yang berdampak pada penurunan *academic performance* (Attri, 2013).

Menurut Khesht (2019) Faktor yang memperkuat terjadinya *toxic productivity* adalah *fear of missing out* (Fomo). Fomo adalah kondisi munculnya rasa cemas dan takut akan hilangnya momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain kerjakan melalui dunia maya ataupun internet. Farrasia (2023) mengungkapkan bahwa *Fear of missing out* (Fomo) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet. Aktivitas ketergantungan pada media sosial ini menimbulkan kegelisahan pada diri mereka sendiri sehingga menyebabkan ketergantungan yang cenderung akan menjadi kebutuhan bagi penggunanya untuk terus mengikuti apa yang sedang terjadi diluar sana, dan hal tersebut merupakan ciri dari fenomena *Fear of missing out* (Fomo). Fenomena Fomo tentu akan mempengaruhi aktivitas generasi Z salah satunya adalah kegiatan pembelajaran. Generasi Z yang cenderung menghabiskan waktu dalam bermedia sosial tentu akan berdampak negatif bagi kualitas pembelajarannya dan akhirnya menurunkan *academic performancenya*. Disinilah letak peran komunikasi antara orangtua dan anak untuk terus mengingatkan anak akan pentingnya mengelola waktu antara kehidupan sosial dan akademiknya (Aprianti, 2023).

Academic performance berkaitan erat dengan fungsi otak, karena *academic performance* merupakan nilai-nilai yang memberikan bukti dan profil keterampilan,

pengetahuan, sikap, dan nilai yang dikembangkan oleh siswa dalam proses belajar mengajar. *Academic performance* penting karena secara langsung menentukan hasil positif siswa setelah lulus. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *academic performance* yang baik atau tingkat pendidikan yang tinggi lebih mungkin untuk dipekerjakan dan dibayar dengan nilai gaji yang lebih tinggi daripada yang memiliki *academic performance* yang lebih rendah. Pelajar dengan *academic performance* akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk memilih pekerjaan di masa depan mereka daripada mereka yang memiliki *academic performance* yang rendah (Cibro & Simbolan, 2023)

Fenomena *toxic productivity* dikalangan pelajar perempuan menjadi bagian lingkup akademik penting yang perlu dikaji sebagai upaya preventif terjadinya *burnout syndrome* terhadap *academic performance*. Hal ini dikarenakan Penggunaan media sosial sangat populer di kalangan remaja perempuan yang dapat digunakan dalam berbagai aktivitas namun dapat memberikan paparan akut yang dapat memberikan efek negatif terhadap kehidupan sosial dan lingkungan akademiknya (Aprianti, 2022).

2. TINJAUAN PUSTAKA

Masuknya era society 5.0 menuntut individu untuk selalu berkembang dan belajar agar tidak tertinggal dari individu lain sehingga menyebabkan obsesi yang tidak sehat, dengan kata lain fenomena ini disebut dengan FOMO (*Fear Of Missing Out*). Kondisi ini menyebabkan individu akan terus diporsir untuk selalu bekerja dan beraktifitas di setiap waktunya. Dukungan budaya yang kompetitif juga menjadi motif dan faktor individu untuk selalu menjadi produktif dan tidak membuang- buang waktu. Pada dasarnya situasi ini direpresentasikan menjadi *habbit* yang positif untuk individu, namun pada kenyataannya fenomena tersebut juga dapat menjadi *boomerang* sebagai gejala munculnya *Burnout Syndrome* apabila tidak seimbang. Produktivitas yang berlebih dewasa ini dikenal dengan *Tren Toxic productivity* (Tsabita dkk, 2023)

Seiring pesatnya teknologi fenomena *toxic productivity* di era ini tidak lagi hanya terjadi pada orang dewasa yang sudah bekerja, namun juga pada remaja rentang usia 17-23 tahun sebagai bagian dari Gen-Z. Generasi ini dilabeli sebagai generasi yang minim batasan (*boundary-less generation*). *Toxic productivity* merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi seseorang yang menuntut pada dirinya sendiri untuk terus selalu melakukan kegiatan produktif (*do, be, and get more*) tanpa memperhatikan diri dan sekitarnya untuk mencapai tujuan (Diandra et al., 2023).

Pada remaja rentang usia 17 sampai 23 tahun *Toxic productivity* terjadi salah satunya karena pengaruh sosial media sebagai tempat dan penerimaan konten-konten prestasi yang diekspresikan seseorang yang kemudian dikonsumsi oleh remaja usia produktif, hingga tidak dipungkiri tempat lainnya adalah lingkungan akademik, sehingga timbul motivasi untuk sama atau lebih dengan pencapaian orang lain karena ketakutan tertinggal atau FOMO (*Fear of lossing moment*).

Hal yang menjadi persoalan krusial dalam masalah ini adalah *loss control* atas diri hingga memaksakan diri untuk selalu berusaha keras produktif dalam kehidupan sehari-harinya.

Toxic productivity menyebabkan kelelahan fisik dan mental, stres berlebihan, kecemasan, tidak dipungkiri sering muncul perasaan 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 (Diandra et al., 2023).

3. METODOLOGI

Perubahan era society 5.0 dimana kemajuan teknologi berperan dan berkontribusi terhadap laju perkembangan Pendidikan sebagai bagian dari metode berkomunikasi dengan banyak orang (Nama & Aprianti, 2021). Namun era *society 5.0* menyebabkan banyak penyalahgunaan teknologi informasi salah satunya media sosial dimana munculnya perasaan takut tertinggal (*Fomo*), *cyber bullying*, *hate speech*, *venting* dan berbagai penyalahgunaan lainnya sehingga mengakibatkan munculnya *toxic productivity* (Khafifah & Zulfa, 2023). Oleh karena itu pendekatan dalam penelitian ini akan menelisik determinan dari fenomena *toxic productivity* yang ber dampak terhadap *academic performance* pelajar perempuan. Penelitian ini memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan kepada para pelajar perempuan sehingga dapat belajar mengenai dampak yang ditimbulkan dari *toxic productivity* pada kehidupan pribadi, sosial dan paling penting pada akademiknya selaku pelajar. Dengan demikian munculnya fenomena *toxic productivity* dalam akademik dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelajar perempuan agar dapat menyeimbangkan kehidupan akademiknya sehingga *academic performance* tetap terjaga dengan baik. Strategi pemecahan masalah dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey eksplanatif dengan jenis asosiatif yaitu jenis survei yang digunakan untuk mengetahui situasi atau kondisi tertentu terjadi atau apa yang mempengaruhi terjadinya sesuatu. Dengan kata lain bermaksud untuk menjelaskan pengaruh atau hubungan antar variabel (Sugiyono, 2017).

Strategi *survey* jenis asosiatif dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif untuk menjawab tujuan penelitian yakni identifikasi karakteristik pelajar perempuan (siswi dan mahasiswi), tingkat proksi *toxic productivity* yang terdiri dari stress akademik, *academic burnout*, tingkat *Fomo* dan tingkat *academic performance* serta menganalisis pengaruh langsung dan tidak langsung proksi dari *toxic productivity* dan *academic performance* yang di moderasi oleh *Fomo*.

Table 1. Instrumen Penelitian

Variabel penelitian	Indikator Variabel Penelitian	Jumlah Item pertanyaan	Kategori
<i>Academic stress</i> (Yusriyyah, 2020) dan Rabuka dkk, 2023)	1. Obsesi dengan produktivitas	10	Selalu,
	2. Melakukan prokrastinasi akademik		
	3. Selalu merasa bersaing		
<i>Academic burnout</i> (Yusriyyah, 2020); (Rabuka dkk, 2023) dan	1. Kelelahan emosional karena kehilangan minat pada hal lain	10	Sering,
	2. Sikap sinisme karena perasaan tidak		

Variabel penelitian	Indikator Variabel Penelitian	Jumlah Item pertanyaan	Kategori
(Aprianti, Kartin & Mashun, 2023);	puas terhadap hasil akademik 3. Menurunnya efikasi diri karena selalu memerlukan pengakuan orang lain.		Kadang-kadang
<i>Fear of missing out (FOMO)</i> (Aprianti, Kartin & Weni, 2022) dan (Jashmine, 2023)	1. Media sosial <i>addicted</i> 2. Perilaku konfirmistas 3. Narsisme	10	Tidak pernah
<i>Academic performance</i> (Amunnje dkk, 2023) dan (Melina, 2024)	1. Kualitas akademik 2. Kuantitas akademik 3. Ketepatan waktu	10	
Total Item Pernyataan		40 item	

Populasi penelitian ini adalah seluruh pelajar perempuan (siswi dan mahasiswi) yang tersebar di wilayah Bima, NTB (Kota Bima dan Kabupaten Bima). jumlah sampel pada populasi yang besar yaitu dengan 5 kali dari jumlah item pernyataan yang terdapat dalam kuesioner (Hair et al 2014). Oleh sebab itu ukuran sampel dalam riset ini adalah 5x40 item pernyataan = 200 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam riset ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menetapkan kriteria tertentu pada responden (Sugiyono, 2019) Kriteria yang sesuai dengan kebutuhan penelitian ini ini adalah (a) berstatus sebagai siswi atau mahasiswi di Sekolah atau Perguruan Tinggi di Kota dan Kabupaten Bima ; (b) pelajar (siswi dan mahasiswi) dengan rentang usia 17-23 tahun. Penentuan rentan usia tersebut karena remaja usia 17-23 tahun sebagai remaja usia produktif dibangku sekolah/ perguruan tinggi [20] dan juga bagian dari generasi Z yang dilabeli sebagai generasi yang minim batasan (*boundary less generation*) (Tsabina, 2023) serta usia tersebut telah memiliki kemampuan menjawab dan memahami pernyataan kuesioner; dan (c) bersedia menjadi responden penelitian).

Jenis data yang akan dikumpulkan diantaranya data primer (*survey*) dan data sekunder (*desk study*). *Survey* menggunakan kuesioner model likert (pada 50 responden uji coba) dan dengan metode *survey* (pada 200 responden uji sesungguhnya). Instrumen penelitian berupa kuesioner model likert kemudian dilakukan tahap uji coba untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen riset serta pengujian secara deskriptif dengan menggunakan bantuan *software Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 20 for windows*. Kemudian untuk menguji pengaruh langsung, pengaruh mediasi dan moderasi dari variabel riset dilakukan dengan analisis *structural equation modelling (SEM)* menggunakan bantuan *Smart Partial Least Square (SmartPLS) Software*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Evaluasi Model Pengukuran

Evaluasi model pengukuran merupakan tahapan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas suatu konstruk. Uji Convergent Validity Uji ini digunakan untuk mengetahui kesesuaian setiap hubungan indikator. Pengukuran dianggap memadai jika nilai *loading factor* diatas 0.7 dan nilai AVE diatas 0.5.

Table 2. *Outer Loadings*

	<i>Academic burnout</i>	<i>Academic performance</i>	<i>Academic stress</i>	FOMO	FOMO x <i>Academic stress</i>	FOMO x <i>Academic burnout</i>
AB1	0.834					
AB10	0.850					
AB2	0.854					
AB3	0.868					
AB4	0.859					
AB5	0.855					
AB6	0.857					
AB7	0.868					
AB8	0.855					
AB9	0.844					
AP1		0.813				
AP10		0.848				
AP2		0.902				
AP3		0.880				
AP4		0.900				
AP5		0.897				
AP6		0.873				
AP7		0.901				
AP8		0.918				
AP9		0.923				
AS1			0.878			
AS10			0.833			
AS2			0.865			
AS3			0.868			
AS4			0.860			
AS5			0.890			
AS6			0.881			
AS7			0.897			
AS8			0.874			
AS9			0.831			
FOMO1				0.741		
FOMO10				0.803		
FOMO2				0.764		
FOMO3				0.781		
FOMO4				0.815		
FOMO5				0.791		
FOMO6				0.822		
FOMO7				0.761		
FOMO8				0.814		

	<i>Academic burnout</i>	<i>Academic performance</i>	<i>Academic stress</i>	FOMO	FOMO x <i>Academic stress</i>	FOMO x <i>Academic burnout</i>
FOMO9				0.827		
FOMO x <i>Academic stress</i>					1.000	
FOMO x <i>Academic burnout</i>						1.000

Sumber: Data diolah, 2024

Pengujian validitas untuk indikator menggunakan korelasi antara skor item dengan skor konstraknya. Indikator dikatakan valid apabila nilai *loading factor* di atas nilai yang disarankan yaitu sebesar 0,7. Dari tabel di atas terlihat bahwa semua indikator memiliki nilai *loading factor* > 0,7, sehingga dikatakan indikator tersebut valid, sehingga konstruk untuk semua variabel sudah tidak ada yang dieliminasi dari model.

Tabel 3. Composite Reliability Variabel

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
<i>Academic burnout</i>	0.959	0.959	0.964	0.730
<i>Academic performance</i>	0.969	0.970	0.973	0.785
<i>Academic stress</i>	0.964	0.964	0.968	0.753
FOMO	0.934	0.934	0.944	0.628

Sumber: Data diolah, 2024

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai *composite reliability* untuk semua konstruk pada variabel adalah di atas 0,7 yang menunjukkan bahwa semua konstruk pada model yang diestimasi memenuhi kriteria *discriminant validity*. Selain itu semua nilai *Average Variance Extracted (AVE)* > 0,50 dan semua nilai Cronbach's Alpha (α) > 0.70 sehingga semua variabel dikatakan reliabel

4.2 Evaluasi Model Struktural

Pengujian inner model meliputi uji signifikansi pengaruh langsung, pengujian pengaruh tidak langsung dan pengukuran besar pengaruh masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen. Seluruh pengujian ini akan digunakan untuk menguji hipotesis riset.

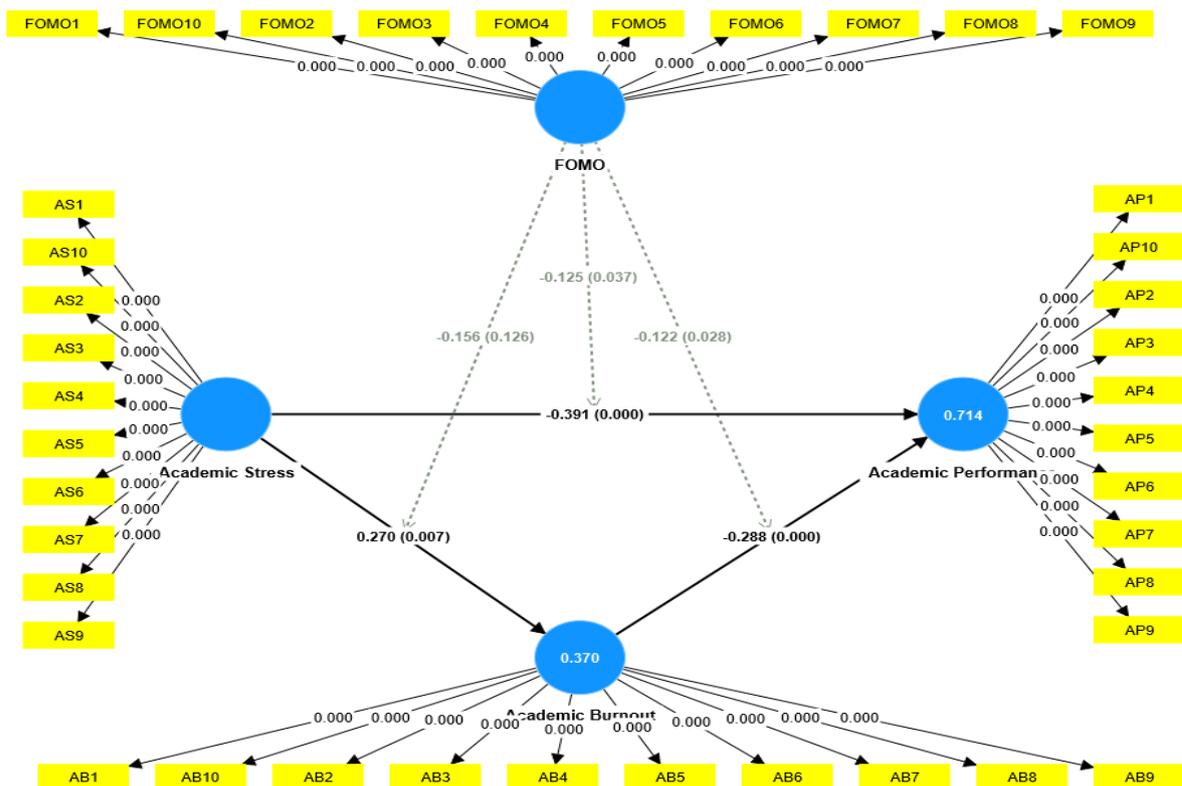
Pengujian "*goodness of fit*" (*GoF*) bertujuan menentukan sejauhmana variabel eksogen mampu menjelaskan variabel endogen. Jika nilai *GoF* mendekati satu maka model yang digunakan semakin cocok / sesuai. Hasil pengujian *GoF* di dapat dari perkalian nilai akar "*cummunalities average*" (rata-rata AVE) dan rata-rata *R-Square*. Selain itu juga dilihat pada nilai SRMR.

Tabel 4. *Frequent Words that Appear from Interview Data*

	Saturated Model	Estimated Model	Cut-off value	model
SRMR	0.039	0.040	0,10	fit

Sumber: Data diolah, 2024

SRMR model jenuh (saturated model) sebesar **0.040** begitu juga dengan nilai SRMR model prediksi (estimated model) yang memiliki SRMR sebesar **0.040**. Oleh karena nilai SRMR model jenuh (saturated model) dan model prediksi (estimated model) di bawah 0,10 maka model PLS ini dinyatakan fit, sehingga layak digunakan untuk menguji hipotesis riset.



Gambar 1. Model Struktural Riset

Berdasarkan hasil estimasi model PLS dengan teknik bootstrapping di atas, seluruh jalur signifikan dengan T statistik > 1,96. Hasil uji signifikansi selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Hipotesis Pengaruh Langsung

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
<i>Academic burnout -> Academic performance</i>	-0.288	-0.289	0.055	5.203	0.000
<i>Academic stress -> Academic burnout</i>	0.270	0.268	0.099	2.718	0.007
<i>Academic stress -> Academic performance</i>	-0.391	-0.386	0.063	6.222	0.000
<i>FOMO -> Academic burnout</i>	0.387	0.396	0.095	4.093	0.000
<i>FOMO -> Academic performance</i>	-0.290	-0.293	0.058	4.992	0.000
<i>FOMO x Academic stress -> Academic burnout</i>	-0.156	-0.159	0.102	1.532	0.126
<i>FOMO x Academic stress -> Academic performance</i>	-0.125	-0.130	0.060	2.093	0.037
<i>FOMO x Academic burnout -> Academic performance</i>	-0.122	-0.113	0.055	2.204	0.028

Sumber: Data Diolah, 2024

Pengaruh *Academic Stress* terhadap *Academic Performance* pada Pelajar Perempuan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic performance* adalah signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,000. Nilai *original sample estimate* adalah negatif yaitu sebesar -0,391 yang menunjukkan bahwa arah pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic performance* adalah negatif. Dengan demikian Pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic performance* adalah negatif signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic stress* yang dialami oleh pelajar perempuan maka semakin rendah *academic performance* yang diperolehnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prajanti (2021) bahwa stress pada akademik memiliki korelasi terhadap performa akademik yaitu semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah performa akademiknya. Dalam proses Pendidikan yang dilaluinya, mahasiswa dituntut untuk melakukan berbagai proses perkuliahan menyelesaikan tugas akademik seta mendapatkan penilaian performa yaitu evaluasi dan kenaikan tingkat, tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa seringkali menyebabkan timbulnya stress yang berdampak pada penilaian performa akademiknya (Yusriyah, 2020).

Pengaruh *Academic Stress* terhadap *Academic Burnout* Pada Pelajar Perempuan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic burnout* adalah signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,007. Nilai *original sample estimate* adalah positif yaitu sebesar 0,270 yang menunjukkan bahwa arah pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic burnout* adalah positif. Dengan demikian Pengaruh *Academic stress* terhadap *Academic burnout* adalah positif signifikan, yang artinya semakin tinggi *academic stress* maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami pelajar perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Yusriyyah (2020) yang menyebutkan bahwa stress akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic burnout*, dimana stress akademik dapat menyebabkan munculnya *emotional exhaustion* yang merupakan manifestasi awal dari *burnout*. Rabuka dkk (2023) juga mengungkapkan bahwa *academic stress* yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan terhadap *academic burnout*.

Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *Academic Performance* Pada Pelajar Perempuan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh *Academic burnout* terhadap *Academic performance* adalah signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,000. Nilai *original sample estimate* adalah negatif yaitu sebesar 0,270 yang menunjukkan bahwa arah pengaruh *Academic burnout* terhadap *Academic performance* adalah negatif. Dengan demikian Pengaruh *Academic burnout* terhadap *Academic performance* adalah negatif signifikan. Hal ini berarti *academic burnout* yang semakin tinggi menyebabkan *academic performance* yang diperoleh pelajar perempuan akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khatami (2019) yang meneliti pada mahasiswa menyatakan bahwa semakin mahasiswa mengalami *burnout* tinggi semakin sulit untuk mendapatkan performa akademik yang bagus sedangkan semakin mahasiswa mengalami tingkat *burnout* rendah maka semakin mudah untuk mendapatkan performa akademik yang bagus. Hal ini dipertegas oleh Christiana (2020) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan pelajar menyebabkan tingkat *burnout* tinggi, sehingga berdampak pada capaian hasil belajar yang diinginkan karena *burnout* membawa dampak pada kognitif.

Moderasi *Fear Of Missing Out (FOMO)* Terhadap Hubungan *Academic Stress* dan *Academic Performance* Pada Pelajar Perempuan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh moderasi FOMO terhadap hubungan *Academic stress* dan *Academic performance* adalah tidak signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,037. Dengan demikian FOMO memoderasi hubungan *Academic stress* dan *Academic performance*.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Utami & Kurniawati (2019) tentang dampak negatif adiksi terhadap aspek-aspek akademik. ditemukan bahwa penggunaan internet untuk kepentingan sosial memiliki hubungan yang negatif terhadap *academic performance* mahasiswa, dan juga memiliki hubungan yang positif dengan perasaan cemas dan stres yang dialami.

Moderasi FOMO Terhadap Hubungan *Academic Stress* dan *Academic Burnout* Pada Pelajar Perempuan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh moderasi FOMO terhadap hubungan *Academic stress* dan *Academic burnout* adalah tidak signifikan dengan p-value > 0,05 yaitu 0,126. Dengan demikian FOMO tidak memoderasi hubungan *Academic stress* dan *Academic burnout*.

Hal ini sejalan dengan sebaran jawaban jawaban pelajar perempuan bahwa tingkat *academic burnout* pelajar perempuan pada kategori sedang menggambarkan kondisi pelajar perempuan yang merasakan kelelahan secara fisik, mental bahkan *emotional* karena

tuntutan lingkungan yang meningkat, namun masih mampu untuk melaksanakan aktivitas akademik dengan baik. Sehingga *Fear of missing out (FOMO)* kecanduan penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan stres dan burnout pada akademik namun pelajar perempuan masih mampu untuk mengikuti aktivitas akademik dengan baik.

Moderasi FOMO terhadap hubungan *Academic burnout* dan *Academic performance*

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh moderasi FOMO terhadap hubungan *Academic burnout* dan *Academic performance* adalah signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,028. Dengan demikian FOMO memoderasi (memperkuat) hubungan *Academic burnout* dan *Academic performance*.

Tingkat penetrasi internet yang tinggi di kalangan mahasiswa dan pelajar cenderung menyebabkan mahasiswa ataupun pelajar mengalami adiksi terhadap internet dan penggunaan media sosial (Sahertian, 2023). Lebih lanjut Sahertian (2023) menjelaskan Tingkat adiksi yang tinggi tersebut dapat menjadi salah satu penyebab menurunnya *academic performance* pada mahasiswa. Perilaku *internet addiction* juga dapat mengurangi waktu produktif mahasiswa. Manajemen waktu yang buruk ini akan menyebabkan kebiasaan menunda, tidak tepat waktu, terburu-buru dan disorganisasi.

Pengaruh FOMO sebagai moderasi mampu memperkuat hubungan *academic stress* dan *academic burnout* terhadap pencapaian *academic performance* namun FOMO tidak memoderasi hubungan *academic stress* dengan *academic burnout*. hal ini dikarenakan sekalipun kondisi pelajar perempuan merasakan kelelahan secara fisik, mental bahkan emotional karena tuntutan lingkungan yang meningkat, namun masih mampu untuk melaksanakan aktivitas akademik dengan baik. Sehingga *Fear of missing out (FOMO)* dengan kecanduan penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan stres dan burnout pada akademik namun pelajar perempuan masih mampu untuk mengikuti aktivitas akademik dengan baik.

Tabel 6. Uji Hipotesis Pengaruh Tidak Langsung

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
<i>Academic stress -> Academic burnout -> Academic performance</i>	-0.078	-0.078	0.034	2.312	0.021

Sumber: Data Diolah, 2024

Mediasi *Academic burnout* terhadap hubungan *Academic stress* dan *Academic performance*

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa pengaruh mediasi *Academic burnout* terhadap hubungan *Academic stress* dan *Academic performance* adalah signifikan dengan p-value < 0,05 yaitu 0,021. Dengan demikian *Academic burnout* memediasi hubungan *Academic stress* dan *Academic performance*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gao (2023) yang menunjukkan bahwa stres akademis yang berlebihan tidak hanya menyebabkan sikap

kognitif negatif terhadap akademisi tetapi juga memengaruhi kinerja akademik dan mengurangi kinerja akademik. Secara perilaku mengarah pada kebiasaan buruk seperti penundaan akademis dan juga secara emosional memicu depresi, penurunan kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Toxic productivity yang diproses melalui *academic stress* dan *academic burnout* terhadap *academic performance* yang di moderasi oleh *academic performance* menunjukkan bahwa *academic stress* dan *academic burnout* menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *academic performance*, dan *academic burnout* memediasi hubungan *academic stress* dan *academic performance*. Selain itu *Fear of missing out (FOMO)* memoderasi hubungan *academic stress* dan *academic performance* serta hubungan *academic burnout* dan *academic performance* namun tidak memoderasi hubungan *academic stress* dan *academic burnout*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic productivity* tidak hanya terjadi pada usia dewasa yang bekerja namun juga dapat terjadi pada para pelajar khususnya perempuan yang diteliti dalam penelitian ini. *Toxic productivity* juga diperkuat oleh FOMO memaksakan diri menjadi seperti orang lain yang dilihat melalui media sosial karena kerap memperlihatkan gambaran kesuksesan instan tanpa memperlihatkan tantangan di baliknya, memicu mahasiswa merasa mereka harus mencapai hal yang sama.

6. CATATAN PENULIS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kementerian Pendidikan dan kebudayaan , Riset dan Teknologi , Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Republik Indonesia yang telah mendanai penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat tercapai dan terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami ucapkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bima yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan Hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) ini.

7. REFERENSI

- Attri, A. K. (2013). Academic anxiety and achievement of secondary school students—A study on gender differences. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1), 27-33.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Stres akademik sebagai mediator antara kesiapan belajar dan kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 133-146.
- Aprianti, Kartin., & Mashun, M. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam Self Regulation Learning Untuk Mengurangi *Academic burnout* Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 4873-4880.
- Aprianti, Kartin., & Wendari, W. (2022). Fenomena Sindrom *Fear of missing out (Fomo)* Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 207-216.

- Badriyyah, Runaya. (2022). *Bahaya Toxic productivity Pada mahasiswa*. URL: <https://www.kompasiana.com/runayaasb/633857f208a8b504c2696e34/bahaya-toxic-productivity-pada-mahasiswa>. Diakses tanggal 19 Juni 2024.
- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan Antara *Fear of missing out* (FOMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 5420-5435.
- Christiana E. (2020) *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Pros Semin Nas Bimbing Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidik.*;8–15
- Diandra., Fauziah, A. Z., Nurlayna, F., Loen, H. S., & Humaira, J. A. (2023). Fenomena Flexing dan Fomo di Instagram: Persepsi Generasi Z terhadap Akun Instagram@ siscakohl,@ zhafiraiha, dan@ Jeromepolin. *Jurnal Interaksi Sosiologi*, 2, 62-69
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal Of Education And Learning*, 1(2), 49-57.
- Gao, X. (2023). *Academic stress And Academic burnout* In Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers In Psychology*, 14, 1133706.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2014). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7): Upper Saddle River, NJ: Pearson.]
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Academic performance* Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(01), 27-37.
- Khatami RA (2019). *Hubungan Stres Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019*;1–82.
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of family medicine and primary care*, 8(3), 799-804.
- Nama, L., & Aprianti, Kartin. (2021). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Dengan Anak Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Katolik (Pak) Kelas V Sd Negeri Waisumar, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal faktor : jurnal ilmiah kependidikan*. Vol 9 (1).
- Prajanti AM, Yudiansyah AG, *Korelasi Stres Dan Mekanisme Koping Sel Ama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas J Kedokt. 2021;(0341):1–10*
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Relationship Between *Academic stress And Academic burnout* In The First Semester Of 2022 Students At The Faculty Of Medicine, University Of Pattimura Ambon Di. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150-158.

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

Sahertian, G. V. S. (2023). *Hubungan Antara Academic performance Dan Tingkat Stres Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan UKIM* (Doctoral Dissertation, Universitas Kristen Indonesia Maluku).

Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

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), 495-501

Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*.

Yusriyyah, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan *Academic burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Yoo, D., & Kweon, I. S. (2019). Learning loss for active learning. In Proceedings of the IEEE/CVF conference on computer vision and pattern recognition (pp. 93-102).