

## ABSTRAK

Toxic productivity merupakan suatu keinginan untuk selalu produktif setiap waktu dengan segala usaha dan cara serta tidak mau berhenti walaupun tugasnya telah selesai. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji komunikasi Intrapersonal karyawan dalam menghadapi *toxic productivity*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam terhadap karyawan Sucofindo yang pernah mengalami *toxic productivity*. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Kontrol Diri untuk mengkaji strategi karyawan dalam menghadapi *toxic productivity*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam mengatasi *toxic productivity*. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan karyawan koperasi Sucofindo untuk mengatasi *toxic productivity* melibatkan *self-talk* positif, kesadaran diri dan refleksi internal. Proses ini termasuk meningkatkan kesadaran diri, mengatur pola pikir, menetapkan prioritas, menerapkan manajemen waktu yang efektif, memahami batasan diri, serta melakukan refleksi atas pengalaman kerja demi menjaga keseimbangan dan kesejahteraan. Kendala karyawan koperasi Sucofindo yang peneliti temukan bersifat multidimensi, meliputi faktor internal (kesadaran diri dan kemampuan mengatur waktu) dan eksternal (tekanan finansial).

**Kata Kunci :** Karyawan, *Toxic Productivity*, *Self-control*