

HUBUNGAN ANTARA *WORK-STUDY CONFLICT* DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG BEKERJA PARUH WAKTU

Maulida Qonitatunnajah¹, Jati Ariati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang. 50275

E-mail: maulida.qonita03@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada dua peran dan tuntutan secara bersamaan sehingga rentan untuk mengalami *work-study conflict*. Ketidakseimbangan ini berpotensi memicu *burnout* akademik pada proses perkuliahan yang dijalani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu. Populasi pada penelitian ini bersifat *infinite* dikarenakan data tidak diketahui jumlahnya secara pasti. Teknik *sampling* penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 139 mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu. Pengumpulan data menggunakan Skala *Work-Study Conflict* (22 aitem, $\alpha = 0.883$) dan Skala *Burnout Akademik* (31 aitem, $\alpha = 0.928$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *work-study conflict* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik ($F(1,137) = 92.06, p < 0.001$). Arah hubungan antara *work-study conflict* dan *burnout* akademik adalah positif dengan kekuatan kuat ($r = 0.634, B = 0.828, SE = 0.086$). Artinya, semakin tinggi *work-study conflict* maka semakin tinggi pula *burnout* akademik mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan angka 0.402, yang berarti *work-study conflict* memberikan kontribusi terhadap *burnout* akademik sebesar 40.2%. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan sumber daya bagi mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu agar pemenuhan kedua peran berjalan optimal.

Kata kunci: *work-study conflict*; *burnout* akademik; paruh waktu

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-STUDY CONFLICT AND ACADEMIC BURNOUT AMONG UNIVERSITAS DIPONEGORO STUDENTS WHO WORK PART-TIME

Maulida Qonitatunnajah¹, Jati Ariati¹

¹Faculty of Psychology Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: maulida.qonita03@gmail.com

ABSTRACT

Working students are faced with dual roles and responsibilities simultaneously, making them vulnerable to work–study conflict. This imbalance has the potential to trigger academic burnout during their studies. This study aimed to examine the relationship between work–study conflict and academic burnout among part-time working students at Universitas Diponegoro. The population in this study was considered infinite because the exact number of individuals meeting the criteria was unknown. The sampling techniques used were purposive sampling and snowball sampling, involving 139 part-time working students at Universitas Diponegoro. Data were collected using the Work–Study Conflict Scale (22 items, $\alpha = 0.883$) and the Academic Burnout Scale (31 items, $\alpha = 0.928$). The results of a simple regression analysis revealed a significant relationship between work–study conflict and academic burnout ($F(1.137) = 92.06$, $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of work–study conflict are associated with higher levels of academic burnout among part-time working students at Universitas Diponegoro. The direction of the relationship was positive and strong ($r = 0.634$, $B = 0.828$, $SE = 0.086$), indicating that higher levels of work-study conflict are associated with higher levels of academic burnout among Universitas Diponegoro students who work part-time. Work-study conflict has also been shown to contribute 40.2% to academic burnout. ($R^2 = 0.402$). This finding demonstrates the importance of effective resource management in enabling students to fulfill both roles optimally.

Keywords: work-study conflict; academic burnout; part-time

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peran mahasiswa pada dasarnya adalah sebagai pembelajar aktif yang menjalankan aktivitas akademik serta menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Namun, seiring berkembangnya zaman, mahasiswa dituntut adaptif untuk mempersiapkan diri menghadapi persaingan di dunia kerja. Tingginya persaingan dunia kerja terlihat dari Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) lulusan Diploma IV, S1, S2, dan S3 yang mencapai 6.13% pada Februari 2026 (Badan Pusat Statistik, 2026). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya mahasiswa yang akan menjadi calon tenaga kerja di masa depan untuk meningkatkan kompetensi diri dalam rangka mencapai keberhasilan di tempat kerja (Owen dkk., 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan maupun keterampilan mahasiswa adalah melalui aktivitas di luar kelas seperti mengikuti program magang atau pun bekerja. Berbeda dengan magang yang umumnya bersifat terstruktur dan masih berkaitan dengan proses pembelajaran di perkuliahan, mahasiswa juga kerap melakukan pekerjaan di luar jam perkuliahan untuk mengembangkan keterampilan maupun mencari pengalaman kerja (Lessky & Unger, 2023). Gomes dkk. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengalaman kerja yang relevan menjadi salah satu penilaian utama yang dapat meningkatkan daya tarik mahasiswa saat melamar pekerjaan. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Piróg dan Hibszer (2022) yang menganalisis 17.397 iklan lowongan pekerjaan di Eropa, di mana hasil menunjukkan bahwa pengalaman kerja menjadi poin penting yang dicari ketika seseorang melamar pekerjaan. Fenomena mahasiswa bekerja juga mencerminkan adanya perkembangan

sosial-ekonomi yang lebih luas, seperti meningkatnya biaya hidup, dukungan finansial yang terbatas, hingga berkembangnya sistem kerja yang semakin fleksibel yang kemudian mendorong mahasiswa untuk bekerja sambil berkuliah (Putra & Anggara, 2026).

Selain mencari pengalaman kerja, alasan lain yang mendasari seorang mahasiswa memutuskan untuk berkuliah sambil bekerja yaitu untuk memenuhi biaya akademik dan kebutuhan finansial sehari-hari (Tumin dkk., 2020), atau mengembangkan keterampilan yang relevan dengan karier melalui pengalaman langsung yang tidak sepenuhnya diperoleh dari perkuliahan (Muluk, 2017). Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja juga menjadikan pekerjaan sebagai salah satu cara untuk mengisi waktu luang dan melatih diri untuk belajar hidup mandiri sehingga tidak bergantung kepada orang tua (Utami, 2020).

Dudija (2011) mendefinisikan mahasiswa bekerja sebagai mahasiswa yang berstatus aktif serta terlibat dalam kegiatan pembelajaran dan juga sedang menjalankan bisnis atau melakukan kegiatan yang menghasilkan manfaat bagi diri mereka. Fenomena mahasiswa bekerja sering ditemukan baik di luar negeri maupun di Indonesia (Lusi, 2021). Survei yang dilakukan di negara-negara Uni Eropa oleh Eurostat (2022) pada mahasiswa yang bekerja berusia 15 sampai 29 tahun, mendapatkan hasil bahwa Belanda memiliki persentase mahasiswa bekerja tertinggi yakni sebesar 70%, kemudian diikuti oleh Denmark (49%), dan Jerman (42%).

Di Indonesia, fenomena mahasiswa bekerja juga sudah tidak asing lagi. Pada tahun 2024, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta dan Bank Indonesia (BI) mengadakan survei yang hasilnya mencatat setidaknya terdapat 25% mahasiswa di Yogyakarta berkuliah sambil bekerja. Adapun berbagai pekerjaan yang ditekuni antara lain berwirausaha (43.41%), asisten praktikum/dosen (18.43%),

freelancer (11.46%), pekerja kafe (9.65%), dan menjadi tutor pada lembaga pelatihan/kursus (9.30%) (Zulfikar, 2024). Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa fenomena mahasiswa bekerja sudah bukan menjadi fenomena yang langka, namun sudah menjadi bagian dari kehidupan beberapa mahasiswa di masa kini.

Universitas Diponegoro sebagai salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di kawasan perkotaan strategis juga menunjukkan fenomena mahasiswa bekerja sambil berkuliah. Berkembangnya usaha pada berbagai sektor seperti kuliner, jasa, pendidikan, dan perdagangan di sekitar lingkungan kampus juga turut membuka peluang bagi mahasiswa untuk menjalani pekerjaan paruh waktu. Penggalan data awal yang dilakukan peneliti menemukan adanya sejumlah mahasiswa Universitas Diponegoro yang menjalani perkuliahan sambil bekerja paruh waktu. Pekerjaan yang ditekuni mulai dari pekerja kafe, *florist*, pekerja *laundry*, *front-liner* toko, dan lain-lain. Maka dari itu, Universitas Diponegoro dipilih sebagai lokasi penelitian karena memungkinkan adanya variasi pengalaman dalam menjalankan pekerjaan sambil berkuliah sehingga menjadikan subjek relevan untuk dilakukan penelitian.

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja tentunya menghadapi dampak positif maupun negatif. Melalui pengalaman bekerja, mahasiswa dapat memperluas jaringan profesional karena mereka lebih aktif dalam mencari peluang kerja baru (Tuononen dkk., 2024). Selain itu, ketika mahasiswa bekerja berada di lingkungan akademik dan tempat kerja yang menyediakan sumber daya pendukung, seperti kesempatan belajar dan membuat keputusan, mereka akan memiliki kontrol atas pengalaman yang dijalani sehingga hal ini berkontribusi pada optimisme karier mereka di masa depan (Nerona dkk., 2025).

Selain dampak positif yang didapatkan, menjalani perkuliahan sambil bekerja juga memberikan dampak negatif pada mahasiswa. Survei pendahuluan yang dilakukan

peneliti kepada 28 mahasiswa bekerja menyatakan dampak negatif yang dialami mereka di antaranya yaitu sulit mendapat waktu istirahat yang cukup (96.4%), mengalami kelelahan secara fisik dan psikologis (75%), kesehatan menurun (35.7%), dan menurunnya pencapaian akademik (7.1%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Samaratunga dan Kamardeen (2025), di mana mahasiswa bekerja mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan stres pada kategori berat yang dapat menyebabkan *burnout*.

Mahasiswa yang menjalani pekerjaan diidentifikasi berisiko lebih tinggi mengalami stres daripada mahasiswa yang hanya menjalani perkuliahan (Hamadi dkk., 2018). Sejalan dengan hal tersebut, Larcombe dkk. (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja dengan durasi kerja lebih lama memiliki risiko *psychological distress* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang memiliki jam kerja lebih pendek maupun mahasiswa yang tidak bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tekanan tambahan akibat adanya tuntutan dan tanggung jawab dari kedua peran yang dijalankan secara bersamaan. Upaya menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan akademik secara bersamaan dapat menimbulkan stres pada mahasiswa bekerja yang kemudian meningkatkan kerentanan mereka mengalami *burnout* (Benner & Curl, 2018; Schramer dkk., 2020).

Kong dkk (dalam Zhang dkk., 2025) menjelaskan bahwa stres dapat mengganggu fungsi kognitif dan proses pada pembelajaran sehingga menyebabkan individu kesulitan untuk belajar dan menurunkan efisiensi akademik yang pada akhirnya hal ini berkontribusi terhadap *burnout* akademik. Lebih lanjut, Zhang dkk (2025) menyatakan bahwa respons emosional dan psikologis yang muncul akibat stres seperti emosi negatif dan kecemasan, dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan individu dalam aktivitas akademik. Kondisi tersebut kemudian menimbulkan perilaku akademik yang negatif

serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik, yang juga turut berkontribusi terhadap munculnya *burnout* akademik (Zhang dkk., 2025). Dengan demikian, stres yang dialami mahasiswa bekerja berperan sebagai kondisi awal yang apabila tidak dikelola dengan efektif akan berkembang menjadi *burnout* akademik. Maka dari itu, *burnout* akademik dipilih sebagai variabel yang relevan untuk menggambarkan dampak dari pengalaman jangka panjang yang dialami mahasiswa bekerja.

Menurut Maslach dan Jackson (1981) *burnout* merupakan sindrom psikologis yang dialami individu yang bekerja dan bersosialisasi dengan orang lain, ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis, serta penurunan pencapaian diri akibat berkurangnya sumber daya emosional. *Burnout* terjadi ketika individu merasa kewalahan dan kelelahan tanpa memiliki sumber daya yang efektif untuk menghadapi peristiwa pemicu stres dengan jangka waktu yang berkepanjangan (Fiorilli dkk., 2022). Dalam konteks akademik, Schaufeli dkk. (2002) mengemukakan bahwa *burnout* pada mahasiswa merujuk pada perasaan kelelahan akibat tuntutan belajar, munculnya sikap sinis dan tidak acuh terhadap kegiatan belajar, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang bekerja dapat mengalami *burnout* pada konteks pekerjaan maupun akademik. Drăghici dan Cazan (2022) menjelaskan bahwa *burnout* akademik lebih berisiko terjadi pada mahasiswa yang bekerja dibandingkan *burnout* yang berkaitan dengan pekerjaan (*work-related burnout*). Galbraith dan Merrill (2015) memperjelas bahwa aspek-aspek *burnout* yang dialami mahasiswa yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *efficacy* (efikasi), berubah secara signifikan pada setiap semesternya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan dan efikasi dalam akademik cenderung meningkat dalam sepanjang semester, sedangkan kelelahan dan efikasi yang berkaitan dengan pekerjaan menurun. Temuan ini turut menunjukkan

bahwa tekanan dan tuntutan pada akademik semakin meningkat seiring berjalannya semester yang menyebabkan tingkat *burnout* akademik lebih tinggi.

Burnout akademik pada mahasiswa dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memenuhi tanggung jawab maupun pencapaian akademiknya (Vizoso dkk., 2019). Tidak hanya berpengaruh terhadap performa akademik, *burnout* akademik juga memiliki pengaruh terhadap keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar-mengajar. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung memiliki *student engagement* yang rendah bahkan berisiko untuk memiliki niat berhenti kuliah (Alves dkk., 2022; Anggraini & Chusairi, 2022). Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 28 mahasiswa bekerja mengatakan bahwa kelelahan yang dialami membuat mereka tidak fokus saat menjalani perkuliahan sehingga mereka hanya memenuhi kewajiban untuk datang di kelas saja, bukan untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Selain itu, kendala yang mereka alami untuk membagi waktu berakibat pada keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, pengerjaan tugas yang kurang maksimal, bahkan penurunan pencapaian akademik karena minimnya waktu yang digunakan untuk belajar.

Dalam konteks mahasiswa bekerja, *burnout* yang dialami umumnya disebabkan oleh konflik peran (Benner & Curl, 2018). Menurut Katz dan Kahn (dalam Palomino & Frezatti, 2016), ketika seseorang memiliki dua atau lebih tuntutan peran secara bersamaan, akan terjadi konflik peran. Hal ini terjadi secara simultan sehingga pelaksanaan suatu peran menyebabkan peran lainnya menjadi lebih sulit untuk dijalankan. Kahn dkk (dalam Herman & Gyllstrom, 1977) menjelaskan bahwa terdapat dua kategori konflik peran, yaitu *intra-role conflict* dan *inter-role conflict*. Konsep *inter-role conflict* atau konflik antar peran kemudian dijelaskan oleh Greenhaus dan Beutell (1985), di mana tekanan yang saling bertentangan muncul karena individu

terlibat dalam peran yang berbeda. Salah satu contoh bentuk konflik antar peran adalah individu yang menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan.

Park dan Nam (2020) menyebutkan bahwa konflik peran memiliki korelasi yang kuat dengan *burnout* pada dimensi kelelahan dan sinisme dibandingkan dengan dimensi penurunan efikasi profesional. Bandaso dan Pundissing (2024) memperkuat bahwa *burnout* yang dialami mahasiswa bekerja di Fakultas Ekonomi UKI Toraja dipengaruhi oleh konflik peran. Penelitian tersebut sejalan dengan penggalan data awal yang dilakukan kepada tiga mahasiswa Universitas Diponegoro yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Hasil menyatakan bahwa kelelahan yang dialami disebabkan oleh adanya dua peran yang sedang dijalani bersamaan sehingga harus membagi waktu dan tenaga untuk menyeimbangkan keduanya. Tuntutan dari pekerjaan seperti pemenuhan target harus diseimbangkan dengan menjalani tuntutan dan peran utama mereka sebagai mahasiswa.

Mahasiswa bekerja yang berada di lingkungan kerja dengan tuntutan pekerjaan tinggi dapat menurunkan sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan studi seperti waktu dan energi yang berujung mengalami *work-study conflict* (Owen dkk., 2017). *Work-study conflict* pada dasarnya merupakan bentuk dari konflik antar peran yang sejalan dengan konsep *work-family conflict*, namun hasil penelitian *work-family conflict* tidak dapat digeneralisasi langsung pada konteks mahasiswa (Oviatt dkk., 2017). Maka dari itu, Markel dan Frone (1998) mengemukakan model teori *work-study conflict*, di mana *work-study conflict* merupakan kondisi ketika tuntutan serta tanggung jawab di tempat kerja memengaruhi pemenuhan tuntutan dan kewajiban individu pada lingkup akademik.

Work-study conflict memiliki dua aspek yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict* (Markel & Frone, 1998). *Time-based conflict* merujuk pada kondisi

pertentangan yang terjadi karena adanya keterbatasan waktu yang dimiliki individu sehingga harus mengurangi waktu yang diperlukan untuk peran lain. Sedangkan *strain-based conflict* yaitu konflik akibat munculnya ketegangan dari suatu peran sehingga memengaruhi kinerja peran lainnya.

Model *work-study conflict* banyak digunakan untuk melihat hasil maupun pengaruh dari konflik yang terjadi antara pendidikan dengan pekerjaan. Penelitian oleh Butler (2007) menguji *work-study conflict* dalam memprediksi hasil akademik untuk mahasiswa, di mana hasilnya menyebutkan bahwa *work-study conflict* berpengaruh dalam menurunkan performa akademik. Pada penelitian lain, Laughman dkk. (2016) menguji model *work-study conflict* terhadap hasil pekerjaan (kepuasan kerja dan keinginan untuk mengundurkan diri) yang hasilnya menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki hubungan dengan hasil pekerjaan.

Selain memiliki pengaruh terhadap hasil pendidikan dan hasil pekerjaan, *work-study conflict* juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikologis (Choo dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan Shahzad dkk. (2022) pada *nontraditional students* di lima jurusan yang berbeda dari universitas bergengsi di empat kota besar Pakistan, menemukan bahwa *work-study conflict* meningkatkan *burnout* dan keinginan mengundurkan diri namun tidak memiliki korelasi signifikan terhadap performa kerja dan kepuasan kerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Arifah (2023) dengan subjek mahasiswa bekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang menemukan bahwa kontribusi *work-study conflict* terhadap *burnout* mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja adalah sebesar 14.2%. Karnia dkk. (2025) yang meneliti secara spesifik variabel *work-study conflict* dengan *burnout* akademik, menjelaskan bahwa *work-study conflict* memprediksi secara positif signifikan terhadap *burnout* akademik. Lebih lanjut, penelitian tersebut menjelaskan setiap peningkatan satu satuan

pada variabel *work-study conflict* berkontribusi pada peningkatan *burnout* akademik sebesar 0.170.

Berdasarkan penjelasan pada permasalahan di atas, diketahui bahwa telah terdapat penelitian terdahulu yang mengkaji *work-study conflict* dengan *burnout*. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik masih terbatas terutama pada konteks mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak mengkaji hubungan dan melihat pengaruh antara variabel *work-study conflict* dengan variabel lain seperti *student engagement* (Auliya dkk., 2025; Ginting & Ratnaningsih, 2021; Wulandari & Pratama., 2023) dan *job satisfaction* (Fadhilah & Nurtjahjanti, 2018; Nastasia dkk., 2022). Padahal, *burnout* akademik menjadi salah satu konsekuensi psikologis yang berpotensi muncul akibat konflik antar peran yang dialami mahasiswa bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan dalam rangka memperluas literatur mengenai hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang bekerja paruh waktu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan gambaran untuk memahami hubungan antara *work-study conflict* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu sehingga dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi pada bidang terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi subjek untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja serta memberikan gambaran mengenai topik *work-study conflict* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan bagi peneliti berikutnya yang ingin membahas dan menganalisis mengenai topik *work-study conflict*, *burnout* akademik atau hubungan antara kedua variabel tersebut pada konteks mahasiswa yang bekerja.