

**DINAMIKA BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA
PARUH WAKTU: STUDI FENOMENOLOGI TENTANG KONFLIK PERAN DAN
REGULASI DIRI**

Nabila Dewi Yulianti¹, Niswatun Al-Anah Wibowo², Siti Norhidayah³,
Surawan Surawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan, UIN Palangka Raya

nabila77990@gmail.com¹, niswaa19.com@gmail.com²,
sitinorhidayah804@gmail.com³, surawan@iain-palangkaraya.ac.id⁴

ABSTRACT

This study aims to analyze the dynamics of academic burnout among students who work part-time by highlighting role conflict and self-regulation in students' academic experiences. Students who simultaneously assume the roles of learners and workers are potentially exposed to psychological pressure due to the simultaneous demands of academic responsibilities and employment. This research employs a qualitative approach with a phenomenological design to understand the subjective experiences of students in dealing with the pressures of dual roles. The participants of this study consisted of six active students from the Islamic Education Study Program at UIN Palangka Raya who work part-time, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were analyzed using phenomenological thematic analysis through processes of coding, theme categorization, and interpretation of participants lived experiences. The findings indicate that role conflict between academic and work demands triggers physical and emotional exhaustion, decreased learning motivation, and difficulties in time management. Scheduling conflicts between academic activities and work responsibilities become one of the main factors causing psychological pressure among working students. Nevertheless, students also demonstrate various self-regulation strategies, such as time management, emotional coping activities, and the utilization of social support from family and peers to maintain a balance between academic demands and work responsibilities.

Keywords: *Academic burnout, role conflict, self-regulation, working students, phenomenology.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan menyoroti konflik peran dan regulasi diri dalam pengalaman akademik mahasiswa. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja berpotensi mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan peran ganda tersebut. Partisipan penelitian berjumlah enam mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Palangka Raya yang bekerja paruh waktu dan

dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik fenomenologis melalui proses pengkodean, pengelompokan tema, dan interpretasi makna pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran antara tuntutan kuliah dan pekerjaan memicu munculnya kelelahan fisik dan emosional, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan dalam mengatur waktu. Benturan jadwal antara aktivitas akademik dan pekerjaan menjadi salah satu pemicu utama munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa pekerja. Namun demikian, mahasiswa juga menunjukkan berbagai strategi regulasi diri, seperti pengelolaan waktu, aktivitas coping emosional, serta pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

Kata Kunci: Burnout akademik, konflik peran, regulasi diri, mahasiswa pekerja, fenomenologi.

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia (SDM) yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kehidupan (Ramadhanti et al., 2025). Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi diharapkan mampu menjalankan proses pembelajaran secara mandiri melalui kemampuan regulasi diri, seperti mengelola waktu, menetapkan prioritas belajar, serta mengontrol emosi dalam menghadapi tekanan akademik (Zahwa & Hanif, 2024). Kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan mahasiswa mempertahankan motivasi belajar serta mencapai keberhasilan akademik secara optimal (Ghani & Surawan, 2025).

Realitanya, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas perkuliahan, ujian, dan target prestasi yang dapat menimbulkan tekanan psikologis (Mubarok et al., 2025). Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi berkembang menjadi burnout akademik, yaitu kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta penurunan efektivitas akademik (Utami, 2020). Burnout akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering dialami mahasiswa dan dapat berdampak pada menurunnya keterlibatan belajar, munculnya prokrastinasi akademik, serta penurunan prestasi akademik (Maulana & Syakarofath, 2025).

Permasalahan burnout akademik menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa juga menjalani pekerjaan paruh waktu (Ramadhani et al., 2025). Saat ini semakin banyak mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, baik karena alasan ekonomi, kebutuhan pengalaman kerja, maupun tuntutan kemandirian finansial. Kondisi tersebut membuat mahasiswa harus menjalankan dua peran sekaligus sebagai pelajar dan pekerja. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko burnout akademik (Kauwer & Astuti, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa pekerja cukup signifikan. Penelitian Sutisna dan Merida (2025), menemukan bahwa 68% mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berada pada kategori stres akademik sedang dan 30% berada pada kategori stres akademik tinggi. Penelitian Laviosa et al. (2025), juga menunjukkan bahwa sekitar 59% mahasiswa yang bekerja part-time mengalami burnout akademik pada

kategori sedang yang ditandai dengan kelelahan emosional, berkurangnya minat belajar, serta munculnya sikap sinis terhadap tugas akademik. Selain itu, penelitian Wijaya et al. (2024), mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan akademik dan burnout. Namun sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan antarvariabel secara kuantitatif dan belum banyak mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi konflik peran dan tekanan akademik secara mendalam.

Salah satu faktor yang memicu munculnya burnout akademik pada mahasiswa pekerja adalah konflik peran (role conflict). Konflik peran terjadi ketika individu harus memenuhi tuntutan dari dua peran yang berbeda dalam waktu yang bersamaan, sehingga menimbulkan ketegangan psikologis (Utami, 2020). Ketika konflik ini tidak dikelola dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami

penurunan motivasi, prokrastinasi akademik, serta burnout (Nirwanasari et al., 2026). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian Lusi menunjukkan bahwa konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan berkontribusi terhadap munculnya kelelahan emosional pada mahasiswa (Lusi, 2021). Penelitian Noviyanti dan Nastiti, juga menemukan bahwa kemampuan regulasi diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas non-akademik (Noviyanti & Nastiti, 2026). Penelitian Andini et al., (2024), menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa burnout akademik pada mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk konflik peran, kemampuan regulasi diri, serta dukungan sosial

Meskipun penelitian mengenai burnout akademik telah cukup banyak dilakukan, sebagian besar studi tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel seperti stres akademik, dukungan sosial, atau efikasi diri. Kajian yang secara mendalam menggali pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi konflik peran serta strategi regulasi diri yang mereka gunakan untuk mengatasi burnout akademik masih relatif terbatas, khususnya melalui pendekatan fenomenologi (Mafruh et al., 2025).

Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi mendalam mengenai dinamika burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu melalui pendekatan fenomenologi dengan menyoroti konflik peran dan regulasi diri. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu burnout akademik, tetapi juga menggali bagaimana mahasiswa secara subjektif memaknai pengalaman menjalani peran ganda serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan akademik dan pekerjaan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan menyoroti konflik peran dan regulasi diri sebagai aspek utama dalam pengalaman akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian pendidikan dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami kesejahteraan akademik mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

B. Metode Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi burnout akademik, konflik peran, serta strategi regulasi diri dalam menjalani tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan (Andreas et al., 2025). Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna pengalaman hidup (lived experience) partisipan terkait fenomena tertentu

secara komprehensif melalui perspektif individu yang mengalaminya secara langsung (Creswell, 2014). Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja serta bagaimana mereka memaknai pengalaman burnout akademik yang muncul akibat tuntutan tersebut (Lating et al., 2025). Kajian mengenai burnout akademik menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkelanjutan dapat memunculkan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, serta penurunan efektivitas akademik pada mahasiswa (Azzahria et al., 2026).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Palangka Raya, khususnya Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang bekerja paruh waktu. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif program sarjana, memiliki pekerjaan paruh waktu minimal tiga bulan, serta bersedia

memberikan informasi secara mendalam mengenai pengalaman akademik dan pekerjaan yang dijalani. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang, yang dinilai memadai dalam penelitian fenomenologi karena memungkinkan peneliti memperoleh kedalaman data dan pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman partisipan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai teknik utama, yang didukung oleh observasi dan dokumentasi untuk memperkuat informasi yang diperoleh. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman partisipan terkait konflik peran antara tuntutan kuliah dan pekerjaan, tingkat kelelahan akademik yang dialami, serta strategi regulasi diri yang digunakan dalam mengelola tekanan akademik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik fenomenologis yang merujuk pada tahapan analisis data kualitatif. menurut Creswell (2014), proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) mentranskripsikan seluruh hasil wawancara secara verbatim, (2) membaca data secara berulang untuk memahami

keseluruhan pengalaman partisipan, (3) melakukan proses pengkodean (coding) terhadap bagian-bagian data yang relevan, (4) mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema-tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan, serta (5) menginterpretasikan makna tema untuk memahami dinamika burnout akademik yang dialami mahasiswa pekerjaan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan beberapa teknik validasi, yaitu triangulasi sumber dan teknik, member check, serta pencatatan proses penelitian secara sistematis (audit trail) (Husnullail & Jailani, 2024). Prosedur tersebut dilakukan untuk memastikan kredibilitas, konsistensi, serta keandalan temuan penelitian sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu serta peran regulasi diri dalam menghadapi konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Dinamika Konflik Peran antara Tuntutan Akademik dan Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami dinamika psikologis yang kompleks ketika harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa menjalani kedua peran tersebut secara bersamaan menimbulkan kelelahan fisik dan emosional. Meskipun pekerjaan memberikan manfaat seperti tambahan finansial dan pengalaman, tuntutan yang muncul dari kedua peran sering kali berjalan secara paralel dan saling berbenturan (Sholeha & Alifia, 2025).

Salah satu subyek menyatakan:

Subjek M mengatakan bahwa "Sangat amat melelahkan, capek dan tertekan ketika menjalani dua hal

dalam satu waktu." (Subyek M, wawancara, 28 Februari 2026)

Subjek lain mengungkapkan kondisi serupa terkait bagaimana menjalani dua peran tersebut:

"Saya mulai merasa lelah, sejak tugas kuliah mulai menumpuk dan juga kerja harus tetap jalan." (Subyek N, wawancara, 28 Februari 2026)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan dapat memicu kelelahan emosional pada mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan konsep *emotional exhaustion* dalam teori burnout yang dikemukakan oleh Maslach et al. (1997), kondisi tersebut mencerminkan dimensi *emotional exhaustion*, yaitu kelelahan akibat tekanan berkepanjangan.

Pada mahasiswa pekerja, kelelahan tidak hanya dipicu oleh beban akademik, tetapi juga oleh tekanan

profesional yang berjalan bersamaan. Hal ini memperluas temuan penelitian terdahulu yang umumnya menempatkan burnout mahasiswa dalam konteks stres akademik semata.

Selain kelelahan, beberapa partisipan juga mengungkapkan adanya penurunan motivasi belajar.

“Beberapa kali saya merasa tidak bersemangat, saya juga menjadi lebih malas untuk belajar dan mengerjakan tugas, tapi saya tetap mengusahakan untuk menyelesaikan semua tugas yang ada.” (Subyek M, wawancara, 28 Februari 2026)

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan dari peran ganda dapat memengaruhi motivasi akademik mahasiswa. Penurunan semangat belajar merupakan salah satu indikator burnout akademik yang sering muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang berkepanjangan.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memaknai pengalaman bekerja sambil kuliah secara negatif. Salah satu subyek justru melihat pekerjaan sebagai sumber motivasi.

“Kerja memotivasi saya agar dalam kuliah saya tidak bermalas-malasan.” (Subyek N, wawancara, 28 Februari 2026)

Data yang didapatkan ini menunjukkan bahwa pengalaman burnout tidak dialami secara seragam oleh setiap individu. Dalam perspektif teori cognitive appraisal dari Lazarus & Folkman (1984), pengalaman stres sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai dan memaknai situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu, konflik peran tidak hanya memunculkan kelelahan, tetapi juga dapat memunculkan motivasi dan ketahanan psikologis pada sebagian mahasiswa.

2. Konflik Peran antara Kuliah dan Pekerjaan

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa konflik peran sering muncul dalam bentuk benturan jadwal antara kuliah dan pekerjaan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan kesulitan ketika jadwal kerja bertepatan dengan jadwal perkuliahan.

Salah satu subjek menyatakan:

“Sering sekali kuliah dengan kerja itu jadwalnya sama, jadi saya harus ganti shift kerja. Seperti ada mata kuliah di jam 3 sore, sedangkan saya harus ganti shift jam itu juga.” (Subyek N, wawancara, 28 Februari 2026)

Subjek lain juga mengungkapkan pengalaman serupa:

“Iya pernah juga kerja di jam sore.” (Subyek RS, wawancara, 28 Februari 2026)

Situasi tersebut menunjukkan adanya konflik peran yang nyata antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Ketika menghadapi kondisi tersebut, sebagian

besar mahasiswa memilih memprioritaskan kuliah.

“Saya akan milih kuliah karena itu yg penting.” (Subyek RS, wawancara, 28 Februari 2026)

“Saya lebih mengutamakan untuk urusan kuliah.” (Subyek M, wawancara, 28 Februari 2026)

Meskipun demikian, konflik peran tetap menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Salah satu subjek menyampaikan:

“Pastinya pikiran saya menjadi terganggu.” (Subyek SF, wawancara, 28 Februari 2026)

Data ini menunjukkan menunjukkan bahwa konflik peran tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori role conflict yang dikemukakan oleh Kahn, yang menyatakan konflik muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang tidak kompatibel dari dua peran sosial yang dijalani secara

bersamaan(Kahn et al., 1981). Hasil penelitian ini menguatkan teori tersebut dengan menunjukkan bahwa konflik peran pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek manajerial (pengaturan waktu), tetapi juga pada aspek emosional, seperti munculnya tekanan psikologis dan rasa terganggu secara mental.

Regulasi Diri dalam Mengelola Tekanan Akademik dan Pekerjaan

Untuk mengatasi tekanan yang muncul, mahasiswa menggunakan berbagai strategi regulasi diri dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan. Beberapa mahasiswa menyampaikan cara yang dilakukan ketika merasa lelah atau tertekan:

“Jalan-jalan, jajan dan sharing dengan teman.” (Subyek SK, wawancara, 28 Februari 2026)

“Membaca novel, scroll TikTok.” (Subyek M, wawancara, 28 Februari 2026)

“Butuh waktu sendiri untuk menjaga kesehatan mental.” (Subyek N, wawancara, 28 Februari 2026)

Aktivitas tersebut dapat dipahami sebagai bentuk coping emosional atau strategi regulasi emosi yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi tekanan psikologis. Dalam teori self-regulation yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000), regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.

Selain strategi personal, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan.

“Orangtua dan teman yang biasa mendukung saya ketika merasa kewalahan.” (Subyek RS, wawancara, 28 Februari 2026)

“Yang pasti diri saya sendiri dan orang tua.” (Subyek N, wawancara, 28 Februari 2026)

Namun, terdapat beberapa subjek yang menyatakan keterbatasan dukungan:

“Tidak ada yang membantu saya, hanya diri sendiri.” (Subyek M, wawancara, 28 Februari 2026)

Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif berupaya mengelola tekanan melalui strategi personal maupun dukungan sosial, meskipun tingkat efektivitasnya berbeda pada setiap individu. Mahasiswa secara aktif menggunakan berbagai strategi regulasi diri, seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas rekreatif, hingga mengambil waktu sendiri untuk menjaga kesehatan mental (Haru et al., 2023). Strategi yang digunakan subjek, baik melalui coping emosional maupun dukungan sosial, menunjukkan adanya upaya adaptif dalam menghadapi tekanan peran ganda (Safithri & Raihana, 2025). Sebaliknya, regulasi diri berkorelasi negatif dengan

tingkat burnout dan berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik (Ramadhanti et al., 2025).

3. Makna Subjektif terhadap Peran Ganda

Selain mengidentifikasi faktor penyebab burnout, penelitian ini juga menggali bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman menjalani peran ganda.

Sebagian subjek memandang peran ganda sebagai beban:

“Pengalaman saya, dulu lumayan cape kuliah sambil kerja. Start kerja dari jam 17.00 - 01.00 yang dimana paling cape saat ada perkuliahan pagi jam 07.00. jadinya kadang terlambat atau bahkan tidak masuk perkuliahan.” (Subyek TM, wawancara, 28 Februari 2026)

Namun ada pula yang memaknainya sebagai proses pembelajaran:

“Cukup melelahkan tetapi saya dapat pengalaman berharga didalam pekerjaan saya dan saya menjadi lebih bisa

memanage waktu dengan baik.” (Subyek RS, wawancara, 28 Februari 2026)

Data ini menunjukkan menunjukkan bahwa pengalaman burnout tidak hanya berkaitan dengan tingkat kelelahan, tetapi juga dengan bagaimana mahasiswa memaknai peran ganda yang dijalani. Dalam perspektif fenomenologi, makna subjektif tersebut menjadi aspek penting dalam memahami pengalaman individu secara lebih mendalam.

Motivasi utama bekerja antara lain untuk mendapatkan uang tambahan, membantu keluarga, serta memenuhi kebutuhan pribadi (Amalia et al., 2026). Kuliah tetap dipandang sebagai prioritas utama dan sebagai investasi masa depan. Berbeda dengan banyak penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada tingkat burnout melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa juga dapat memaknai pengalaman

bekerja sambil kuliah sebagai proses pembentukan kedewasaan, tanggung jawab, serta kemampuan manajemen waktu (Sengkey et al., 2025).

4. Sintesis Dinamika Burnout Akademik

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu terbentuk melalui interaksi antara konflik peran, kelelahan emosional, serta kemampuan regulasi diri. Konflik peran yang muncul akibat benturan jadwal kuliah dan pekerjaan menjadi pemicu utama tekanan psikologis pada mahasiswa .

Tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat memunculkan kelelahan fisik dan emosional yang berdampak pada motivasi serta performa akademik (Kusbianto, 2025). Namun demikian, regulasi diri dan dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang membantu

mahasiswa mempertahankan keseimbangan psikologis.

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa pekerja bukan hanya disebabkan oleh tingginya beban aktivitas, tetapi juga dipengaruhi oleh cara mahasiswa memaknai dan merespons pengalaman peran ganda yang mereka jalani. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pengalaman subjektif mahasiswa menjadi penting dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Secara konseptual, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika burnout akademik pada mahasiswa pekerja terbentuk melalui interaksi antara konflik peran, kelelahan emosional, serta kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu terbentuk melalui interaksi antara konflik peran, kelelahan emosional, dan kemampuan regulasi diri. Konflik peran yang muncul akibat benturan tuntutan akademik dan pekerjaan menjadi pemicu utama tekanan psikologis mahasiswa, yang kemudian dapat berdampak pada kelelahan serta penurunan motivasi belajar.

Temuan penelitian juga mengungkap bahwa pengalaman burnout tidak dimaknai secara seragam oleh setiap mahasiswa. Melalui pendekatan fenomenologi, teridentifikasi bahwa cara individu memaknai peran ganda, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan memperoleh dukungan sosial, berperan penting dalam menentukan bagaimana tekanan tersebut dialami dan direspons. Regulasi diri dan dukungan sosial dalam hal ini berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan psikologis sekaligus tetap menjalankan tanggung jawab akademiknya.

Penelitian ini mengindikasikan pentingnya peran perguruan tinggi dalam menyediakan dukungan yang lebih responsif terhadap kondisi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, seperti layanan konseling, pendampingan akademik, serta kebijakan pembelajaran yang lebih fleksibel. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan peran ganda secara lebih adaptif serta mendukung keberlangsungan proses akademik mereka secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Hadzami, M. F., & Pratiwi, R. (2026). Motivasi, manajemen waktu, dan strategi adaptif mahasiswa pekerja: Sebuah pendekatan kualitatif. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v10i2.5592>
- Andini, M. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Academic Burnout pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 91–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10405>
- Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja. *Jurnal Psikologi: Psycho Aksara*, 3(2), 154–178. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v3i2.1726>
- Azzahria, B., Ginasti, D. E., Nevinta, F., Putri, R. M., & Nawantara, R. D. (2026). Memutus Lingkaran Burnout Akademik: Tinjauan Konseptual Penerapan Sfbc Sebagai Upaya Pemulihan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 5, 908–928. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/b6qyzr83>
- Ghani, H. N., & Surawan. (2025). Upaya Regulasi Diri dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Studi Kasus dalam Penyelesaian Tugas. *JKPI: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 201–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.91>
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2023). Upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. *Jurnal*

- Alternatif: Wacana Interkultural*
Vol, 12(2), 143.
<https://doi.org/https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Husnullail, M., & Jailani, M. S. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., & Snoek, J. D. (1981). *Organizational Stress Studies in Role Conflict and Ambiguity*. ROBERT E. KRIEGER PUBLISHING COMPANY, INC.
- Kauwer, F., & Astuti, N. W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.36806>
- Kusbianto, G. B. E. K. (2025). Dampak Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *MENELISIK PSIKOLOGI: PEMIKIRAN DAN PERSPEKTIF MAHASISWA*, 110.
- Lating, A. D., Sallatalohy, F., Mahaly, S., & Kelian, M. T. (2025). Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(3), 668–688.
- Laviosa, C., Sulastri, A., & Sanjaya, B. O. (2025). Academic Burnout Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 20(2), 85–101. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30659/jp.20.2.85-101>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MEDIAPSI*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mafruh, M., Adelia, I., Syafira, L., & Ramadhan, R. H. (2025). Studi Fenomenologi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Manajemen Komunikasi Multiperan Di Lingkup Pendidikan, Pekerjaan Dan Keluarga. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/v3i6.2370>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory Third Edition* (pp. 191–218).

- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang. *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Mubarok, A. S., Mukaffa, O. N., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres Akademik dan Penanganannya* (Efitra & I. Uzma (eds.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nirwanasari, P., Sholihah, K. U., & Ratri, P. M. (2026). Hubungan Antara Hardiness dan Workload dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 9, 755–761. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jlIP.v9i1.10033>
- 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 Volume.*, 6 Nomor 1, 658–674. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10212>
- Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Adaptasi Atau Frustasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 2003–2012. <https://doi.org/https://doi.org/10.31604/jips.v12i5.2025.2003-2012>
- Ramadhanti, N. F., Amalia, N. R., & Surawan. (2025). Religious Coping (Rcope) dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Generasi Z. *AL-QALAM: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan Volume*, 17(2), 574–583. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>
- Safithri, S., & Raihana, P. A. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja dalam Menghadapi Skripsi. *Prosiding Kolokium Riset Mahasiswa*.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Runtu, S. S., Runtu, C. V. Y., & Matahari, B. N. (2025). Menanggung Dunia Terlalu Cepat: Pengalaman Psikologis

- Anak Sulung sebagai Penopang Keluarga Dusia 20-an. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 769–780.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.19847>
- Sholeha, R. S. J., & Alifia, N. (2025). Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705–713.
- Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18797–18801.
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika*, 25(1), 111–132.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Wijaya, I. P. Y. A., Dewi, N. N. A. I., & Widarnandana, I. G. D. (2024). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Inovasi Global*, 2(10), 1660–1672.
<https://doi.org/10.58344/jig.v2i10>
- 192
Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Chapter 2 - Attaining self-regulation: A social cognitive perspective* (M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (eds.)). Academic Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>