LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

EKSPLORASI PENGALAMAN *BURNOUT* PADA KOMUNITAS MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI UIN WALISONGO SEMARANG

Masnu'atul Hariroroh[1], Retina Raharjo[2], Putri Maulidatur Rizkiyah[3], Nadhifa Rif'aldina Zakia[4], Siti Hikmah[5]
Universitas Islam Negeri Walisongo
Email: Masnuatulhariroh@gmail.com[1], raharjoretina31@gmail.com[2], putriimaulidaturr@gmail.com[3], zakiayyyy10@gmail.com[4], hikmahanas@walisongo.ac.id[5]

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman burnout pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja paruh waktu di UIN Walisongo Semarang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian melibatkan lima mahasiswa perempuan yang telah bekerja paruh waktu antara 9 bulan hingga 1,5 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) berdasarkan tiga dimensi burnout Maslach dan Jackson (1981): emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emotional exhaustion merupakan dimensi paling dominan yang dialami semua partisipan, dipicu oleh role overload akibat tumpukan jadwal kuliah dan kerja. Depersonalization menunjukkan pola bervariasi, dengan hanya satu partisipan mengalami manifestasi signifikan berupa sikap sinis dan ledakan emosi, sementara yang lain mampu mempertahankan kepedulian sosial meskipun mengalami kelelahan. Reduced personal accomplishment termanifestasi dalam penurunan prestasi akademik dan cognitive interference, namun tidak dialami semua partisipan berkat fleksibilitas jadwal kerja dan kemampuan manajemen waktu. Strategi coping yang digunakan bervariasi dari problem-focused coping yang adaptif hingga avoidance coping yang kurang efektif. Penelitian ini memperkaya pemahaman teoretis tentang burnout pada populasi mahasiswa dengan peran multipel dan merekomendasikan program intervensi berbasis skill development, kebijakan fleksibilitas akademik, serta penguatan sistem dukungan sosial untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja paruh waktu.

Kata kunci: burnout, mahasiswa pekerja paruh waktu, emotional exhaustion, role conflict, strategi coping

Abstract

This study explores the experience of burnout among students who perform dual roles as part-time workers at UIN Walisongo Semarang. Using a phenomenological qualitative approach, the study involved five female students who had been working

***A*rticle History**
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 234fdf.756
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

ISSN 3026-7889

part-time for between 9 months and 1.5 years. Data was collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) based on the three dimensions of burnout identified by Maslach and Jackson (1981): emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The results of the study show that emotional exhaustion is the most dominant dimension experienced by all participants, triggered by role overload due to overlapping schedules of study and work. Depersonalization shows varying patterns, with only one participant experiencing significant manifestations in the form of cynical attitudes and emotional outbursts, while the others were able to maintain social concern despite experiencing fatigue. Reduced personal accomplishment manifested in declining academic performance and cognitive interference, but was not experienced by all participants thanks to flexible work schedules and time management skills. Coping strategies used varied from adaptive problem-focused coping to less effective avoidance coping. This study enriches the theoretical understanding of burnout in a student population with multiple roles and recommend skill development-based intervention programs, academic flexibility policies, and strengthening social support systems to support the well-being of part-time working students.
***Keywords**: burnout, part-time working students, emotional exhaustion, role conflict, coping strategies*

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada dasarnya diharapkan fokus pada tugas akademik dan pengembangan kapasitas intelektual, sosial, serta keilmuan di perguruan tinggi. Mereka dipersiapkan agar memiliki keterampilan dan kompetensi yang sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman (Qatrunnada et al., 2022) dalam Humayra&Kumalasari (2025). Namun dalam realitas saat ini, banyak mahasiswa yang menjalankan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja paruh waktu. Motivasinya beragam, biasanya untuk mengisi waktu luang secara lebih produktif, meningkatkan pengalaman dan keterampilan, membantu kondisi ekonomi keluarga, hingga memenuhi kebutuhan gaya hidup. Pilihan bekerja tersebut juga menunjukkan adanya kesadaran, kemandirian, serta kemampuan mereka dalam menyeimbangkan waktu antara kuliah dan pekerjaan (Humayra&Kumalasari, 2025).

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tanggungan ekstra dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pekerjaan, mereka harus tetap memenuhi kewajiban akademik di perguruan tinggi, sementara mereka juga harus menjalankan tugas pekerjaannya. Situasi tersebut membuat aktivitas harian semakin padat dan menuntut mereka untuk menyelesaikan tugas baik di kampus maupun di tempat kerja (Andini et al., 2024) Salah satu konsekuensi psikologis yang patut diperhatikan untuk mahasiswa pekerja paruh waktu adalah kondisi *Burnout*. Jafari&Kazae (2014) dalam (Andini et al., 2024) mendefinisikan Academic *Burnout* sebagai kondisi kelelahan yang muncul akibat tekanan serta tuntutan belajar yang terus-menerus, sehingga menimbulkan sikap sinis terhadap berbagai tugas akademik. Academic *Burnout* dapat terjadi ketika mahasiswa menghadapi beban perkuliahan yang berlebihan dalam waktu panjang, yang kemudian menimbulkan stres dan berdampak pada kesehatan mental serta

proses studi. Individu yang mengalaminya cenderung menarik diri dari aktivitas belajar, merasa putus asa, dan mengalami kejenuhan baik secara mental maupun fisik (Andini et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Zahra et al., (2024) pada mahasiswa pekerja paruh waktu di banda aceh menunjukan bahwa secara garis besar mereka mengalami *Burnout* yang tinggi, data menunjukan bahwa 91,3 persen mahasiswa paruh waktu mengalami *Burnout* yang tinggi, lalu sebanyak 8,7 persen lainnya mengalami *Burnout* yang sedang. Penelitaian yang dilakukan oleh Juniar et al., (2024) pada mahasiswa di Universitas Karawang menunjukan bahwa buruknya *work-life balance* mempengaruhi intensitas *Burnout* mahasiswa paruh waktu.

Maslach dan Jackson (1981) menjelaskan bahwa *Burnout* terdiri atas tiga aspek utama yang saling berkaitan. Pertama, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yaitu kondisi ketika sumber daya psikologis dan emosional individu terkuras oleh tuntutan pekerjaan yang terus-menerus. Pada tahap ini, individu sering merasa hampa, tidak lagi mampu memberikan respons secara psikologis kepada klien, serta mengalami kelelahan yang melampaui letih fisik biasa menandai titik kritis bahwa ia telah memberikan terlalu banyak dari dirinya. Kedua, depersoanalisasi (*depersonalization*), yang merupakan respons maladaptif berupa sikap sinis, dingin, dan impersonal terhadap penerima layanan. Untuk melindungi diri dari stres lanjutan, individu cenderung menciptakan jarak mental dengan klien, memperlakukan mereka seolah objek alih-alih sebagai pribadi, sebagai mekanisme pertaHSFn guna meminimalisir keterlibatan emosional. Terakhir, penurunan prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*), yang menggambarkan kecenderungan individu menilai dirinya secara negatif, merasa kurang kompeten, dan tidak berhasil dalam menjalankan tugas.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara empiris pengalaman *Burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang merangkap sebagai pekerja paruh waktu, dengan merujuk pada tiga dimensi konseptual yang diperkenalkan oleh Maslach dan Jackson (1981). Penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis secara mendalam manifestasi spesifik dari Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*), sikap Depersonalisasi (*Depersonalization*) dalam interaksi kerja, serta tingkat Penurunan Prestasi Pribadi (*Reduced Personal Accomplishment*) di kalangan populasi studi. Lebih lanjut, penelitian ini juga bertujuan untuk menguraikan faktor-faktor kontekstual yang terkait dengan peran ganda seperti tuntutan akademik dan jam kerja yang berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya dan intensitas dari ketiga aspek *Burnout* tersebut.

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi substantif pada khazanah ilmu Psikologi, khususnya dalam ranah Psikologi Industri Organisasi dan Psikologi Pendidikan. Penelitian ini berupaya memperkaya kerangka teoritis *Burnout* Maslach dan Jackson dengan menguji keberlakuan dan manifestasinya pada populasi non-tradisional, yaitu individu dalam fase perkembangan (mahasiswa) yang secara sukarela memasuki lingkungan kerja paruh waktu. Hasil dari studi ini diharapkan dapat menyediakan basis data empiris yang valid untuk pengembangan model konseptual konflik peran (*role conflict*) antara peran akademik dan peran kerja, serta menjadi landasan bagi perancangan instrumen asesmen dan program intervensi psikologis yang lebih terkalibrasi dan kontekstual bagi mahasiswa pekerja paruh waktu.

Kajian pustaka relevan menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki kerentanan tinggi terhadap *Burnout* akibat beban peran ganda yang memengaruhi keseimbangan energi, fokus akademik, dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian di Indonesia umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memetakan tingkat *Burnout*, termasuk Zahra et al., (2024) di Banda Aceh yang menerapkan metode deskriptif-kuantitatif dengan instrumen Maslach *Burnout* Inventory guna menggambarkan prevalensi dan kategori *Burnout* pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Meskipun memberikan gambaran penting mengenai tingkat keparahan *Burnout*, penelitian tersebut belum menangkap dinamika subjektif yang dialami mahasiswa dalam menjalani peran ganda, seperti bagaimana *Burnout* terbentuk, situasi apa yang memperberat kondisi emosional, serta strategi coping yang digunakan untuk

mempertahankan keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Kurangnya pemahaman mendalam mengenai proses, makna pengalaman, dan konteks kehidupan sehari-hari ini menjadi gap penelitian yang belum terisi dalam literatur.

Asumsi awal penelitian adalah bahwa pengalaman *Burnout* mahasiswa dibentuk oleh interaksi antara beban akademik, tuntutan kerja, fleksibilitas lingkungan pekerjaan, serta kualitas dukungan sosial, sementara hambatan seperti jadwal kerja yang tidak fleksibel, tekanan tugas kuliah, dan keterbatasan manajemen waktu memperkuat munculnya kelelahan emosional dan penurunan prestasi pribadi. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kontekstual yang lebih utuh sekaligus menjadi dasar rekomendasi untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja paruh waktu di lingkungan UIN Walisongo Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatis dengan desain ekploratif fenomenologis karena fokus utamanya adalah menggali pengalaman mendalam mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja paruh waktu dan mengalami *Burnout*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami cerita, makna, serta dinamika emosional yang mereka alami tanpa membatasi jawaban pada kategori-kategori yang kaku. Informan dipilih secara purposive, yakni mereka yang benar-enar memenuhi kriteria yang relevan, seperti mahasiswa aktif, memiliki pekerjaan paruh waktu minimal beberapa bulan, dan bersedia menceritakan pengalaman pribadi terkait tekanan kerja maupun kuliah. Penelitian ini melibatkan 5 (lima) informan, jumlah yang dipandang memadai untuk menghasilkan gambaran fenomenologis yang kaya namun tetap mendalam.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur sehingga informan dapat bercerita secara bebas namun tetap terarah pada isu *Burnout* dan pengalam kerja. Wawancara didukung dengan catatan lapangan untuk menangkap konteks non-verbal yang tidak terekam audio. Analisi data dilakukan dengan Descriptive Phenomenological Analysis (DPA), dimulai dari membaca ulang seluruh transkrip untuk memperoleh pemahaman umum, menandai bagian penting yang menggambarkan pengalaman inti, kemudian mengelompokkan temuan tersebut ke dalam tema-tema yang mewakoli esensi *Burnout* dalam kehidupan mahasiswa pekerja paruh waktu. Dari proses ini, peneliti menyusun deskripsi menyeluruh yang merangkum makna pengalaman para informan secara utuh.

Keabsahan data dijaga melalui *member checking*, perbandingan temuan antar informan, serta pencatatan proses analisis secara transparan. Aspek etika juga diperhatikan, termasuk persetujuan partisipan, kerahasiaan identitas, dan kebebasan informan untuk menghentikan partisipasi kapan pun. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghadirkan gambaran yang autentik mengenai pengalaman *Burnout* mahasiswa pekerja paruh waktu.

PEMBAHASAN KOMUNITAS

Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai lima mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Walisongo Semarang. Meskipun jenis pekerjaannya berada dalam lingkungan yang sama, masing-masing partisipan memiliki posisi yang berbeda, seperti kasir, penjaga stand minuman, penjaga stand makanan, hingga bagian dapur. Lama bekerja mereka berkisar antara 9 bulan hingga 1,5 tahun. Mayoritas partisipan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, seperti biaya kuliah, uang harian, atau membantu orang tua. Kesamaan lingkungan kerja membuat pengalaman mereka saling beririsan, namun setiap partisipan tetap memiliki dinamika *Burnout* yang unik sesuai beban kerja dan kondisi pribadi masing-masing.

Kode partisipan	Usia	Jenis kelamin	Lama bekerja
HSF	20	Perempuan	1 tahun

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

AP	19	Perempuan	9 bulan
SN	19	Perempuan	9 bulan
AN	21	Perempuan	1 tahun 5 bulan
WY	20	Perempuan	1 tahun

Emotional Exhaustion pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* merupakan dimensi *Burnout* yang paling dominan dialami oleh kelima subjek penelitian. Temuan ini sejalan dengan teori Maslach & Jackson (1981) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan komponen inti dan gejala pertama dari *Burnout*. Subjek AP menggambarkan pengalaman kelelahan emosional dengan pernyataan "fisik sama pikiran kayak benar-benar dikuras habis setiap hari. Kadang rasanya baru mulai satu aktivitas, tapi energinya udah setengah hilang duluan." Deskripsi ini mengindikasikan bahwa beban ganda sebagai mahasiswa dan pekerja paruh waktu mengakibatkan deplesi energi yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis.

Kelelahan emosional yang dialami subjek penelitian dipicu oleh berbagai faktor situasional, terutama ketika jadwal kuliah dan kerja berdekatan atau bersamaan dengan tumpukan tugas akademik. Subjek WY menjelaskan, "sering, terutama kalo udah dari pagi kuliah dan malamnya harus kerja, itu menguras energi banget." Pola ini mencerminkan *role overload* di mana individu mengalami tuntutan berlebihan dari peran ganda yang dijalani (Hobfoll, 1989). Lebih lanjut, Subjek SN bahkan mengalami manifestasi fisik dari kelelahan emosional berupa sakit berulang, "kemarin juga sempat sakit... cuman demam aja sih, cuman kan kek tapi kan apa ya badannya lemes gitu kayak udah ngerasa udah ga ada tenaga jadi butuh istirahat." Temuan ini mengonfirmasi bahwa *emotional exhaustion* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu (Schaufeli & Greenglass, 2001).

Intensitas kelelahan emosional yang dialami subjek bervariasi dari episodik hingga kronik. Subjek HS melaporkan pengalaman *Burnout* akut hingga harus menghentikan seluruh aktivitas selama satu hari penuh, "ada satu hari aku stop kuliah maupun kerja." Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika sumber daya energi individu benar-benar habis, mekanisme pertaHSFn diri akan memaksa individu untuk berhenti total sebagai bentuk *self-preservation* (Hobfoll, 2001). Sebaliknya, Subjek AN menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang lebih minimal karena memiliki fleksibilitas dalam mengatur jadwal kerja, "kalau lelah secara mental sih enggak, karena saya kerjanya juga kalau saya bisa aja." Perbedaan ini mengindikasikan bahwa kontrol terhadap jadwal dan fleksibilitas kerja dapat menjadi *buffer* yang melindungi individu dari kelelahan emosional berlebihan.

Depersonalization: Variasi Manifestasi Sikap Sinis dan Detachment

Dimensi *depersonalization* dalam penelitian ini menunjukkan pola yang lebih bervariasi dibandingkan *emotional exhaustion*. Maslach & Jackson (1981) menjelaskan bahwa *depersonalization* merupakan respon defensif terhadap kelelahan emosional yang ditandai dengan sikap sinis, jarak emosional, dan berkurangnya kepedulian terhadap orang lain atau tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya Subjek SN yang mengalami *depersonalization* dalam tingkat signifikan, sementara subjek lainnya menunjukkan manifestasi yang minimal atau situasional.

Subjek SN mendemonstrasikan sikap *depersonalization* yang jelas dalam konteks akademik, khususnya dalam tugas kelompok. Ia menyatakan, "kalau semisalkan ga peduli sama orang lain, kek di tugas kelompok si, jadi misalkan tugas aku udah selesai terus tugas teman-temen yang belum selesai yaa urusan mereka gitu, aku ga mau ikut campur karena udah cape." Sikap individualistik dan penarikan diri dari tanggung jawab kolektif ini merupakan manifestasi

klasik dari *depersonalization* di mana kelelahan menyebabkan penurunan kepedulian sosial dan empati (Maslach et al., 2001). Lebih jauh, Subjek SN juga melaporkan insiden ledakan emosi di kelas, "terakhir kali ngerasaain di matkul PDK si... lagi cape terus banyak beban di tugas dan harus kerja juga, terus ditambah lagi ada temen satu emang ngeselin... jadi yaa gitu si cuman ngeluapin emosinya itu kemarin ga sadar aku pun ngerasa berlebihan waktu itu." Iritabilitas dan kehilangan kontrol emosi ini mengindikasikan bahwa *depersonalization* tidak hanya berwujud sikap acuh, tetapi juga dapat muncul sebagai reaksi emosional yang tidak proporsional (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Temuan menarik dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar subjek tidak menunjukkan *depersonalization* yang signifikan. Subjek AP secara eksplisit menyatakan, "nggak sih. Aku tetap bisa ngejalaninnya dengan enjoy... nggak ada kepikiran buat ninggalin kerjaan atau jadi cuek sama orang sekitar. Aku masih berusaha tetap peduli dan hadir di lingkungan aku." Demikian pula Subjek WY yang meskipun mengalami kelelahan, tetap menunjukkan komitmen akademik tinggi dengan menyelesaikan tugas sebelum *deadline* dan hanya mengalami "kecuekan ringan terhadap lingkungan ketika sangat lelah, namun tetap menjaga batas aman." Pola ini mengindikasikan bahwa tidak semua individu yang mengalami *emotional exhaustion* akan otomatis mengembangkan *depersonalization*. Hal ini sejalan dengan model sekuensial Leiter (1993) yang menyatakan bahwa *depersonalization* berkembang sebagai strategi *coping* maladaptif untuk melindungi diri dari kelelahan emosional, namun tidak semua individu mengadopsi strategi ini.

Manifestasi *depersonalization* yang bersifat situasional juga ditemukan pada Subjek HSF dan AN. Subjek HSF melaporkan penurunan empati yang *conditional*, "pernah ya apalagi kalau misalnya lagi kebetulan dapat yang *partner*-nya itu kurang enak gitu... aku merasa jadi lebih kurang empati sih." Subjek AN menunjukkan pola serupa dengan menjadi "lebih selektif dalam relasi sosial untuk menghemat energi emosional" namun tetap "tidak pernah cuek terhadap tugas kuliah karena emang harus dikerjain." Temuan ini menunjukkan bahwa *depersonalization* dapat bersifat reaktif terhadap *stressor* interpersonal spesifik, bukan merupakan perubahan sikap yang menyeluruh. Hal ini mengindikasikan adanya tingkatan atau gradasi dalam manifestasi *depersonalization*, dari yang ringan-situasional hingga yang pervasif-kronik.

Reduced Personal Accomplishment: Dampak pada Performa dan Kompetensi Diri

Dimensi *reduced personal accomplishment* menggambarkan perasaan tidak kompeten, penurunan produktivitas, dan evaluasi diri yang negatif terhadap pencapaian (Maslach & Jackson, 1981). Dalam penelitian ini, tiga dari lima subjek (AP, SN, dan HSF) menunjukkan indikasi *reduced personal accomplishment* yang signifikan, meskipun dengan manifestasi yang berbeda-beda. Subjek AP melaporkan penurunan prestasi akademik, "IPK aku sempat turun sedikit. Walaupun turunnya cuma dikit, tapi cukup ngefek ke mood aku karena aku tipe yang lumayan mikirin nilai." Pernyataan ini mengindikasikan bahwa bahkan penurunan prestasi yang minimal dapat berdampak signifikan pada *self-efficacy* dan evaluasi diri individu, terutama bagi mereka yang memiliki standar prestasi tinggi (Bandura, 1997).

Subjek SN mengalami *reduced personal accomplishment* yang paling jelas di antara kelima subjek, dengan penurunan nilai akademik pada fase awal bekerja (semester 2-3) dan perasaan *overwhelmed* yang ekstrem. Ia mengungkapkan, "pas awal awal kerja si kan masi menyesuaikan ya dari jadwal kuliah pagi malem juga kerja belum lagi tugas... sampai aku tu mikir mau berhenti kuliah tapi alhamdulilah masi bisa survive sampai sekarang." Keinginan untuk *drop out* ini merupakan indikator serius dari *Burnout* tingkat lanjut di mana individu merasa tidak mampu lagi memenuhi tuntutan peran gandanya (Maslach et al., 2001). Namun, menariknya, Subjek SN menunjukkan pola adaptasi di mana setelah melewati fase kritis tersebut, ia mampu menyesuaikan diri dan bahkan mengalami peningkatan prestasi akademik

di semester 4. Hal ini mengindikasikan bahwa *reduced personal accomplishment* tidak selalu bersifat permanen dan individu dapat mengembangkan strategi adaptif seiring waktu.

Manifestasi unik dari *reduced personal accomplishment* ditemukan pada Subjek HSF dalam bentuk *cognitive interference* atau *split attention*. Ia menjelaskan, "yang harusnya aku kuliah tapi karena ada sesuatu di pekerjaan jadi aku kepikiran ke pekerjaan juga, gitupun sebaliknya, di saat aku kerja karena mungkin ada tugas belum selesai jadi aku di tempat kerja kepikiran masalah kuliah." Fenomena ini mencerminkan *role conflict* di mana tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya (Greenhaus & Beutell, 1985). Ketidakmampuan untuk *fully present* dalam satu aktivitas karena pikiran terpecah pada domain lain menyebabkan penurunan kualitas performa di kedua bidang, yang selanjutnya memperkuat perasaan tidak kompeten. Subjek HSF sendiri mengakui, "aku ngerasa diri aku jadi kurang maksimal di salah satunya gitu loh karena terpecah." *Cognitive overload* dan *divided attention* ini merupakan dampak psikologis yang sering terjadi pada individu dengan peran ganda namun kurang dibahas dalam literatur *Burnout* tradisional.

Sebaliknya, Subjek WY dan AN tidak menunjukkan *reduced personal accomplishment* yang signifikan. Subjek WY bahkan melaporkan peningkatan produktivitas, "aku sih ngerasanya lebih produktif, karena kan sekarang semenjak kerja aku sering ya ngambil shift sabtu minggu gitu... jadii lebih produktif." Sementara Subjek AN meskipun mengalami penurunan nilai yang minimal (0,x), ia menyatakan bahwa hal tersebut "tidak berdampak emosional." Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengalaman peran ganda tidak selalu menghasilkan penurunan *personal accomplishment*. Faktor-faktor seperti kemampuan manajemen waktu, fleksibilitas jadwal, dan persepsi individu terhadap *work-life balance* dapat memoderasi dampak beban ganda terhadap perasaan kompetensi diri (Allen et al., 2000).

Strategi Coping: Respons Adaptif dan Maladaptif terhadap *Burnout*

Analisis terhadap strategi *coping* yang digunakan subjek penelitian mengungkapkan variasi pendekatan mulai dari yang adaptif hingga yang cenderung *avoidance*. Lazarus dan Folkman (1984) mengkategorikan strategi *coping* menjadi *problem-focused coping* yang mengatasi sumber stres, dan *emotion-focused coping* yang mengelola respons emosional terhadap stres. Dalam penelitian ini, mayoritas subjek menggunakan kombinasi dari kedua strategi tersebut dengan tingkat efektivitas yang berbeda-beda.

Subjek AP dan WY menunjukkan strategi *coping* yang paling adaptif dengan memanfaatkan *problem-focused coping*. Subjek AP mengandalkan "manajemen waktu yang baik, menjaga *mindset* positif, dan menerima keadaan" sehingga "tetap bisa menjalankan kuliah dan kerja tanpa kehilangan motivasi." Pendekatan *cognitive reappraisal* ini membantu individu untuk mereinterpretasi situasi stres menjadi lebih dapat dikelola (Gross, 1998). Subjek WY menerapkan strategi preventif dengan "mengatur shift strategis" yaitu "ngambil shift malem itu yang pas paginya itu gada jadwal kuliah pagi, jadi istirahatnya bisa lebih maksimal." Ia juga menunjukkan perilaku proaktif dengan "selalu sebisa mungkin dikerjakan tugas sebelum *deadline*-nya" untuk menghindari stres akumulatif. Strategi perencanaan dan manajemen waktu ini terbukti efektif dalam mengurangi *role overload* dan mencegah eskalasi *Burnout* (Taris et al., 2003).

Subjek SN menggunakan *active recreation* sebagai strategi *coping* utama dengan "jalan-jalan dengan teman" dan "break weekend wajib 2-3 kali seminggu." Ia menegaskan, "kalau sekarang sabtu minggu aku wajib harus ada pergi kemana gitu, senggaknya keluar kost gitu kalau ga aku bisa stress." Strategi ini mengindikasikan kebutuhan akan *psychological detachment* dari *stressor* dan pemulihan sumber daya melalui aktivitas rekreasional (Sonnentag & Fritz, 2007). Menariknya, Subjek SN secara eksplisit menyatakan preferensi untuk tidak sendirian, "lebih ke sama temen si, ga harus banyak si yang penting ada temenya satu, kalau sendiri kadang aku malah bingung." Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, bahkan dalam

bentuk kehadiran minimal, memiliki peran penting dalam proses pemulihan dari *Burnout* (Cohen & Wills, 1985).

Subjek AN dan HSF menunjukkan kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping* yang lebih bersifat *avoidance*. Subjek AN mengatasi *Burnout* dengan "tidur berlebihan sebagai pelarian" di mana "*Burnout* berlangsung lama hingga 1-2 hari" dengan pola "udah bangun juga bisa jadi moodnya masi belum baik." Meskipun istirahat diperlukan untuk pemulihan, durasi yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk pulih setelah bangun mengindikasikan bahwa ini lebih merupakan *escape behavior* daripada *restorative rest* (Carver et al., 1989). Subjek HSF menggunakan strategi "nonton film, keluar/*healing*, tidak memikirkan kerja/kuliah" yang termasuk dalam *cognitive avoidance*. Meskipun strategi ini dapat memberikan *relief* jangka pendek, namun tidak mengatasi sumber stres sehingga ketika individu kembali ke situasi stres, *Burnout* dapat kembali muncul (Compas et al., 2001).

Perbedaan efektivitas strategi *coping* ini tercermin pada *outcome* yang dialami subjek. Subjek dengan *problem-focused coping* (AP dan WY) menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dan *Burnout* yang lebih terkontrol. Sebaliknya, subjek dengan dominasi *avoidance coping* (AN dan HSF) melaporkan *Burnout* yang episodik namun berulang. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa *problem-focused coping* umumnya lebih efektif untuk *stressor* yang dapat dikontrol, sementara *emotion-focused avoidance* dapat menjadi maladaptif jika digunakan sebagai strategi primer (Folkman & Moskowitz, 2004).

Dinamika Role Conflict dan Role Overload pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Analisis mendalam terhadap pengalaman subjek penelitian mengungkapkan bahwa *Burnout* yang dialami mahasiswa pekerja paruh waktu sangat dipengaruhi oleh dinamika *role conflict* dan *role overload*. Greenhaus dan Beutell (1985) mendefinisikan *role conflict* sebagai ketidaksesuaian antara tuntutan dari peran yang berbeda, sementara *role overload* merujuk pada situasi di mana total tuntutan dari berbagai peran melebihi kapasitas individu. Dalam konteks penelitian ini, kelima subjek mengalami kombinasi dari kedua fenomena tersebut dengan intensitas yang bervariasi.

Role overload paling jelas terlihat ketika subjek menghadapi konvergensi tuntutan akademik dan pekerjaan secara simultan. Subjek AP menggambarkan, "biasanya terjadi pas jadwal kerjanya lagi padat, terus tugas kuliah juga numpuk dan *deadline*-nya mepet. Itu bener-bener bikin kepala penuh dan stress karena rasanya nggak ada waktu buat napas." Deskripsi "tidak ada waktu untuk napas" secara metaforis menggambarkan *overload* ekstrem di mana individu tidak memiliki *buffer time* atau ruang untuk pemulihan. Subjek HSF melaporkan pengalaman konkret, "waktu Hari Sabtu aku kerja dari pagi sampai malam, itu tuh benar-benar capek banget" yang terjadi bersamaan dengan "lagi ada banyak banget tugas, banyak banget kerkom." Akumulasi tuntutan ini menciptakan *stress proliferation* di mana satu *stressor* memperburuk dampak *stressor* lainnya (Pearlin et al., 2005).

Role conflict termanifestasi dalam bentuk *time-based conflict* dan *strain-based conflict*. *Time-based conflict* terjadi ketika waktu yang dialokasikan untuk satu peran mengurangi ketersediaan waktu untuk peran lain. Subjek HSF menjelaskan, "tugas yang seharusnya hari ini selesai tapi karena ada jadwal kerja jadinya nggak selesai gitu." Konflik temporal ini memaksa individu untuk memprioritaskan satu peran dengan mengorbankan peran lainnya, yang kemudian memicu perasaan bersalah atau kecemasan. *Strain-based conflict* terjadi ketika tekanan dari satu peran mempengaruhi kinerja di peran lain, seperti yang dialami Subjek HSF: "di saat aku kuliah kepikiran ke pekerjaan, di saat aku kerja kepikiran masalah kuliah." Interferensi kognitif ini menciptakan *psychological presence deficit* di mana individu secara fisik hadir namun secara mental terdistraksi (Rothbard, 2001).

Fase adaptasi terhadap peran ganda juga menjadi faktor kritis dalam perkembangan *Burnout*. Subjek SN mengalami *Burnout* paling parah pada fase awal (semester 2-3) ketika "masi

menyesuaikan ya dari jadwal kuliah pagi malem juga kerja belum lagi tugas, dulu juga masi belum ngerti kyk ini harus gini gini gini itu belum, sampai aku tu mikir mau berhenti kuliah." Kurva pembelajaran yang curam dalam mengelola peran ganda tanpa pengalaman sebelumnya dapat menyebabkan *acute Burnout*. Namun, seiring waktu, Subjek SN mengembangkan kemampuan adaptasi: "pas semester 4 tu kan udah terbiasa jadi bisa menyesuaikan" dan bahkan mengalami peningkatan prestasi akademik. Pola ini mengindikasikan bahwa *Burnout* pada mahasiswa pekerja paruh waktu dapat bersifat *developmental*, di mana individu yang bertahan akan mengembangkan *coping resources* dan strategi manajemen peran yang lebih efektif (Wang et al., 2008).

Fleksibilitas dan kontrol terhadap jadwal muncul sebagai faktor protektif yang signifikan. Subjek AN yang memiliki "kerja fleksibel dengan jadwal hanya beberapa hari seminggu" melaporkan "tidak mengalami kelelahan mental" yang signifikan. Demikian pula Subjek WY yang dapat "mengatur shift strategis" menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, subjek dengan jadwal yang kaku dan tidak terkontrol mengalami *Burnout* yang lebih intens. Temuan ini konsisten dengan *Job Demands-Resources Model* (Demerouti et al., 2001) yang menyatakan bahwa *job control* dan fleksibilitas merupakan *resources* yang dapat memoderasi dampak negatif dari *job demands* tinggi. Dalam konteks mahasiswa pekerja paruh waktu, fleksibilitas jadwal tidak hanya mengurangi *time-based conflict*, tetapi juga memberikan *sense of control* yang penting untuk *psychological well-being* (Spector, 2002).

Implikasi Teoretis dan Praktis

Temuan penelitian ini memberikan beberapa implikasi teoretis terhadap pemahaman *Burnout* pada populasi mahasiswa pekerja paruh waktu. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga dimensi *Burnout* Maslach & Jackson (1981) dapat termanifestasi secara independen dan tidak selalu mengikuti pola sekuensial yang diajukan oleh Leiter (1993). Sebagian subjek mengalami *emotional exhaustion* tinggi namun tidak mengembangkan *depersonalization* signifikan, sementara *reduced personal accomplishment* dapat muncul tanpa didahului oleh *depersonalization*. Hal ini mengindikasikan bahwa pada populasi mahasiswa, ketiga dimensi *Burnout* mungkin memiliki *trajectory* yang berbeda dan dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual yang unik.

Kedua, penelitian ini memperluas konsep *Burnout* yang tradisional difokuskan pada konteks pekerjaan (occupational *Burnout*) ke dalam konteks akademik dan peran ganda. Temuan mengenai *cognitive interference* dan *split attention* yang dialami subjek menambah dimensi baru dalam memahami manifestasi *Burnout* pada individu dengan peran multipel. Fenomena ini tidak secara eksplisit tercakup dalam konseptualisasi klasik Maslach namun menjadi pengalaman sentral bagi mahasiswa pekerja paruh waktu. Hal ini menunjukkan perlunya adaptasi atau ekspansi konstruk *Burnout* untuk populasi dengan karakteristik spesifik.

Ketiga, penelitian ini mengidentifikasi pentingnya fase adaptasi dalam perkembangan *Burnout*. Pola yang ditunjukkan oleh Subjek SN—di mana *Burnout* parah terjadi pada fase awal namun berkurang seiring waktu dengan perkembangan strategi *coping*—menunjukkan bahwa *Burnout* pada mahasiswa pekerja paruh waktu dapat bersifat *transient* dan responsif terhadap intervensi berbasis *skill development*. Temuan ini berbeda dengan literatur *occupational Burnout* yang sering menggambarkan *Burnout* sebagai kondisi kronik dan progresif (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Dari perspektif praktis, temuan penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, institusi pendidikan tinggi perlu mengembangkan program orientasi dan *workshop* manajemen waktu khusus untuk mahasiswa pekerja paruh waktu, terutama pada fase awal mereka mengambil pekerjaan. Program seperti ini dapat membantu mahasiswa mengantisipasi tantangan *role conflict* dan mengembangkan strategi preventif sebelum *Burnout* berkembang. Kedua, perlu ada kebijakan fleksibilitas akademik yang mempertimbangkan kebutuhan

mahasiswa pekerja, seperti opsi jadwal kuliah yang lebih variatif atau sistem *deadline* yang lebih adaptif, tanpa mengurangi standar akademik.

Ketiga, layanan konseling kampus perlu dilengkapi dengan program deteksi dini *Burnout* dan intervensi berbasis *coping skill training*. Mengingat bahwa strategi *coping* yang digunakan mahasiswa sangat bervariasi dalam hal efektivitasnya, intervensi yang mengajarkan *problem-focused coping* dan *time management* dapat membantu mencegah eskalasi *Burnout*. Keempat, penting untuk membangun *support system* baik formal maupun informal bagi mahasiswa pekerja paruh waktu, mengingat temuan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam proses pemulihan dari *Burnout*. Hal ini dapat diwujudkan melalui pembentukan komunitas atau *peer support group* untuk mahasiswa pekerja yang dapat saling berbagi pengalaman dan strategi adaptasi.

Keterbatasan Penelitian dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasil. Pertama, penelitian ini menggunakan *convenience sampling* dengan jumlah subjek terbatas (n=5) yang kesemuanya berasal dari satu institusi (UIN Walisongo Semarang), sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, penelitian ini bersifat *cross-sectional* yang menangkap pengalaman *Burnout* pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat menggambarkan dinamika perubahan *Burnout* sepanjang waktu. Ketiga, data dikumpulkan melalui *self-report* yang rentan terhadap *social desirability bias*, terutama dalam konteks *depersonalization* di mana subjek mungkin enggan melaporkan sikap negatif terhadap orang lain.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal yang dapat melacak perkembangan *Burnout* dari fase awal mahasiswa mulai bekerja hingga mereka mengembangkan pola adaptasi. Hal ini akan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang *trajectory Burnout* dan faktor-faktor yang memfasilitasi atau menghambat adaptasi. Penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam, mencakup berbagai jenis pekerjaan paruh waktu dan institusi pendidikan, juga diperlukan untuk meningkatkan generalisabilitas temuan. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengeksplorasi variabel moderator dan mediator seperti *resilience*, *self-efficacy*, kualitas *social support*, dan karakteristik pekerjaan yang dapat mempengaruhi hubungan antara peran ganda dan *Burnout*. Penggunaan metode *mixed-methods* yang mengkombinasikan data kualitatif mendalam dengan pengukuran kuantitatif *Burnout* juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu di UIN Walisongo Semarang mengalami burnout dengan pola yang kompleks dan bervariasi. Emotional exhaustion menjadi dimensi paling dominan yang dialami seluruh partisipan, dipicu oleh role overload akibat tumpukan tuntutan akademik dan pekerjaan. Depersonalization menunjukkan pola heterogen, di mana tidak semua individu yang mengalami kelelahan emosional mengembangkan sikap sinis, menantang model sekuensial klasik burnout. Reduced personal accomplishment termanifestasi dalam penurunan prestasi akademik dan cognitive interference, namun dapat dimitigasi melalui fleksibilitas jadwal dan manajemen waktu yang efektif.

Strategi coping yang digunakan partisipan bervariasi dari problem-focused coping yang adaptif hingga avoidance coping yang kurang efektif. Fase adaptasi muncul sebagai periode kritis, di mana burnout paling parah terjadi pada fase awal dan berkurang seiring pengembangan coping resources. Temuan ini menunjukkan bahwa burnout pada mahasiswa pekerja paruh waktu bersifat transient dan responsif terhadap intervensi berbasis pengembangan keterampilan.

Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan pengembangan program orientasi dan workshop manajemen waktu, kebijakan fleksibilitas akademik, layanan konseling dengan deteksi dini burnout, serta penguatan sistem dukungan sosial untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja paruh waktu. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel lebih besar untuk melacak trajectory burnout dan mengeksplorasi variabel moderator yang mempengaruhi pengalaman burnout pada populasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, *5*(2), 278-308. https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310-357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87-127. https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of *Burnout*. *Journal of Applied Psychology*, *86*(3), 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745-774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, *10*(1), 76-88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513-524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, *50*(3), 337-421. https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Leiter, M. P. (1993). *Burnout* as a developmental process: Consideration of models. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 237-250). Taylor & Francis.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *Burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *Burnout*. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Pearlin, L. I., Schieman, S., Fazio, E. M., & Meersman, S. C. (2005). Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives. *Journal of Health and Social Behavior*, *46*(2), 205-219. https://doi.org/10.1177/002214650504600206

Rothbard, N. P. (2001). Enriching or depleting? The dynamics of engagement in work and family roles. *Administrative Science Quarterly*, *46*(4), 655-684. https://doi.org/10.2307/3094827

Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.

Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on *Burnout* and health. *Psychology & Health*, *16*(5), 501-510. https://doi.org/10.1080/08870440108405523

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, *12*(3), 204-221. https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204

Spector, P. E. (2002). Employee control and occupational stress. *Current Directions in Psychological Science*, *11*(4), 133-136. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00185

Taris, T. W., Schreurs, P. J. G., & Van Iersel-Van Silfhout, I. J. (2010). Job stress, job strain, and psychological withdrawal among Dutch university staff: Towards a dual-process model for the effects of occupational stress. *Work & Stress*, *15*(4), 283-296. https://doi.org/10.1080/02678370110084049

Wang, J., Lesage, A., Schmitz, N., & Drapeau, A. (2008). The relationship between work stress and mental disorders in men and women: Findings from a population-based study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *62*(1), 42-47. https://doi.org/10.1136/jech.2006.050591