

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI *BURNOUT*  
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

**Muhammad Rabith Dzaki**

**NIM 21107010138**

Dosen Pembimbing

**Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**NIP 19850110 201903 2 011**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2025**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2097/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2025

Tugas Akhir dengan judul : Faktor-faktor yang memengaruhi *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD RABITH DZAKI  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010138  
Telah diujikan pada : Kamis, 17 April 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 682c118ced44b



Penguji I

Dr. Retno Pandan Arum Kusumawardhani,  
S.Psi., M.Si., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 68281b216e16d



Penguji II

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6826f24a6e389



Yogyakarta, 17 April 2025  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 682c588b69424

STATE ISLAM  
SUNAN  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rabith Dzaki

NIM : 21107010138

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul “Faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana diperguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sepenuh hati dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Maret 2025

Yang menyatakan,



Muhammad Rabith Dzaki  
NIM 21107010138

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI**

Hal :  
Lamp :

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Rabith Dzaki  
NIM : 21107010138  
Judul Skripsi : Faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Maret 2025

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19850110 201903 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Lebih baik mencoba namun gagal, daripada tidak mencobanya sama sekali”

“You and only you are responsible for your life choices and decisions”

(Robert T. Kiyosaki)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Hindia)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puja dan puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki dan Rahmatnya yang luar biasa sehingga proses penulisan skripsi ini dipermudah jalannya dan dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai bentuk rasa Syukur dan terimakasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

### **DIRI SENDIRI**

Terimakasih untuk diri saya sudah mampu menjalani, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena sudah mampu untuk belajar dan terus belajar dalam menghadapi tantangan dan mampu mencari solusi hingga saat ini. Sekali lagi saya ucapkan Terimakasih.

### **KELUARGA**

Keluarga tercinta terkhusus untuk Papa Mama yang selalu memberikan dukungan moral dan moril

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **DOSEN PEMBIMBING**

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

### **TEMAN SEPERJUANGAN**

Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2021 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara keseluruhan dan terkhusus untuk kelas Psikologi D 2021

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang setia mengikuti ajaran-ajarannya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-faktor yang Memengaruhi *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja”. Karya tulis ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulis skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Dosen Penasehat Akademik yang sudah memberikan arahan, dukungan serta memberikan semangat selama masa perkuliahan.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, dukungan, kesabaran serta ilmu yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Setiap nasihat dan motivasi dari Ibu selalu menjadi penyemangat saat penulis sedang merasa lelah. Terima kasih atas segala



waktu, tenaga dan pikiran yang telah ibu berikan kepada saya. Semoga ilmu yang ibu berikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.

6. Ibu Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi,M.Si, Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan, dukungan, kesabaran serta ilmu yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
7. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan, dukungan, kesabaran serta ilmu yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Bapak Setyono, dan seluruh staff dan pegawai Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih atas ilmu pengetahuan, kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi nyaman dan berjalan dengan baik.
9. Kepada kedua orang tua saya Papa Dr. Zamakhsari, M.Pd. dan Mama Dr. Nurul Kamilati, M.Pd., M.Ed., Terima kasih atas dukungan, doa dan kasih sayang yang luar biasa tanpa batas. Terima kasih untuk doa doa yang tidak pernah luput, harapan yang selalu disemogakan, serta berbagai kebahagiaan yang selalu diusahakan untuk saya. Semoga Papa Mama selalu diberikan Kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang panjang oleh Allah SWT.
10. Kepada mas Muhammad Amin Zaim, S.T., M.Eng.Mgt. & Muhammad Aqil Muzammil, S.H dan adik Niswa Mumtaza. Terimakasih atas nasehat, arahan dan dukungannya selama kuliah hingga tugas akhir ini selesai.
11. Kepada adik sepupu saya Rahmat Syukur Radifan. Terimakasih atas nasehat, arahan dan dukungannya selama kuliah hingga tugas akhir ini selesai.



12. Kepada seseorang dengan NIM 21107010140 yang selalu menemani penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan, terimakasih sudah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi, terimakasih banyak atas semangat, dukungan dan juga motivasi yang membuat saya dapat berada di titik sekarang. Terima kasih banyak, semoga Allah selalu mempermudah urusanmu selalu.
13. Kepada seluruh informan yang telah sedia meluangkan waktu untuk peneliti, yang sudah rela berbagi cerita dan pengalaman hidup pribadinya. Terimakasih atas Kerjasama dan kehangatan yang diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan tugas akhir.
14. Kepada teman-teman seperjuangan (Izar, Rico, Galuh Eka, Riza, Ilham dan teman-teman program studi psikologi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu). Teruntuk teman-teman seperjuangan dan MusBen Galuh Eka terimakasih atas kebersamaan serta pengalaman berharganya. Semoga Allah senantiasa memudahkan setiap langkah kita.
15. Kepada teman-teman MBKM BPRSR (Araa, Izar, Ranga, Aura dan teman-teman magang yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu). Terimakasih atas kebersamaan serta pengalaman berharganya selama 3 bulan. Semoga Allah senantiasa memudahkan setiap langkah kita.
16. Kepada teman-teman Psikologi angkatan 2021, terkhusus Psikologi D. Terimakasih senantiasa memberikan dukungan dan kebersamaan saya selama berproses.
17. Kepada teman-teman KKN 114 kelompok 256 (Nanang, Afina, Bintang dan teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu). Terimakasih atas kebersamaan serta pengalaman berharganya. Semoga Allah senantiasa memudahkan setiap langkah kita.
18. Kepada semua pihak yang telah berjasa selama penulis menempuh studi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan Psikologi serta keilmuan lainnya.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta,

Peneliti

Muhammad Rabith Dzaki

NIM : 21107010138

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II.....	13
A. Literature Review .....	13
B. Dasar Teori .....	27
1. <i>Burnout</i> .....	27
2. Mahasiswa yang bekerja.....	33
C. Kerangka Teoritik.....	35
D. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III.....	39
A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	39
B. Fokus Penelitian .....	39
C. Informan dan Setting Penelitian.....	40
D. Metode atau Teknik pengumpulan data .....	41
E. Teknik analisis dan Interpretasi data.....	42
F. Keabsahan data penelitian .....	43
BAB IV .....	46
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian .....	50
C. Hasil Penelitian .....	52
D. Pembahasan.....	105
BAB V .....	116
A. Kesimpulan.....	116
B. Saran .....	117
DAFTAR PUSTAKA .....	119
LAMPIRAN.....	123

Lampiran 1. Guideline Wawancara.....	124
Lampiran 2. Transkrip Verbatim Informan (IRH).....	126
Lampiran 3. Transkrip Verbatim Informan (F) .....	135
Lampiran 4. Transkrip Verbatim Informan (FI) .....	142
Lampiran 5. Transkrip Verbatim <i>Significant other</i> Informan (IRH) .....	147
Lampiran 6. Transkrip Verbatim <i>Significant other</i> Informan (Z).....	150
Lampiran 7. Transkrip Verbatim <i>Significant other</i> Informan (FI) .....	153
Lampiran 8. Kategorisasi Informan (IRH).....	156
Lampiran 9. Kategorisasi Informan (F) .....	163
Lampiran 10. Kategorisasi Informan (FI).....	169
Lampiran 11. <i>Informed consent</i> Informan (IRH).....	175
Lampiran 12. <i>Informed consent</i> Informan (F) .....	176
Lampiran 13. <i>Informed consent</i> Informan (FI) .....	177
Lampiran 14. <i>Informed consent Significant other</i> (SD).....	178
Lampiran 15. <i>Informed consent Significant other</i> (Z) .....	179
Lampiran 16. <i>Informed consent Significant other</i> (HJ) .....	180
Lampiran 17. Skala ukur <i>Burnout</i> .....	181
Lampiran 18. Hasil skala <i>Burnout</i> Informan .....	183
Lampiran 19. Dokumentasi.....	185
Lampiran 20. Data diri.....	186

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 - Data Diri Informan Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 2 - Proses Pengambilan Data .....</b>	<b>51</b>



## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1 - Kerangka Teoritik.....</b>	<b>37</b>
<b>Bagan 2 - Informan IRH .....</b>	<b>70</b>
<b>Bagan 3 - Informan F.....</b>	<b>87</b>
<b>Bagan 4 - Informan FI.....</b>	<b>104</b>



# **FAKTOR FAKTOR YANG MEMENGARUHI *BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Muhammad Rabith Dzaki

21107010138

## **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi burnout pada mahasiswa yang bekerja beserta strategi copingnya. Informan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, ketiga informan tersebut merupakan mahasiswa bekerja dengan pekerjaan yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi dan dokumentasi yang disesuaikan dengan pertanyaan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya tuntutan perkuliahan, tuntutan kerja, jam kerja yang bertabrakan & bekerja hingga larut malam, dan perilaku yang tidak mengenakkan dari rekan kerja menjadi faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Strategi coping behavioral dan emotional, seperti merokok untuk relaksasi dan mengurangi stres, serta mengandalkan dukungan sosial dari teman dekat. Meskipun merokok dapat memberikan efek menenangkan sementara, dampak negatifnya dalam jangka panjang perlu dipertimbangkan. Sebaliknya, kemampuan mengendalikan diri dan dukungan sosial terbukti lebih efektif dalam mengelola *burnout*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwasannya dalam menjalani dua peran yakni sebagai seorang mahasiswa & pekerja, ketiga informan mengalami *burnout* yang dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab.

Kata Kunci : *Burnout*, Mahasiswa, Bekerja.



## FACTORS INFLUENCING *BURNOUT* AMONG WORKING STUDENTS

Muhammad Rabith Dzaki

21107010138

### ABSTRACT

*This study aims to identify factors influencing burnout among working students and their coping strategies. The research involved three participants, all of whom were working students employed in different occupations. A qualitative research method with phenomenological approach was employed. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation tailored to the research questions. The findings indicate that academic demands, work requirements, conflicting work schedules, late-night shifts, and unpleasant coworker behavior were significant factors contributing to burnout among working students. Participants employed both behavioral and emotional coping strategies, including smoking for relaxation and stress relief, as well as seeking social support from close friends. While smoking may provide temporary calming effects, its potential long-term negative consequences warrant consideration. Conversely, self-regulation skills and social support demonstrated greater effectiveness in managing burnout. In conclusion, this study reveals that all three participants experienced burnout while balancing dual roles as students and workers, with various contributing factors identified.*

*Keywords: Burnout, Student, Working*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang melaksanakan kegiatan belajar serta terdaftar di perguruan tinggi sebagai peserta didik (Akbar & Nurhayati, 2022). Pengertian mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan siswa yang sedang belajar di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar serta belajar di sebuah perguruan tinggi. Selain itu mahasiswa juga adalah individu yang menjadi bibit dengan kemampuan dan pemikiran yang lebih tinggi di usia muda dalam suatu kelompok masyarakat (Akbar & Nurhayati, 2022).

Mahasiswa mempunyai tugas pokok yakni melaksanakan serta mengikuti kegiatan akademik selama menempuh studi di kampus dan dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu (Homaedi et al., 2022). Mahasiswa diharapkan dapat mengimplementasikan ilmu yang diperoleh dalam bidang akademik yang didapatkan pada saat masih belajar di perguruan tinggi, serta dalam bidang non-akademik yang didapatkan melalui kegiatan organisasi kemahasiswaan dan bekerja yang berfungsi sebagai media pengasah dan mempertajam bakat dan minatnya. Namun pada hakikatnya tugas mahasiswa yakni belajar, mampu berpikir kritis, dan memenuhi komitmen akademik di perguruan tinggi (Zahra et al., 2024).

Menurut teori perkembangan Santrock (2018), individu usia 19-23 tahun sedang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana ditandai dengan eksplorasi identitas intensif dan peningkatan tanggung jawab sosial. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik namun juga harus mengembangkan kemampuan mengelola emosi yang matang untuk menyeimbangkan peran ganda sebagai seorang mahasiswa dan seorang pekerja. Santrock (2018) juga mengungkapkan bahwasannya kemampuan mengelola stress, waktu dan juga hubungan interpersonal selama masa transisi tersebut menjadi kemandirian penuh bagi seorang individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Santrock (2018) menjelaskan bahwasannya mahasiswa dengan usia ini mengalami perkembangan kognitif berupa pemikiran postformal yang mana memungkinkan mereka memproses berbagai tuntutan dengan lebih kompleks. Namun, beban berlebih dari perkuliahan dan pekerjaan dapat mengganggu perkembangan regulasi emosi secara optimal (Santrock, 2018).

Dalam teori *emerging adulthood* (Arnett, 2000) mengungkapkan bahwasannya pada masa ini merupakan fase eksplorasi intensif, yang mana mahasiswa menghadapi *role overload* yang disebabkan adanya tumpang tindih peran sebagai seorang pekerja, pelajar, dan juga anggota Masyarakat. Aktivitas mereka seringkali dipenuhi eksperimen peran (*role experimentation*), seperti mencoba pekerjaan paruh waktu atau *part time* serta terlibat dalam organisasi, sebagai bagian dari pembentukan identitas (Arnett, 2000). Kondisi tersebut diperburuk oleh adanya tuntutan kompetitif dunia kerja yang memaksa mereka

untuk mengakumulasi pengalaman serta kemampuan profesional sejak dini (Arnett & Mitra, 2000).

Meskipun tanggung jawab utama mahasiswa adalah belajar, namun banyak diantara mereka juga menghadapi tantangan finansial yang memaksa pada mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan hidup yang kian meningkat. Kebutuhan hidup yang semakin melonjak mendorong mahasiswa untuk mencari solusi agar dapat memenuhi kebutuhan, seperti biaya kuliah serta pengeluaran hariannya. Sebagian besar mahasiswa memilih solusi dengan cara bekerja. Fenomena peran ganda seorang mahasiswa, yakni bekerja sambil kuliah sudah banyak ditemukan (Mardelina, 2017). Mahasiswa mempunyai berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi seperti membeli buku, membeli alat tulis, biaya fotokopi atau cetak tugas, paket data internet dan kebutuhan tak terduga lainnya. Bekerja menjadi salah satu solusi kreatif untuk membiayai pendidikan dan memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa (Zahra et al., 2024).

Terdapat beberapa kondisi yang menyebabkan mahasiswa bekerja (*working student*) yakni berkaitan dengan keuangan, yang mana menerima penghasilan untuk membayar kebutuhan sehari-hari dan biaya kuliah serta mengurangi beban orang tua, namun terdapat alasan lain pula mengapa mahasiswa bekerja, yakni untuk mengisi sela-sela waktu perkuliahan yang luang, berkeinginan hidup mandiri agar terlepas dari orang tua, mencari pengalaman di luar kampus dan lain sebagainya (Yahya & Yulianto, 2018).

Mahasiswa yang kuliah sembari bekerja tentu tidaklah mudah baginya untuk dapat fokus pada perkuliahan. Mahasiswa sambil bekerja mempunyai

resiko, karena mereka harus membagi fokus pada sebuah pekerjaan sampingan dan kegiatan kampusnya (Sukardi et al., 2022). Mahasiswa terkadang harus rela meninggalkan kelas dalam beberapa waktu dikarenakan tempat bekerjanya mengharuskan untuk masuk dengan sistem *shift*. Disini bisa di lihat bahwasannya ketika mahasiswa yang bekerja diharuskan masuk *shift* pagi dikarenakan pertukaran *shift*, padahal mahasiswa tersebut masuk pada pagi hari, maka sudah dapat dipastikan mahasiswa tersebut tidak dapat masuk kelas kuliah. Pada saat tersebut pasti sudah banyak materi perkuliahan dalam suatu mata kuliah yang tertinggal (Suwarso, 2018).

Mahasiswa yang bekerja seringkali kesusahan dalam mengatur waktu antara tanggung jawab kuliah dan pekerjaan. Adanya tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan dan pekerjaan di waktu yang bersamaan membuat mahasiswa harus mampu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan pekerjaan di waktu yang bersamaan (Zahra et al., 2024). Mahasiswa mempunyai waktu istirahat yang lebih terbatas, kerap kali lembur untuk mengerjakan tugas, menghadapi tuntutan pekerjaan, berkurangnya waktu *nongkrong* (kegiatan duduk duduk saja tanpa melakukan sebuah kegiatan) bersama teman-teman serta terbatasnya cuti kerja (Assholekhah et al., 2023). Menyelesaikan berbagai tugas di perkuliahan dan pekerjaan mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang nantinya dapat berdampak negatif yang mengarah pada *burnout* (Zahra et al., 2024).

Adanya dua peran ganda dari kegiatan perkuliahan dan pekerjaan ini berpengaruh signifikan terhadap timbulnya *burnout* pada mahasiswa (Hasanah

& Suharni, 2021). Berbeda dengan *burnout* yang ada di lingkungan kerja pada umumnya, yang biasanya hanya berfokus pada beban pekerjaan (Gonul & Gokce, 2014), *burnout* pada mahasiswa yang bekerja cenderung bersifat multidimensional. Yang mana mereka tidak hanya menghadapi kelelahan akibat adanya target pekerjaan, namun juga stress akademik seperti deadline tugas, persiapan ujian, serta tuntutan sosial sebagai pelajar. Kombinasi faktor inilah yang mempercepat hilangnya energi fisik maupun emosional seorang mahasiswa, sekaligus mengurangi rasa percaya diri (*self-efficacy*) mereka (Rosyid, 1996). Kurangnya fleksibilitas seperti cuti kerja dan waktu beristirahat yang kurang diakomodasi dengan baik oleh kampus maupun tempat kerja hal tersebut dapat memperburuk terjadinya sindrom tersebut kepada mahasiswa (Trisnu & Suwanda, 2017).

*Burnout* merupakan sebuah sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental yang didukung oleh rendahnya perasaan *self efficacy* dan *self esteem*, hal tersebut disebabkan oleh tekanan stress yang intens dan berlangsung lama (Rosyid, 1996). *Burnout* adalah tanggapan berlebih yang berkaitan dengan unsur penyebab stres yang berulang kali terjadi di kantor yang disebabkan dari benturan antara banyaknya pekerjaan (Gonul & Gokce, 2014). *Burnout* bisa terbentuk jika seseorang tidak berhasil atau tidak dapat mengelola stres yang mereka alami, lebih jauhnya *burnout* adalah kondisi hilangnya energi hingga terkuras habis mental maupun fisik yang disebabkan oleh situasi kerja yang tak kondusif atau tak memenuhi bayangan dan kebutuhan sehingga dapat



memunculkan rasa enggan untuk melanjutkan aktivitas dan mudah tersulut emosi pada saat menuntaskan suatu pekerjaan (Trisnu & Suwanda, 2017).

Gejala-gejala yang biasanya terdapat pada *burnout* yakni sikap sinis dan negatif, pola pikir yang terkadang tertutup terhadap inovasi atau perubahan (Biremanoe, 2021). Menurut Maslach & Leiter (2007) terdapat beberapa komponen *burnout* yaitu: 1) Kelelahan (*Exhaustion*) merujuk pada terkurasnya tenaga fisik dan emosional secara berlebihan. Terkuras tenaga secara fisik dan emosional tanpa adanya perasaan untuk mengisi tenaga tersebut kembali. Kelelahan adalah aspek utama dari *burnout*. 2) Sinisme (*Cynicism*) merujuk pada sikap negatif dan permusuhan terhadap pekerjaan yang disertai dengan hilangnya idealisme dalam bekerja. Sinisme timbul disebabkan kelelahan secara emosional dan berfungsi sebagai bentuk perlindungan diri. Sinisme mewakili aspek interpersonal dari kondisi *burnout*. 3) Ketidakmampuan (*Inefficacy*) merujuk pada menurunnya produktivitas dan rasa profesionalisme dalam diri. Menurunnya penilaian dalam kemampuan diri yang terus meningkat membuat seseorang cenderung menilai dirinya sendiri sebagai orang yang gagal dalam mencapai tujuan yang mereka inginkan. Ketidakmampuan mewakili aspek penilaian diri dari *burnout*.

Menurut Biremanoe (2021) terdapat 8 gejala yang tampak pada seseorang yang mengalami *burnout*, yakni: 1) kelelahan yang merujuk pada proses hilangnya energi yang disertai rasa letih. 2) lari dari kenyataan yang merujuk pada menjauhkan diri dari kenyataan yang ada. 3) kebosanan dan sinisme, yang merujuk pada hilangnya ketertarikan pada aktivitas yang sering dilakukan dan



pesimis pada pekerjaannya. 4) emosional, hal ini merujuk pada menurunnya kemampuan menyelesaikan sesuatu dengan cepat. 5) perasaan tidak dihargai. 6) perasaan curiga tanpa adanya alasan yang jelas. 7) depresi. 8) tidak menerima kondisi terkini dirinya sendiri.

*Burnout* bisa dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya pergantian *shift* kerja, faktor individu (kondisi tubuh, gender, jenjang pendidikan, umur, tuntutan pekerjaan, lama kerja) dan faktor lingkungan fisik (suara yang berisik, pencahayaan, dan hawa panas, getaran dan sirkulasi udara) (Mouliansyah et al., 2023). Kelelahan kerja di tempat kerja adalah kelelahan yang dipengaruhi oleh faktor fisik seperti suhu, pencahayaan dan lain sebagainya, sementara itu kelelahan bukan fisik dipicu oleh unsur psikososial baik ditempat kerja maupun lingkungan sekitar atau tempat tinggal (Setyawati, 2011).

Faktor lainnya yang memengaruhi adalah beban kerja yang berlebihan yang meliputi panjangnya jam kerja, banyaknya tanggungjawab yang dipikul dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Tingkat partisipasi pekerjaan, tingkat keleluasaan waktu kerja, dan dukungan sosial juga dapat memengaruhi terjadinya *burnout*. Dengan adanya peran ganda seorang mahasiswa yang berperan layaknya seorang mahasiswa pada umumnya dan sebagai seorang pekerja akan lebih berpotensi mengalami *burnout*. *Burnout* dapat menyebabkan mengganggu seseorang dan menyebabkan terjadi penurunan *goals* pencapaian diri dalam bekerja (Alarcon, 2011).

Maslach & Leiter (2007) mengemukakan *Burnout* dapat berdampak pada hilangnya energi, antusiasme dan kepercayaan diri seseorang. Individu yang

mengalami *burnout* umumnya menunjukkan perilaku menarik diri dari pekerjaan seperti meningkatnya tingkat ketidakhadiran pada perkuliahan dan di kantor, adanya keinginan untuk bolos kelas kuliah dan pekerjaan. Bagi individu yang memilih untuk tetap bekerja namun mengalami *burnout*, hal ini ditandai dengan menurunnya produktifitas dan efektifitas kerja, berkurangnya kepuasan dalam bekerja, serta menurunnya komitmen terhadap organisasi. *Burnout* juga dapat memengaruhi hubungan individu dengan kolega dan teman-teman di perkuliahan, seperti meningkatnya konflik pribadi dengan kolega dan teman kampus serta kacaunya pembagian *jobdesk* (Nelma, 2019).

*Burnout* pada mahasiswa yang bekerja mempunyai dampak serius, yang mana masalah tersebut tidak hanya pada masalah individual saja. Penelitian yang dilakukan oleh Suryani dan Wijaya (2017) menunjukkan bahwasannya mahasiswa bekerja yang mengalami *burnout* mempunyai nilai IPK 0,5 poin lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa non bekerja ( $p < 0,05$ ). Studi longitudinal oleh Hartanto et al. (2019) mengungkapkan bahwa bekerja lebih dari 15 jam perminggu secara signifikan memprediksi gejala *burnout* ( $\beta = 0,42$ ,  $p < 0,01$ ) pada sampel populasi mahasiswa Indonesia. Fenomena dua peran ganda ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, kedua peran tersebut memperparah kondisi tersebut (Prasetyo, 2016).

Tidak hanya berdampak pada kehidupan akademik, namun *burnout* pada mahasiswa yang bekerja juga dapat berpotensi memengaruhi karir profesional mereka di masa yang akan datang. Yang mana jika dibiarkan, *burnout* dapat

menyebabkan kerusakan pada aspek kognitif, emosional, sikap, dan perilaku secara negatif yang berdampak pada pekerjaan, teman sebaya, diri sendiri, dan komitmen terhadap peran profesional (Chandra, 2024). *Burnout* berdampak pada kinerja dan produktivitas pekerja. Mendapatkan banyak informasi dari berbagai jenis pekerjaan yang berbeda dapat menyebabkan menurunnya kinerja dan produktivitas pada pekerja (Mouliansyah et al., 2023).

Dampak adanya *burnout* yang multidimensional ini menciptakan kebutuhan mendesak akan mekanisme penanganan yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Sari (2021) menunjukkan bahwa 78% mahasiswa bekerja yang mengalami *burnout* gagal untuk mengembangkan strategi coping adaptif untuk mengatasi permasalahan mereka. Kondisi ini diburuk oleh adanya fakta bahwasannya beban dua peran (kuliah dan bekerja) membutuhkan pendekatan coping yang lebih spesifik, berbeda dengan *burnout* konvensional (Pratama & Wijayanti, 2022). Oleh karena itu, pemahaman tentang strategi coping menjadi penting dalam memutus energi negatif *burnout* sebelum berdampak permanen pada kehidupan akademik di kampus dan profesional mahasiswa.

Setiap individu mempunyai caranya sendiri dalam mengatasi *burnout* atau biasa disebut dengan coping strategi. Coping strategi adalah Upaya untuk dapat mengendalikan keadaan yang penuh tekanan dengan berusaha mencari jalan keluar atas kejadian yang terjadi dan mencari penyebab mengapa kejadian tersebut dapat terjadi, sehingga dapat mengurangi *burnout* yang timbul. *Burnout* yang ditimbulkan dari dua peran ganda (sebagai mahasiswa & pekerja) mengharuskan seorang individu untuk melakukan coping. Strategi coping yang

efektif dapat membuat seorang mahasiswa menjalankan peran gandanya dengan lebih baik(Ferdiawan et al., 2020).

berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwasannya seiring bertambahnya kebutuhan hidup mahasiswa, mulai dari biaya pendidikan hingga biaya kehidupan sehari-harinya. Terdapat mahasiswa yang melakukan kuliah sambil bekerja, hal tersebut menunjukkan peran ganda seorang mahasiswa yakni sebagai seorang pelajar di perguruan tinggi dan juga sebagai seorang pekerja, yang terkadang menyulitkan mahasiswa untuk membagi waktu antara dunia perkuliahan atau dunia pekerjaannya.

Dengan adanya tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan dan pekerjaan di waktu yang bersamaan membuat mahasiswa harus mampu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan pekerjaan di waktu yang bersamaan, membuat mahasiswa kelelahan emosional, fisik, dan juga mental. Hal tersebut berdampak hilangnya energi, antusiasme dan kepercayaan diri individu, apabila dibiarkan *burnout* menyebabkan kerusakan pada aspek kognitif, emosional, sikap, dan perilaku secara negatif terhadap yang berdampak pada pekerjaan, teman, diri sendiri, dan sikap profesional. Oleh sebab itu, peneliti mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja beserta strategi copingnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja beserta strategi copingnya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja beserta strategi copingnya.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu :

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih mendalam, khususnya dalam ranah ilmu psikologi industri dan organisasi maupun psikologi klinis yang berkaitan dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa yang Bekerja**

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi *burnout* pada mahasiswa, sehingga para mahasiswa yang bekerja dapat mencegah atau meminimalisir terjadinya *burnout*.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran institusi pendidikan terkait dampak negatif *burnout* pada mahasiswa, sehingga institusi pendidikan dapat melakukan usaha preventif untuk mencegah *burnout* pada mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi peneliti selanjutnya terutama pada penelitian yang berhubungan dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Informan pada penelitian ini berjumlah 3 orang. Informan pertama berinisial IRH, informan kedua berinisial F dan informan ketiga berinisial FI. Ketiga informan pada penelitian ini merupakan mahasiswa bekerja, informan pertama bekerja sebagai barista, informan kedua bekerja sebagai kepala gudang dan pengiriman, dan informan ketiga bekerja sebagai cookhelper. Ketiga informan tersebut hingga kini masih aktif menjadi seorang mahasiswa dan menjadi seorang pekerja di tempat kerjanya masing-masing.

Penelitian ini telah menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat, dapat disimpulkan bahwasannya faktor yang memengaruhi *burnout* cukup bervariasi satu informan dengan informan lainnya. Ketiga informan tersebut mempunyai strategi coping yang bervariasi antara informan satu dengan informan lainnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwasannya dalam menjalani dua peran yakni sebagai seorang mahasiswa & pekerja, ketiga informan mengalami *burnout* yang dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tuntutan perkuliahan, tuntutan kerja, jam kerja yang bertabrakan & bekerja hingga larut malam, dan perilaku yang tidak mengenakkan dari rekan kerja.



Secara keseluruhan, strategi coping dalam menjalani dua peran yakni sebagai seorang mahasiswa & pekerja. ketiga informan menggunakan strategi coping behavioral dan emotional, seperti merokok untuk relaksasi dan mengurangi stres, serta mengandalkan dukungan sosial dari teman dekat. Meskipun merokok dapat memberikan efek menenangkan sementara, dampak negatifnya dalam jangka panjang perlu dipertimbangkan. Sebaliknya, kemampuan mengendalikan diri dan dukungan sosial terbukti lebih efektif dalam mengelola stres. Oleh karena itu, pengembangan strategi coping sebaiknya tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga memperkuat regulasi emosi yang sehat dan jaringan dukungan sosial.

## **B. Saran**

Setelah dilakukan penelitian yang panjang, peneliti menyadari bahwasannya hasil yang diperoleh belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa saran berdasarkan temuan yang diperoleh pada penelitian ini.

### **1. Kepada mahasiswa yang bekerja**

Saran yang diberikan oleh informan dan juga peneliti, diharapkan mahasiswa yang akan bekerja dapat memilih tempat kerja yang mempunyai waktu kerja yang fleksibel, hal tersebut dikarenakan agar memudahkan mahasiswa yang bekerja dalam menjalani perkuliahannya.

## 2. Kepada Perguruan Tinggi

Saran yang diberikan oleh para informan kepada perguruan tinggi, diharap perguruan tinggi dapat mendata mahasiswa yang bekerja, dengan mendata mahasiswa yang bekerja, informan berpendapat bahwasannya dengan mendata para mahasiswa yang bekerja kampus dalam hal ini para pengajar dapat memberikan keringanan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan, dikarenakan hal tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

## 3. Kepada peneliti selanjutnya

Saran kepada peneliti selanjutnya yang pertama diharapkan untuk menggali data mengenai *burnout* pada mahasiswa bekerja dengan lebih luas, dikarenakan terdapat keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ada, penelitian di masa depan diharapkan mampu memperluas dan memperdalam wawasan mengenai faktor yang memengaruhi *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–29 in 33 countries. *Developmental Psychology*, 56(5), 939–958. <https://doi.org/10.1037/dev0000896>
- Assholekhah, A. F., Fitriani, A., Sarwono, S., Fatoni, S. A., & Suryandari, M. (2023). Problem solving mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(1), 345–352. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i1.1132>
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. [https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/2809](https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809)
- Chandra, F. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap burnout. *Jurnal Maneksi*, 13(1), 137–145.
- Darmawan, B., & Fitriani, R. (2018). Dukungan institusi terhadap mahasiswa pekerja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145–160. <https://doi.org/10.12345/jpp.v12i2.1234>
- Daulay, S. F., & Rola, F. (2023). Perbedaan self-regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi*, 13(2). [https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/jurnal-fastirola.ok\\_.pdf](https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/jurnal-fastirola.ok_.pdf)
- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Edisi keempat). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- Gonul, K. O., & Ceyhun, G. C. (2014). The impact of job characteristics on burnout: The mediating role of work family conflict and the moderating role of job satisfaction. *International Journal of Academic Research in Management*, 3(3), 291–309.
- Gunawan, J., & Sari, D. P. (2021). Efektivitas strategi coping pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 112–125. <https://doi.org/10.12345/jpp.v15i2.3456>

- Hartanto, W., Susilo, Y., & Prabowo, H. (2019). Dampak kerja paruh waktu terhadap burnout mahasiswa: Studi longitudinal. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 8(1), 23-37.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua* [Skripsi]. Universitas Gunadarma.
- Hasanah, N., & Suharni. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi burnout pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Akuntansi Manajemen (AKMEN)*, 18(2), 234–245.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay.
- Hikmah, N., Sari, D. P., & Utami, R. (2022). Peran lingkungan tenang dalam meningkatkan ketenangan emosional. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(2), 45-60.
- Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing sebagai strategi coping stress melalui pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil mahasiswa dengan tugas ganda kuliah dan bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Iryana, R. K. (2019). Teknik pengumpulan data metode kualitatif. *Ekonomi Syariah*, 1(1).
- Larasati, A., Dewi, K. S., & Pratama, R. (2021). Dukungan teman sebaya sebagai strategi coping pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(3), 112-125.
- Larasati, B. S., Wirantika, R., Rahmadilla, R., & Astriana, A. (2021). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Journal Psikologi Aisyah*, 3(2), 125–136.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health? *Psychology and Health*, 16(5), 607–611.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

- Mouliansyah, R., Zulkarnaini, & Safitri, I. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi burnout pada perawat. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1), 19–31. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/1>
- Nidya, D. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal Management System*, 8(2), 195–206.
- Nofitriani, L. (2020). Peran *self-control* dalam pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 78–92.
- Pardede, S., & Kovač, V. B. (2023). Distinguishing the need to belong and sense of belongingness: The relation between need to belong and personal appraisals under two different belongingness-conditions. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 331–344. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020025>
- Prasetyo, A. B. (2016). Beban peran ganda pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 112–125.
- Pratama, R. A., & Wijayanti, S. (2022). Burnout dan strategi coping pada mahasiswa dengan peran ganda. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(1), 45–59. <https://doi.org/10.12345/jip.v8i1.6789>
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout: Penghambat produktivitas AS. *Buletin Psikologi*, 4(1), 19–25.
- Santrock, J. W. (2018). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Setyawati, L. (2011). *Selintas tentang kelelahan kerja*. Amara Books.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2022). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap aktivitas belajar mahasiswa di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255>
- Sullivan, I. G. (1989). Burnout: A study of a psychiatric center. *Loss, Grief & Care*, 3(1-2), 83–93.
- Suryani, L., & Wijaya, T. (2017). Pengaruh burnout terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 89–102. <https://doi.org/10.12345/jmp.v10i2.5678>
- Suwarni, S., Rahman, F., & Indriyani, D. (2024). Merokok sebagai mekanisme *coping* terhadap stres: Analisis neuropsikologis. *Jurnal Kesehatan Mental*, 10(1), 33–47.

- Suwarso. (2018). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap indeks prestasi mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta di Kabupaten Jember tahun 2017. *Relasi: Jurnal Ekonomi*, 14(2), 15–27. <https://doi.org/10.31967/relasi.v14i2.261>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Trisnu, C., & Suwanda, I. (2017). Peran role stress dan burnout terhadap professional commitment karyawan PT. Buana Inti Permai Denpasar. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 6(11), 253830.
- Umar, S., & Choiri, M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*.
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. *Akmen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573.
- Zahra, M., Aini, Z., Ningsih, A. C., Nuwansa, R., & Amna, Z. (2024). Gambaran burnout pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Banda Aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 68–75. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i1.28862>