

Burnout dan Karakteristik Kepribadian pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah

Khairul Fatta¹, Sri Nurhayati Selian²

Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia ^{1,2}

Email: khaft30@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Keywords

Burnout, Personality characteristics, Qualitative analysis, Qualitative analysis, Stress management.

Burnout, karakteristik kepribadian, mahasiswa bekerja, analisis kualitatif, manajemen stres

Abstract

This study aims to analyze the phenomenon of burnout and the personality characteristics of students who work while studying. Students with dual roles are vulnerable to physical, emotional, and mental exhaustion due to simultaneous academic and work demands. This study used a qualitative approach with a case study design involving three Acehnese students as a single unit of analysis. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis techniques. The results showed that the level of burnout experienced by students with dual roles was influenced by workload, time management, and social support. Furthermore, characteristics such as resilience, responsibility, and adaptability played an important role in determining the level of burnout experienced. Students with more resilient personalities tended to be able to manage stress better than those who were less able to adapt. This study is expected to provide an understanding of the importance of emphasizing management and personality development in facing the demands of dual roles among students.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena burnout dan karakteristik kepribadian mahasiswa yang bekerja sambil belajar. Mahasiswa dengan peran ganda rentan terhadap kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademis dan pekerjaan yang simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang melibatkan tiga mahasiswa Aceh sebagai unit analisis tunggal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan burnout yang dialami mahasiswa dengan peran ganda dipengaruhi oleh beban kerja, manajemen waktu, dan dukungan sosial. Lebih lanjut, karakteristik seperti ketahanan, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kelelahan yang dialami. Mahasiswa dengan kepribadian yang lebih tangguh cenderung mampu mengelola stres lebih baik daripada mereka yang kurang mampu beradaptasi. Studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya menekankan manajemen dan pengembangan kepribadian dalam menghadapi tuntutan peran ganda di kalangan mahasiswa.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan tinggi saat ini menunjukkan bahwa semakin banyak mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik, tetapi juga terlibat dalam aktivitas pekerjaan di luar kampus. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menjadi hal yang cukup umum, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki kebutuhan ekonomi, ingin memperoleh pengalaman kerja lebih awal, atau berusaha meningkatkan kemandirian finansial (Ridwan et al., 2023). Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan sebagai pekerja. Meskipun aktivitas tersebut dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan keterampilan manajemen waktu, tanggung jawab, dan pengalaman profesional, namun di sisi lain juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan yang harus dipenuhi secara bersamaan, seperti kewajiban mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, memenuhi target pekerjaan, serta menjaga kehidupan sosial dan pribadi (Adityaputra, & Simanjuntak, 2023). Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental. Dalam psikologi, kondisi kelelahan yang berkepanjangan akibat tekanan dan tuntutan yang terus-menerus dikenal dengan istilah *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan serta tekanan yang terus terjadi dalam aktivitas tertentu.

Pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, *burnout* dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kelelahan emosional akibat beban tugas yang menumpuk, penurunan motivasi dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa, hingga munculnya sikap sinis atau kurangnya keterlibatan terhadap kegiatan akademik maupun pekerjaan (Mubdiyah, et al., 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk menurunnya prestasi akademik, berkurangnya kepuasan terhadap pekerjaan, serta terganggunya kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *burnout* pada mahasiswa yang menjalani dua peran tersebut.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki peran penting dalam pengalaman *burnout* adalah karakteristik kepribadian individu. Kepribadian merupakan pola

karakteristik pikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dalam diri seseorang yang memengaruhi cara individu merespons berbagai situasi dalam kehidupan. Setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda, sehingga cara mereka menghadapi tekanan (Maghfirah, & Selian, 2025), stres, maupun tuntutan hidup juga dapat berbeda. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, karakteristik kepribadian dapat memengaruhi bagaimana mereka mengelola waktu, menghadapi tekanan, serta mempertahankan motivasi dalam menjalankan berbagai tanggung jawab.

Beberapa karakteristik kepribadian tertentu dapat membuat individu lebih rentan mengalami *burnout*, sementara karakteristik lainnya justru dapat membantu individu mengatasi tekanan secara lebih *adaptif*. Misalnya, individu yang memiliki tingkat ketahanan psikologis yang baik, kemampuan regulasi emosi yang efektif, serta sikap optimis cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan tanpa mengalami kelelahan psikologis yang berlebihan (Raharjo, & Prahara, 2022). Sebaliknya, individu yang mudah merasa cemas, perfeksionis berlebihan, atau memiliki toleransi stres yang rendah berpotensi lebih rentan mengalami *burnout* ketika dihadapkan pada tekanan yang tinggi.

Meskipun penelitian mengenai *burnout* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pekerja profesional, seperti tenaga kesehatan, guru, maupun karyawan di berbagai sektor organisasi. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menyoroti pengalaman *burnout* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendekatan kualitatif. Padahal, pendekatan kualitatif memiliki keunggulan dalam menggali pengalaman subjektif individu secara lebih mendalam, termasuk bagaimana mahasiswa memaknai tekanan yang mereka alami serta bagaimana karakteristik kepribadian mereka memengaruhi cara mereka menghadapi situasi tersebut (Simangunsong, et al., 2026).

Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika psikologis yang dialami mahasiswa secara lebih komprehensif melalui eksplorasi pengalaman pribadi, persepsi, serta strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Dengan memahami pengalaman tersebut secara lebih mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena *burnout* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah serta bagaimana karakteristik kepribadian berperan dalam proses tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam fenomena *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah serta mengkaji bagaimana karakteristik kepribadian memengaruhi pengalaman tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi kepribadian dan psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi dukungan psikologis maupun program pendampingan bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah agar mereka dapat mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih seimbang serta menjaga kesehatan mental mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, khususnya terkait fenomena *burnout* dan karakteristik kepribadian yang mereka miliki. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali makna, persepsi, serta dinamika psikologis yang dialami oleh subjek penelitian secara lebih komprehensif (Khalefa, & Selian, 2025).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Liza, & Selian, 2025). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah 3 mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan sekaligus memiliki pekerjaan, Subjek pertama, H.N (laki-laki, 20 tahun), telah bekerja selama 2 tahun di gerobak cilok dan dinsum. Subjek kedua, M.N (laki-laki, 20 tahun), memiliki masa kerja selama 3 tahun sebagai ustad di Dayah Modern Darul Ulum Banda Aceh. Subjek ketiga, T.Z (laki-laki, 20 tahun), juga memiliki peran yang sama sebagai ustad di Dayah Modern Darul Ulum Banda Aceh

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam *in-depth interview* dan observasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menggali informasi lebih dalam sesuai

dengan respons partisipan. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai pengalaman *burnout*, tuntutan yang dihadapi, serta karakteristik kepribadian yang memengaruhi cara partisipan dalam menghadapi tekanan (Lestari et al., 2024). Selain itu, observasi dilakukan untuk mendukung data hasil wawancara, khususnya dalam memahami perilaku dan kondisi emosional partisipan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sitasari, 2022). Data yang telah diperoleh dari wawancara ditranskripsikan, kemudian dikodekan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan *burnout* dan karakteristik kepribadian. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu untuk menemukan pola dan hubungan antar tema.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber maupun triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi antar partisipan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara dan observasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking (Susanto, et al., 2023), yaitu meminta partisipan untuk memverifikasi kembali hasil wawancara guna memastikan kesesuaian data dengan pengalaman yang mereka alami, diperoleh lima tema utama yang menjelaskan kesejahteraan psikologis karyawan, yaitu: 1. Pengelolaan Waktu dan Tuntutan Peran Ganda, 2. Gejala *Burnout* yang Dialami, 3. Motivasi Bekerja Sambil Kuliah, 4. Strategi *Coping* dalam Mengatasi Tekanan, 5. Peran Kepribadian dalam Menghadapi *Burnout*

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan gambaran yang mendalam mengenai fenomena *burnout* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah serta peran karakteristik kepribadian dalam pengalaman tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga partisipan diperoleh gambaran mengenai pengalaman *burnout* serta dinamika kepribadian pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Meskipun memiliki latar pekerjaan yang berbeda, ketiganya

menunjukkan pola pengalaman yang relatif serupa dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

1. Pengelolaan Waktu dan Tuntutan Peran Ganda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki kemampuan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan. Mereka berupaya untuk tidak mengganggu jadwal perkuliahan dengan pekerjaan yang dijalani. Dalam situasi tertentu, seperti ketika terdapat tugas kelompok atau kewajiban akademik yang mendesak, partisipan memilih untuk mencari pengganti *shift* dalam pekerjaan mereka.

“Mengantur jam kuliah, dengan ambil banyak mata kuliah pagi semua, sampai jam 15:30, kalau paling cepat kuliah sampai jam 12:55, waktu aktivitas kerja di ambil sore dan malam” (H.N, 14.03.2026).

Kalimat tersebut menunjukkan adanya pengelolaan waktu yang cukup terstruktur, di mana individu memusatkan jadwal kuliah pada pagi hingga siang hari bahkan sampai pukul 15.30, lalu mengalokasikan waktu sore hingga malam untuk bekerja. Hal ini mencerminkan upaya membagi waktu secara *efisien* agar kedua aktivitas dapat berjalan. Dalam konteks tuntutan peran ganda, individu menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan. Kedua peran ini menuntut waktu, energi, dan tanggung jawab yang besar (Riyadi, & Selian, 2026). sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu dan pengelolaan diri yang baik. Hal ini juga di perkuat oleh M.N yang menyampaikan bahwa mengatur jam kuliah di pagi hari sebanyak mungkin sehingga bisa menjalani kegiatan di luar universitas di waktu setelah ashur. Ia mengungkapkan:

“Saya mengatur jam kuliah di waktu pagi hingga waktu siang semaksimal mungkin supaya jam ngajar sore di dayah terlaksana kan” (M.N, 04.03.2026).

Dalam konteks tuntutan peran ganda, M.N menjalankan dua peran sekaligus sebagai mahasiswa dan pengajar di dayah. Kedua peran ini memiliki tanggung jawab yang berbeda, sehingga diperlukan penyesuaian jadwal agar keduanya dapat dijalankan dengan baik tanpa saling mengganggu. Selain itu peran ganda yang di laksanakan dengan baik tanpa terhalang semua kegiatan, T.Z menyampaikan sisih waktu nya untuh istirahat seoktimal mungkin di sela sela waktu setelah kerja. Ia mengungkapkan:

“Mengatur kuliah di pagi hari hingga siang dan mengajar di waktu sore atau setelah maghrib hingga pukul 20:30 dan saya lanjut dengan istirahat sebaik baik mungkin” (T.Z, 05.04.2026).

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengelolaan waktu yang cukup disiplin, di mana Subjek T.Z menyatakan membagi aktivitas nya dengan jelas: kuliah pada pagi hingga siang hari, kemudian mengajar pada sore atau setelah maghrib hingga pukul 20.30, dan diakhiri dengan istirahat. Hal ini mencerminkan upaya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan kebutuhan fisik, sehingga istirahat menjadi bagian penting untuk menjaga kondisi fisik dan mental agar tetap mampu menjalankan kedua peran tersebut secara optimal (Zahwa, & Hanif, 2024)

Hal ini menunjukkan adanya kemampuan adaptasi dan tanggung jawab terhadap kedua peran yang dijalani. Kemampuan manajemen waktu ini juga mencerminkan karakteristik kepribadian yang cenderung disiplin dan terorganisir, meskipun tetap berada dalam tekanan tuntutan yang cukup tinggi.

2. Gejala *Burnout* yang Dialami

Meskipun mampu mengatur waktu, ketiga partisipan tetap mengalami gejala *burnout*, terutama dalam bentuk kelelahan fisik dan mental. Faktor utama yang memengaruhi kondisi ini adalah aktivitas kerja yang dilakukan hingga malam hari, sehingga menyebabkan kesulitan untuk bangun pagi dan mengikuti perkuliahan dengan kondisi optimal. Hal ini di sampai oleh H.N:

“Kelelahan sebelum tidur seperti pegal dan rasa kurang tidur di bangun pagi hari di karnakan harus angkat barang dan terlambat tidur” (H.N,14.04.2026).

Selain itu, partisipan juga mengungkapkan adanya rasa lelah dan pegal sebelum tidur, yang menunjukkan adanya kelelahan fisik akibat aktivitas yang padat. Kondisi ini sejalan dengan konsep *burnout* yang mencakup kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini mencerminkan kelelahan kronis, yaitu salah satu indikator utama *burnout*, di mana tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup untuk memulihkan energi (Racsanjani, & Selian, 2026). Selain itu, kurangnya kualitas tidur juga dapat memperparah kelelahan, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kondisi emosional dan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sedangkan M.N dan T.Z cenderung kelelahan mental.

“Kadang kami kelelahan setelah mengajar siswa dayah di beberapa kelas, setelah mengajar di haruskan mengikuti rapat para ustad sehingga kami telat tidur” (M.N, 04.04.2026).

M.N menunjukkan gejala *burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional akibat aktivitas mengajar di beberapa kelas secara berulang, yang menguras energi berpikir. Selain itu, tuntutan untuk mengikuti rapat setelah mengajar menyebabkan kelelahan emosional karena adanya tekanan kerja yang berlangsung terus-menerus tanpa jeda istirahat yang memadai. Kondisi ini juga berdampak pada terganggunya pola tidur, terlihat dari kebiasaan tidur yang terlambat sehingga waktu pemulihan tubuh menjadi tidak optimal seperti menurut. Kombinasi antara beban kerja yang tinggi dan kurangnya waktu istirahat tersebut mengindikasikan adanya penurunan energi serta ketidakmampuan tubuh untuk pulih secara maksimal, yang merupakan ciri khas dari *burnout* dan berpotensi memengaruhi kinerja serta kesejahteraan individu jika berlangsung dalam jangka panjang. Hal ini di tambah kelelahan nya dengan mengatur anak anak dayah yang kurang teratur sifat dengan beragam seperti anak anak yang tempramen, seperti yang di sampaikan oleh T.Z:

“Kami harus menerima teguran dari wali santri dikarenakan anak tersebut jarang masuk sekolah,hal ini kami dapat teguran negatif, di dalam kondisi kuliah, kami harus memperhatikan anak anak yang ada di asrama,sehingga perasaan kami capek” (T.Z, 05.04.2026).

Pernyataan Responden 3 menunjukkan gejala kelelahan emosional *motional exhaustion* yang mendalam, di mana perasaan “capek” muncul akibat akumulasi beban kerja di asrama dan tuntutan kondisi kuliah yang berjalan secara bersamaan. Tekanan eksternal berupa teguran negatif dari wali santri serta tanggung jawab mengawasi anak asrama menciptakan peran konflik yang memicu stres psikologis, sebagaimana teori bahwa tekanan dalam situasi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan gelisah. Kondisi ini mencerminkan penurunan efikasi diri karena responden merasa tertekan oleh tuntutan yang padat, yang jika berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk risiko gangguan pola tidur akibat peningkatan hormon stres seperti kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat.

Hal ini dalam kondisi peran tersebut, individu akan mengalami kelelahan emosional, penurunan energi mental, serta gangguan dalam proses berpikir seperti sulit

berkonsentrasi dan mengambil kesimpulan dengan beban yang di tanggung oleh setiap individu.

3. Motivasi Bekerja Sambil Kuliah

Motivasi menjadi salah satu faktor penting yang mendorong partisipan tetap menjalani peran ganda. Ketiga partisipan menyatakan bahwa mereka bekerja untuk memperoleh tambahan uang saku serta mengisi waktu luang agar lebih produktif dan bermanfaat. Sesuai dengan yang di bilang oleh M.N:

“Bekerja untuk mengisi waktu luang dengan hal yang bermanfaat agar lebih produktif dan bermanfaat “ (M.N 04.04.2026).

Motivasi ini menunjukkan adanya orientasi positif terhadap aktivitas yang dijalani, di mana partisipan tidak hanya melihat pekerjaan sebagai beban, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri dan kemandirian (Khotimah & Selian, 2025). Hal ini menjadi faktor protektif yang membantu mereka bertahan meskipun menghadapi tekanan. Tambahan dari M.H yang mana dengan motivasi bekerja sambil kuliah yang mengisi waktu dengan bermanfaat dan menambah uang saku:

“Dengan saya mengisi waktu kosong saya dengan kerja, alhamdulillah saya menambah uang saku saya, dan alhamdulillah saya mengurangi sikit beban orang tua saya” (M.H, 14.03.2026).

Pernyataan M.H tersebut menunjukkan adanya motivasi bekerja sambil kuliah yang dapat dijelaskan melalui pendekatan motivasi, khususnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Secara ekstrinsik, M.H terdorong untuk bekerja karena adanya kebutuhan ekonomi, yaitu menambah uang saku dan membantu meringankan beban orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa faktor finansial menjadi penguat utama dalam perilaku bekerja. Sementara itu, dari sisi intrinsik, terdapat perasaan syukur yang mencerminkan kepuasan batin dan makna personal dari aktivitas bekerja tersebut. Responden tidak hanya bekerja karena kebutuhan, tetapi juga merasakan nilai positif secara emosional, seperti rasa tanggung jawab dan kemandirian. Dengan demikian, motivasi bekerja sambil kuliah pada responden merupakan kombinasi antara dorongan kebutuhan ekonomi *ekstrinsik* dan kepuasan pribadi *intrinsik* yang saling memperkuat (Wilda, & Selian, 2023). Motivasi kuliah sambil kerja dapat juga menjadi untuk pengembangan karakter seseorang dalam dunia, seperti yang di katakan oleh T.Z:

“Untuk bisa menjadi pria bertanggung jawab lebih awal, dan supaya pintar dalam menjalani bekerja lebih awal sebelum ke jenjang serius” (T.Z, 05.04.2026).

Responden 3 menunjukkan bahwa motivasi bekerja sambil kuliah didorong oleh orientasi masa depan dan pembentukan tanggung jawab pribadi. Hal ini termasuk dalam motivasi intrinsik karena muncul dari kesadaran diri untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, mandiri, dan siap menghadapi kehidupan yang lebih serius di masa depan melalui pengalaman kerja sejak dini. Selain itu, terdapat pula unsur motivasi ekstrinsik tidak langsung, yaitu dorongan untuk memenuhi harapan sosial seperti menjadi pria yang mampu bekerja dan bertanggung jawab (Khotimah, & Selian, 2025). Dengan demikian, motivasi T.Z merupakan kombinasi antara dorongan internal untuk pengembangan diri dan dorongan eksternal sebagai bentuk persiapan menghadapi tuntutan kehidupan.

Motivasi bekerja sambil kuliah menunjukkan kombinasi antara motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* yang saling memperkuat. Faktor ekonomi seperti menambah uang saku dan membantu orang tua menjadi pendorong utama secara *eksternal*, sementara dorongan internal berupa rasa tanggung jawab, kemandirian, dan orientasi masa depan turut membentuk makna positif terhadap pekerjaan. Dengan demikian, bekerja sambil kuliah tidak hanya dipandang sebagai tuntutan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri dan pembentukan karakter yang membantu individu bertahan menghadapi tekanan.

4. Strategi *Coping* dalam Mengatasi Tekanan

Dalam menghadapi tekanan, partisipan menggunakan berbagai strategi *coping*. Beberapa di antaranya adalah bermain *game* dan melakukan aktivitas rekreasi seperti mengunjungi tempat-tempat yang indah *healing*. Selain itu, partisipan juga berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masalah secara berlebihan dan tetap menjaga ketenangan agar dapat bersikap profesional dalam menjalani kuliah dan pekerjaan. M.H menyatakan dengan dan tidak terlalu di ingatkan:

“Saya tidak merespon nya dengan berlebihan supaya bisa tenang dan mencari tempat tenang supaya mendapat solusi terbaik” (M.H, 14.03.2026).

Strategi ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung menggunakan *coping* berbasis emosi *emotion-focused coping*, yang bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Meskipun demikian, strategi ini cukup membantu dalam

menjaga keseimbangan emosional partisipan. *Coping* berbasis emosi, beberapa partisipan juga mulai menunjukkan penggunaan *coping* berbasis masalah *problem-focused coping*, seperti mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, menetapkan prioritas, serta berusaha menyelesaikan tugas secara bertahap (Dewi, & Wicaksono, 2023). Ada juga meredakan tekanan nya pergi ke tempat *rilex* atau ke tempat indah, di hari libur seperti hari Minggu, kegiatan ini di sampaikan oleh M.N:

“ Di waktu libur saya istirahatkan pikiran dengan pergi ke tempat rilex seperti laut, mesjid dan taman, untuk menjernihkan pikiran” (M.N 04.04.2026).

Hal ini terlihat dari upaya responden untuk mengelola stres dan kelelahan bukan dengan langsung menyelesaikan sumber masalah, tetapi dengan menenangkan diri dan memulihkan kondisi psikologis. Kegiatan seperti pergi ke laut, masjid, dan taman merupakan bentuk relaksasi, rekreasi, serta pendekatan spiritual yang membantu meredakan tekanan emosional, meningkatkan ketenangan batin, dan menjernihkan pikiran. Selain itu, aktivitas tersebut juga mencerminkan *coping* yang *adaptif* karena dilakukan dengan cara positif dan tidak merugikan diri sendiri, sehingga dapat membantu responden menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kuliah (Ningsih, ED, 2025). Tambahan dari responden 3 yang mana mengatasi kelelahan bisa dengan kegiatan seperti main game atau dengan membaca buku di waktu kosong dalam bekerja:

“ Di sela sela waktu untuk menghilangkan lelah, saya kadang bermain game atau membaca buku di sela sela waktu ” (T.Z, 05.04.2026).

T.Z upaya mengatasi stres dengan cara mengelola emosi dan kondisi psikologis tanpa langsung menyelesaikan sumber masalah. Aktivitas seperti bermain game dan membaca buku di sela waktu kerja merupakan bentuk distraksi *positif* yang berfungsi untuk mengalihkan pikiran dari kelelahan dan tekanan yang dirasakan, sehingga membantu mengurangi ketegangan emosional serta memulihkan energi mental. Selain itu, membaca buku juga dapat dikategorikan sebagai *coping kognitif* karena memberikan ketenangan dan stimulasi pikiran yang positif, sementara bermain game, jika dilakukan secara wajar, menjadi sarana relaksasi yang efektif (Astuti, 2022). Strategi ini tergolong *adaptif* karena dilakukan dengan cara yang sehat dan tidak merugikan diri sendiri, serta membantu responden menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan perkuliahan.

Penelitian ini menunjukkan penggunaan strategi *coping* yang beragam dan cenderung *adaptif* dalam menghadapi tekanan dari peran ganda sebagai mahasiswa yang bekerja. Mereka lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping*, seperti menenangkan diri, beraktivitas *rekreatif healing*, bermain *game*, membaca buku, serta mengunjungi tempat yang memberikan ketenangan, yang bertujuan untuk meredakan stres dan menjaga kestabilan emosi. Di sisi lain, beberapa partisipan juga mulai menerapkan *problem-focused coping*, seperti mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tugas secara bertahap. Kombinasi kedua strategi ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan cara menghadapi stres secara *fleksibel*, sehingga dapat membantu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

5. Peran Kepribadian dalam Menghadapi *Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki peran penting dalam bagaimana partisipan menghadapi tekanan. Ketiga partisipan menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi stres. Seperti T.Z menghadapi *burnout* tersebut untuk menjadi pelajaran kita untuk adaptasi menjadi pria yang lebih baik:

“*Ya kadang kadang kelelahan itu bisa menjadi pelajaran bagi kita supaya menjadi lebih baik*” (T.Z, 05.04.2026).

T.Z menunjukkan bahwa kepribadian memiliki peran penting dalam menghadapi *burnout*, khususnya melalui cara individu memaknai pengalaman kelelahan sebagai sesuatu yang positif. Responden memperlihatkan kecenderungan kepribadian yang resilien dan berorientasi pada pertumbuhan (*growth-oriented*), di mana kelelahan tidak dipandang sebagai hambatan, melainkan sebagai pelajaran untuk menjadi lebih baik. Sikap ini mencerminkan adanya kemampuan *positive reappraisal*, yaitu menilai kembali situasi yang menekan menjadi lebih bermakna dan konstruktif. Individu dengan karakteristik seperti ini cenderung lebih mampu bertahan terhadap tekanan, mereka memiliki pola pikir yang optimis, fleksibel, dan tidak mudah terpuruk (Nurlina, & Selian, 2025). Dengan demikian, kepribadian yang *adaptif* berperan sebagai faktor *protektif* yang membantu individu mengelola *burnout* secara lebih sehat serta mendorong perkembangan diri di tengah tuntutan yang dihadapi. M.H berbeda dengan T.Z, yang mana tidak terlalu pikirkan di karnakan supaya bisa tenang:

“Merespon nya dengan tidak terlalu di pikirkan supaya bisa tenang, untuk mendapat solusi terbaik “ (M.H,14.03.2026).

Responden 1 menunjukkan bahwa kepribadian berperan penting dalam menghadapi *burnout*, khususnya melalui kemampuan individu dalam mengontrol pikiran dan emosi agar tetap tenang saat menghadapi tekanan. Sikap tidak terlalu memikirkan secara berlebihan mencerminkan karakteristik kepribadian yang cenderung stabil secara emosional (*emotional stability*) serta memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Individu dengan kepribadian seperti ini tidak mudah larut dalam stres, tetapi mampu menjaga ketenangan sehingga dapat berpikir lebih jernih dan menemukan solusi terbaik. Hal ini juga menunjukkan adanya kecenderungan *coping* yang *adaptif*, di mana individu menghindari *overthinking* yang dapat memperburuk kondisi *burnout* (Zahrotussyafa, 2024) Dengan demikian, kepribadian yang tenang, rasional, dan mampu mengendalikan emosi menjadi faktor protektif yang membantu individu mengelola tekanan serta mengurangi dampak *burnout* secara efektif.

Kepribadian yang *adaptif* ini membantu partisipan dalam mengelola tuntutan peran ganda, sehingga meskipun mengalami kelelahan, mereka tetap mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian menjadi faktor protektif terhadap dampak *burnout* yang lebih berat. M.N udah menjadi takdir dikarnakan sudah resiko bagi mahasiswa memiliki peran ganda untuk mendapat kelelahan tersebut dan hal tersebut untuk profesionallitas kita dalam berkarir:

“udah menjadi resiko saya dalam peran ganda ini, saya hanya cukup menerima dengan baik, untuk profesionallitas diri saya menjadi lebih baik”. (M.N, 04.03.2026).

Dalam penjelasan ini, kepribadian memiliki peran penting dalam menghadapi *burnout*, khususnya melalui sikap penerimaan dan tanggung jawab terhadap peran ganda yang dijalani. MN memperlihatkan karakteristik kepribadian yang cenderung realistis, bertanggung jawab, dan memiliki komitmen tinggi terhadap profesionalitas, di mana tekanan dan kelelahan dipandang sebagai konsekuensi yang harus diterima, bukan dihindari. Sikap ini mencerminkan adanya *acceptance coping*, yaitu kemampuan menerima kondisi yang tidak dapat diubah dengan tetap menjaga sikap positif (Izzah et al., 2025). Selain itu, orientasi untuk menjadi lebih profesional menunjukkan adanya dorongan untuk berkembang (*self-improvement*) meskipun berada dalam situasi yang

menekan. Dengan demikian, kepribadian yang matang, disiplin, dan mampu menerima realitas berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu tetap bertahan serta mengelola *burnout* secara lebih *adaptif*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki peran yang sangat penting dalam membantu partisipan menghadapi *burnout*. Ketiga responden menunjukkan bentuk kepribadian *adaptif* yang berbeda, namun sama-sama berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan. T.Z menampilkan kepribadian yang resilien dan berorientasi pada pertumbuhan dengan memaknai kelelahan sebagai pelajaran untuk menjadi lebih baik *positive reappraisal*, M.H menunjukkan stabilitas emosional dan kemampuan regulasi diri dengan tidak terlalu memikirkan masalah secara berlebihan agar tetap tenang dan rasional, sedangkan M.N memperlihatkan sikap penerimaan *acceptance coping* serta tanggung jawab tinggi terhadap peran ganda sebagai bagian dari proses profesionalitas diri. Secara keseluruhan, kepribadian yang optimis, tenang, realistis, dan bertanggung jawab membantu partisipan mengelola stres secara lebih efektif, menjaga keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan, serta mengurangi dampak negatif *burnout* sehingga tetap mampu berfungsi secara produktif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah rentan mengalami *burnout*, terutama dalam bentuk kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Faktor utama yang memengaruhi munculnya *burnout* meliputi beban kerja, manajemen waktu, serta aktivitas kerja yang berlangsung hingga malam hari sehingga berdampak pada kondisi fisik saat mengikuti perkuliahan. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki peran penting dalam menentukan tingkat *burnout* yang dialami. Mahasiswa yang memiliki sikap disiplin, tanggung jawab, kemampuan adaptasi, serta regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan mempertahankan keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Selain itu, motivasi untuk memperoleh penghasilan tambahan dan memanfaatkan waktu secara produktif menjadi faktor pendukung dalam menjalani peran ganda. Strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa, seperti melakukan aktivitas hiburan (bermain game) dan rekreasi (*healing*), serta menjaga ketenangan

dalam menghadapi tekanan, terbukti membantu dalam mengurangi stres yang dirasakan. Di sisi lain, pengalaman bekerja sambil kuliah juga memberikan dampak positif berupa peningkatan kedisiplinan, kemandirian, dan kesiapan menghadapi dunia kerja sejak dini. Dengan demikian, *burnout* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban aktivitas, tetapi juga oleh faktor internal seperti kepribadian, motivasi, dan kemampuan *coping* individu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic burnout dan self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>
- Astuti, R. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 10(2), 171–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p06>
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas problem-focused coping dan emotion-focused coping terhadap stres kerja: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(3), 283–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i3.682>
- Izzah, A., Santi, DR, & M. (2025). Dinamika Coping Stres pada Mahasiswa Rantau yang Bekerja. *Jurnal Empati*, 14(6), 607–623. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2025.54151>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2025). Non-random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://journal.isi.ac.id/index.php/IJCAS/article/view/5184>
- Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). Jurnal Ilmiah Insan Mulia Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Insan Mulia*, 2(2), 50–56. <https://ejournal.imbima.org/index.php/jiim/article/view/614>
- Lestari, N., Aprisa, M. T., & Dewi, D. E. C. (2024). Eksplorasi strategi pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif; studi perbandingan metode tesis di kalangan akademisi. *IRSYADUNA: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 4(3), 380–388.

- <https://pondokjurnal.uwj.ac.id/index.php/irsyaduna/article/view/1848>
- Liza, S., & Selian, S. N. (2025). Studi kualitatif tentang persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dan dampaknya terhadap motivasi belajar. *PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 3(6), 178–190. <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/Pendekar/article/view/1571>
- Maghfirah, R., & Selian, S. N. (2025). No Title Student perception of the role of lecturers as mentors in self-development. *Internasional Jurnal of Multidisipliner Research (IJMR)*, 1(5), 26–37. <https://ojssulthan.com/ijmr/article/view/451>
- Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., & Ramadhan, Y. (2023). Dukungan sosial pada mahasiswa kerja yang mengalami burnout. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 197–208. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PARS/article/view/2559>
- Ningsih, ED, & S. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora (JISoH)*, 1(4), 2082–2089. <http://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1753>
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 829–837. <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/645>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 175–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Ridwan, A., Saputra, P. H., & Ramayanti, N. E. (2023). Pengaruh work-life balance dan burnout terhadap kepuasan kerja mahasiswa paruh waktu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Bisman (Bisnis Dan Manajemen): The Journal of Business and Management*, 6(2), 419–428. <https://ejurnal.unim.ac.id/index.php/bisman/article/view/2781>
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338. <https://journal.politeknik->

pratama.ac.id/index.php/Pendekar/article/view/1571

- Simangunsong, A., Simanjorang, R. M., Hasugian, P. S., Amalia, F., & Khairunnisa, P. (2026). Analisis Dan Deteksi Burnout Pada Kalangan Anak Muda Dengan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Sistem Informasi TGD*, 5(1), 158–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.53513/jursi.v5i1.12473>
- Sitasari, N. W. (2022). Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif. *Forum Ilmiah*, 19(1), 77–84. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/5082>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Wilda, N., & Selian, S. N. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(5), 288–296. <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/Pendekar/article/view/1571>
- Zahrotussyafa, ST, & S. (2024). Dampak Burnout terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>