

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA UNIVERSITAS X YANG BEKERJA

I Kadek Erwin Setiawan¹, Ni Ketut Jeni Adhi² & Yashinta Levy Septiarly³

¹Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura Bali
Email: 18120501004@undhirabali.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura Bali
Email: aketutjeni@yahoo.com

³Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura Bali
Email: yashinta.levy@undhirabali.ac.id

Masuk : 12-09-2022, revisi: 14-10-2023 diterima untuk diterbitkan : 25-10-2023

ABSTRACT

Students who work are expected to be able to divide their time between studying and working time. However, this is not following the conditions that occur in the field, where students who work experience problems in time management that make them uncomfortable. These constraints also have an impact on the conditions of working students, where this condition is a condition of academic burnout. This study aims to find a relationship between time management and academic burnout of Dhyana Pura University students who study while working. The scale of working students adjusts by time management. Academic burnout was measured using working students' academic burnout, tested for validity and stability. This study took a research sample of 96 Dhyana Pura University students who studied while working. The correlation test results showed a significance value $(p) < 0.01$, and the correlation coefficient value was -0.621 . This means that there is a strong and significant relationship between time management and academic burnout with a negative correlation direction. This study concludes that the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that the higher the time management ability, the lower the level of academic burnout and vice versa.

Keywords: Time management, academic burnout, working students

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja diharapkan mampu membagi waktu antara berkuliah dengan waktu pada saat bekerja. Namun hal ini tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan, dimana mahasiswa yang bekerja mengalami kendala-kendala pada manajemen waktu yang membuat mereka tidak nyaman. Kendala-kendala tersebut juga berdampak terhadap kondisi dari mahasiswa yang bekerja, dimana kondisi tersebut merupakan kondisi kelelahan akademik (*academic burnout*). Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan manajemen waktu dan *academic burnout* mahasiswa Universitas Dhyana Pura yang bekerja. Manajemen waktu diukur dengan skala manajemen waktu mahasiswa yang bekerja. *Academic burnout* diukur dengan menggunakan skala *academic burnout* mahasiswa yang bekerja yang telah diuji kesahihan dan keajegannya. Sampel penelitian ini sebanyak 96 mahasiswa Universitas Dhyana Pura yang kuliah sambil bekerja. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi $(p) < 0,01$ dan untuk nilai koefisien korelasinya sebesar $-0,621$. Ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout* dengan arah korelasi bersifat negatif. Semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout* mahasiswa, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: Manajemen waktu, *academic burnout*, mahasiswa yang bekerja

1. PENDAHULUAN

Ketika seorang mahasiswa memasuki tingkat semester yang lebih tinggi, mahasiswa tidak hanya melaksanakan kegiatan pada bidang akademiknya saja. Mahasiswa juga menyibukkan diri dengan kegiatan di luar perkuliahan untuk memperoleh hasil yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-harinya, salah satu kegiatan tersebut adalah bekerja (Timbang dalam Indriyani & Handayani, 2018). Sudah menjadi fenomena umum bahwa banyak mahasiswa dari berbagai angkatan menjalani kuliah sambil bekerja. Hal tersebut diketahui dari sebaran kuesioner yang peneliti lakukan kepada 27 mahasiswa yang bekerja dari 15 program studi yang berada di Universitas X. Universitas Dhyana Pura merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Bali yang di dalamnya terdapat berbagai program studi dari berbagai bidang seperti pariwisata, pendidikan dan kesehatan.

Di Universitas Dhyana Pura juga terdapat kelas reguler dan kelas ekstensi untuk karyawan atau mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan amatan peneliti, kelas ekstensi hanya dikhususkan pada program studi Manajemen. Adapun temuan lain yang peneliti dapatkan adalah mahasiswa yang bekerja tidak hanya berkuliah di prodi yang terdapat kelas ekstensinya, namun terdapat juga mahasiswa yang bekerja pada prodi yang tidak mengadakan kelas ekstensi. Sehingga inilah yang menjadi dasar peneliti melakukan penelitian di Universitas Dhyana Pura, yaitu untuk mengetahui fenomena-fenomena apa saja yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja.

Pada umumnya kuliah sambil bekerja didasari atas alasan individu yang bersangkutan untuk memenuhi anggaran kuliah, pengeluaran makan, akomodasi, biaya sewa tempat tinggal sementara dan pengeluaran tambahan lainnya (Felix et al., 2019). Dari adanya pemenuhan kebutuhan hidup yang meningkat menyebabkan mahasiswa mengambil alternatif dengan bekerja (Orpina & Prahara, 2019). Selain itu, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan memperluas pengalaman kerjanya.

Mahasiswa yang bekerja diharapkan mampu membagi waktu antara perkuliahan dengan waktu pada saat bekerja (Suwarso, 2018). Namun hal ini tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan, dimana mahasiswa yang bekerja mengalami kendala-kendala yang membuat mereka tidak nyaman. Kendala tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil *preliminary study* yang telah peneliti lakukan. Beberapa kendala yang dialami mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja adalah kesulitan dalam mengatur waktu karena diharuskan berlomba dalam bekerja dan berkuliah, waktu belajar yang singkat karena lebih banyak digunakan di tempat kerja, kekurangan waktu istirahat, tertinggal dalam pelajaran, waktu kuliah ataupun bekerja dilaksanakan pada jam yang sama karena adanya perubahan waktu kuliah dan kesulitan dalam memprioritaskan waktu kuliah dan waktu bekerja.

Berdasarkan kendala-kendala yang ditemukan pada *preliminary study* yang peneliti lakukan, diketahui kendala-kendala tersebut sesuai dengan aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Macan (1994) dan Wyananda (2020). Aspek-aspek tersebut terdiri dari *setting goals and priorities* (penetapan tujuan dan prioritas), *making list and scheduling* (perencanaan dan penjadwalan), *preference for organization* (preferensi untuk terorganisasi), *perceived control of time* (kemampuan mengendalikan waktu). Ketika individu tidak mampu mengelola waktu dengan baik, maka akan terjadi sesuatu negatif dari keempat aspek-aspek tersebut. Adapun hasil *preliminary study* yang peneliti lakukan, sejalan dengan hasil dari penelitian Abdul (dalam Indriyani dan Handayani, 2018) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami kendala dalam memanajemen waktu, berkurangnya waktu dalam belajar, kelelahan dan berkurangnya waktu untuk beristirahat.

Secara umum kinerja akademik mahasiswa dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengatur waktu (Kordzanganeh et al., 2021). Manajemen waktu diartikan sebagai pengelolaan yang dilakukan pada diri pribadi dan terhadap penggunaan waktu secara efisien dan efektif dengan rencana penjadwalan kegiatan yang baik, menyusun sesuatu yang diprioritaskan berdasarkan kegunaan, melakukan kegiatan secara teratur dan memiliki kontrol atas waktu (Macan et al., 1990; Wahyuni & Machali, 2021). Fitriani (2018) menjelaskan manajemen waktu sebagai kontrol diri dalam menggunakan waktu secara efektif dengan menyusun perencanaan prioritas untuk melaksanakan tanggung jawab. Fitriani (2018) juga mengatakan bahwa manajemen waktu yang baik akan memotivasi mahasiswa. Apabila mahasiswa termotivasi untuk belajar, mahasiswa akan memiliki semangat untuk belajar dan tidak akan mudah bosan. Diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik bagi mahasiswa yang bekerja agar dapat memaksimalkan kedua

peran yang dijalankannya. Jika mahasiswa tidak dapat membagi waktu tersebut dengan baik, maka salah satu kegiatan tersebut akan diabaikan (Orphina & Prahara, 2019).

Selain itu, berbagai dampak negatif yang dirasakan mahasiswa Universitas Dhyana Pura yang bekerja. Dampak-dampak yang dirasakan adalah sering mengalami kelelahan dalam berpikir karena jeda waktu yang singkat untuk melanjutkan kegiatan kerja ke kegiatan kuliah, kelelahan fisik akibat kurangnya istirahat, mengalami stres akibat masalah di pekerjaan, tugas yang banyak dari kampus, serta kelelahan fisik dan pikiran sehingga menyebabkan tidak fokus dalam berkuliah. Dimana dampak-dampak tersebut sejalan dengan dimensi *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. (2002) serta Khansa dan Djamoer (2020). Dimensi tersebut antara lain *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce of professional efficacy*. *Exhaustion* (kelelahan) merupakan perasaan lelah yang terjadi secara berlebihan karena kekurangan energi baik secara fisik maupun emosional, *cynicism* merupakan perasaan negatif yang memperlihatkan sikap tidak peduli dan menghindari sesuatu yang berkaitan dengan perkuliahan, dan *reduce of professional efficacy* yang merupakan dimensi yang berkaitan dengan aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik mahasiswa yang bersangkutan.

Dampak-dampak tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Felix et al., (2019) yang mengatakan mahasiswa yang bekerja mengalami kelelahan fisik dikarenakan waktu berkuliah dan bekerja sering berdekatan. Mahasiswa mengaku kesulitan menyelesaikan tugas perkuliahan karena waktu yang dimiliki sebagian besar tersita di tempat bekerja, yang akhirnya berdampak pada prestasi. Bahkan beberapa mahasiswa memutuskan untuk *resign* dari perkuliahan karena tidak mampu mengimbangi tuntutan antara kuliah dan kerja.

Berdasarkan dampak-dampak yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja diketahui bahwa mahasiswa mengalami kondisi yang kurang baik akibat tuntutan yang dijalankannya. Kondisi yang dominan terlihat dari hasil *preliminary study* di atas adalah kondisi kelelahan akademik—(Schaufeli et al., 2002; Orphina & Prahara 2019). *Academic burnout* merupakan reaksi emosional, fisik, dan keadaan diri negatif terhadap belajar berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi dan kurangnya motivasi seperti yang dipaparkan oleh Novianti, 2021. *Academic burnout* yang dialami mahasiswa yang bekerja berdampak pada tingkat stres, beban atau faktor psikologis akibat pembelajaran yang berdampak pada kelelahan emosional, depersonalisasi dan prestasi individu yang menurun dalam Orphina & Prahara 2019.

Hubungan antara kemampuan mengatur waktu dan tingkat stress juga telah dikaji oleh beberapa ahli. Kordzanganeh et al. (2021) dengan judul penelitian “*The Relationship between Time Management and Academic Burnout with the mediating Role of Test Anxiety and Self-efficacy Beliefs among University Students*”, menghasilkan hasil akhir penelitian bahwa tidak adanya hubungan secara signifikan antara variabel manajemen waktu dengan *academic burnout*. Selain itu, penelitian Yuan et al. (2021) yang berjudul “*On Relationship between Time Management Tendency and Learning Burnout in Senior High School Students : The Mediating Role of Coping Styles*”, mengatakan bahwa adanya hubungan signifikan yang bersifat negatif dari variabel manajemen waktu dengan *burnout academic* dengan. penjelasan meningkatnya manajemen waktu maka tingkat *academic burnout* siswa menurun. Dari temuan-temuan tersebut, bahwa penelitian terdahulu memiliki kesamaan variabel dengan peneliti dan hasil akhir yang berbeda membuat peneliti tertarik untuk meneliti variabel yang sama dengan partisipan yang berbeda berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan.

2. METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tipe penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian sistematis dan ilmiah yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang bekerja. Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Lemeshow* karena jumlah populasi dalam penelitian tidak diketahui. Berdasarkan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus tersebut, maka sampel penelitian yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah minimal berjumlah 96 responden. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Dari 15 program studi yang terdapat di Universitas X, peneliti menentukan kuota sampling berdasarkan proporsi jumlah mahasiswa masing-masing program studi.

Peneliti menggunakan kuesioner yang terdiri dari pernyataan berdasarkan aspek-aspek dan indikator yang akan diberikan kepada responden. Skala dalam penelitian ini memiliki dua tipe pernyataan, yaitu tipe positif (*favorable*) dan tipe negatif (*unfavorable*). Pada setiap kuesioner akan disertai dengan *informed consent* beserta masing-masing skala yang telah diuji keajegan dan kesahihan sebelumnya. Kuesioner pada penelitian ini dibuat dalam bentuk *google forms* dan disebar melalui *link* terkait, kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dalam *platform survey online* tersebut terdapat dua alat ukur yang digunakan yaitu alat ukur yang mengukur manajemen waktu dan juga alat ukur yang mengukur *academic burnout* dengan masing-masing terdiri dari 29 butir soal untuk alat ukur manajemen waktu dan 30 butir soal untuk alat ukur *academic burnout*. Pengambilan data penelitian dilaksanakan selama 19 hari terhitung sejak 26 Juni 2022 sampai 15 Juli 2022.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua yaitu alat ukur *academic burnout* dan alat ukur manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja. Peneliti menggunakan alat ukur manajemen waktu yang disusun oleh Wyananda (2020), berdasarkan aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Macan, (1994). Alat ukur ini terdiri dari 29 butir *item* dan terdiri dari 4 pernyataan yang dapat dipilih oleh responden yaitu Sangat Sering, Sering, Jarang dan Tidak Pernah.

Academic burnout diukur dengan menggunakan skala *academic burnout* yang disusun oleh Luthfia et al. (2021), berdasarkan dimensi *academic burnout* menurut Schaufeli et al. (2002). Alat ukur ini terdiri dari 30 butir *item* yang dimana setiap *item* tersebut terdiri dari empat pernyataan yang dapat dipilih oleh responden sesuai dengan kondisi yang dialami (Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai dan Sangat Sesuai).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X yang sedang menempuh kegiatan kuliah sambil bekerja dan berstatus sebagai mahasiswa aktif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa partisipan yang mengisi kuesioner sebanyak 105 partisipan, dimana 9 partisipan digugurkan karena tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sebanyak 96 partisipan tersisa yang telah sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

Tabel 1
Gambaran Partisipan

Karakteristik	N (96)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	37
Perempuan	60	63
Tingkat Semester		
2	14	15
4	26	27
6	23	24
8	33	34
Usia		
19 – 21 tahun	51	54
22 – 24 tahun	40	41
25 – 28 tahun	5	5
Bidang Pekerjaan		
Ekspedisi	3	3
IT	2	2
Kesehatan	16	17
Layanan Jasa	5	5
Media Massa	2	2
Pariwisata	24	25
Pendidikan	14	15
Perbankan	1	1
Perdagangan	11	11
Perkantoran Swasta	15	16
Perniagaan	3	3

Tabel 2
Hasil Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu dan Academic Burnout

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Manajemen Waktu	$X \leq 50,5$	Sangat Rendah	-	0
	$50,5 < X \leq 61,5$	Rendah	21	21,9
	$61,5 < X \leq 83,5$	Sedang	68	70,8
	$83,5 < X \leq 94,5$	Tinggi	7	7,3
	$94,5 < X$	Sangat Tinggi	-	0
Academic Burnout	$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	-	0
	$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	12	2,5
	$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	58	60,4
	$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	24	25
	$97 < X$	Sangat Tinggi	2	2,1

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, didapatkan hasil bahwa manajemen waktu pada 96 partisipan, didapatkan bahwa sebanyak 21 partisipan (21,9%) memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong rendah, kemudian sebanyak 68 partisipan (70,8%) memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong sedang dan sebanyak 7 partisipan (7,3%) memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong tinggi. Kemudian terkait dengan *academic burnout*, dari 96

partisipan dalam penelitian ini, pada *academic burnout* sebanyak 12 partisipan (2,5%) tergolong kategori rendah, sebanyak 58 partisipan (60,4%) tergolong ke dalam kategori sedang, kemudian sebanyak 24 (25%) tergolong kategori tinggi dan sebanyak 2 partisipan (2,1%) tergolong ke dalam kategori sangat tinggi. Sehingga dari hasil tersebut, di masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagian besar partisipan tergolong ke dalam kategori sedang yakni 68 partisipan (70,8%) pada manajemen waktu dan 58 partisipan (60,4%) pada *academic burnout*.

Peneliti menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* untuk melakukan uji normalitas. apabila nilai sig (p) atau signifikan atau nilai probabilitas < 0,05 maka distribusi data tidak normal sedangkan nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas > maka distribusi data adalah normal (Pramono et al., 2021). Pengujian linearitas dilakukan dengan analisis *Test for Linearity* pada SPSS. Apabila nilai signifikansi *linearity* < 0,05 maka variabel memiliki hubungan yang linear (Wulandari & Renda, 2020). Menurut Jumliadi et al. (2020) pengujian data diakui linier jika P sig pada tabel Anova untuk *Deviation from Linearity* > 0,05.

Adapun uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan secara bivariat. Tujuan melakukan analisis korelasi secara bivariat adalah untuk mengetahui hubungan kedua variabel yaitu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Penelitian ini menggunakan analisis korelasi secara bivariat menggunakan uji *Person Product Moment* dengan bantuan SPSS 24.0.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Bivariat

<i>Pearson Product Moment</i>	
<i>Academic Burnout & Manajemen Waktu</i>	
<i>Correlation Coefficient</i>	-0,621**
Sig. (2-tailed)	0,000
N	96

Hasil analisis korelasi bivariat yang dilakukan pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikan (p) <0,01, Sehingga H_0 pada penelitian ini diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan manajemen waktu dan *academic burnout* mahasiswa Universitas X yang bekerja. Hasil pengujian di atas juga menghasilkan nilai (r). Nilai (r) ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan yang dimiliki diantara kedua variabel. Siregar (2013) mengklasifikasikan dan memberikan makna terkait dengan hasil koefisien korelasi yang dimiliki antara variabel dalam suatu penelitian. Adapun klasifikasi dan maknanya adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Klasifikasi dan Makna Hubungan Antar Variabel

Interval Koefisien Korelasi	Klasifikasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 0,100	Sangat Kuat

Diketahui bahwa Hasil analisis korelasi secara bivariat pada tabel 3 menunjukkan nilai koefisien korelasinya sebesar -0,621. Sehingga dari tabel klasifikasi dan makna hubungan antar variabel di atas, dapat dinyatakan bahwa tingkat hubungan variabel manajemen waktu dan *academic burnout* memiliki hubungan yang kuat. Selain itu juga, nilai negatif (-) yang ditunjukkan memiliki arti bahwa arah korelasi antara kedua variabel bersifat negatif. Hal ini memiliki arti bahwa Semakin tinggi kemampuan manajemen waktu partisipan, maka semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan partisipan dan begitupun juga sebaliknya. Semakin tinggi *academic burnout* yang dirasakan partisipan, maka semakin rendah kemampuan manajemen waktunya.

Setelah melihat hasil uji hipotesis menggunakan analisis parametrik *Pearson Product Moment* didapatkan hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout* yang memiliki taraf nilai signifikan ($p < 0,01$). Hubungan kedua variabel ini terjadi secara signifikan karena ketika mahasiswa yang bekerja tidak mampu mengorganisir kepentingan dan kegiatan maka akan muncul tekanan dalam diri individu yang dapat berujung pada kelelahan akademik. Begitu pula sebaliknya, ketika individu mengalami kelelahan akademik, mereka kehilangan keinginan untuk berusaha ataupun berusaha mencari penghiburan yang mengakibatkan pengaturan jadwal yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan Yuan et al. (2020) yang mengatakan manajemen waktu dan *academic burnout* memiliki hubungan yang signifikan dengan korelasi yang bersifat negatif. Artinya ketika individu kurang memperhatikan kemampuan pengelolaan waktunya dapat menyebabkan efek belajar yang buruk dan diwaktu yang bersamaan mengarah pada kelelahan belajar.

Temuan lain yang menarik dari penelitian ini adalah penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Kordzanganeh et al. (2021) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan *academic burnout*. Penelitian tersebut hanya dilakukan pada mahasiswa umum, sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang bekerja. Sehingga selain menjadi keunikan, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja membutuhkan kemampuan manajemen yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Hal tersebut terjadi karena, tanggung jawab yang dihadapi mahasiswa yang bekerja lebih besar dibandingkan mahasiswa umum.

Salah satu cara mahasiswa memenuhi tanggung jawabnya adalah dengan belajar mengelola waktunya dengan baik. Adapun terdapat salah satu aspek penting dalam mengatur waktu yaitu pelaksanaan kegiatan secara terorganisir. Pelaksanaan kegiatan secara terorganisir merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kemajuan dalam belajar, mendukung kesejahteraan pelajar dan keberhasilan belajar (Asikainen et al., 2020). Asikainen et al. (2020) juga mengatakan bahwa ketika pelaksanaan kegiatan tidak dilakukan secara terorganisir, maka dapat menimbulkan kondisi stres, berkurangnya minat belajar dan kondisi *exhaustion* atau kondisi kelelahan pada individu tersebut. Kondisi kelelahan (*exhaustion*) juga berhubungan dengan perilaku *cynicism* atau perilaku penghindaran tugas dan tanggung jawab (Khansa & Djamhoer, 2020). Dimana ketika individu mengalami kondisi kelelahan, maka individu tersebut juga cenderung melakukan *cynicism* yang berdampak pada kesulitan penentuan skala prioritas terhadap tanggung jawab yang dikerjakannya (Hakim et al., 2018).

Ompusunggu (2022) mengatakan mereka yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah tidak mampu melakukan kegiatan dengan terorganisir karena mereka tidak dapat menentukan prioritas dan tujuan belajar. Menurut Kristy (2019) ketika individu tidak memiliki kemampuan dalam mengatur perencanaan dan penjadwalan dengan baik maka kondisi yang dialami menjadi

tidak terkendali. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuan et al. (2021) yaitu seseorang yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah menyebabkan efek belajar yang buruk, menggunakan cara negatif dalam menghadapi masalah, kinerja akademik yang tidak memuaskan dan mengarah pada kelelahan belajarnya sehingga pengelolaan waktunya bersifat negatif.

Ditinjau dari segi demografis partisipan penelitian, mayoritas responden bekerja pada 3 sektor dengan bidang kerja yang padat yaitu bidang pekerjaan di industri pariwisata, kesehatan dan perkantoran swasta. Di mana pada bidang pekerjaan ini selain memiliki tingkat *workload* yang berat, individu yang bersangkutan juga diharuskan melakukan *human service* atau menyediakan pelayanan kepada masyarakat yang membutuhkan keterampilan tinggi dalam bidang tersebut (Astuti et al., 2022). Inilah yang mampu menjelaskan mahasiswa yang bekerja diduga berada pada taraf *academic burnout* tinggi sebesar 24 orang (25%). Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sari (2015) bahwa beban kerja yang berat dihadapi oleh seseorang dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosional dan psikologis.

Berdasarkan tingkat semester partisipan penelitian, terdapat perwakilan semua angkatan. Namun partisipan terbanyak berasal dari mahasiswa semester delapan. Mahasiswa secara umum rentan terhadap kelelahan dan kebosanan akademik terlebih dengan kondisi mahasiswa juga melakukan kerja yang menghabiskan tidak sedikit waktunya. Selain tuntutan pada pekerjaan mahasiswa yang bekerja pada semester akhir dihadapkan oleh salah satu syarat kelulusan yaitu penyusunan skripsi. Mahasiswa yang bekerja pada tingkat semester ini mendapatkan tugas baru yang lebih berat, sehingga berdampak pada ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hasil penelitian dari Farkhah et al. (2022) juga mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tambahan tugas yang lebih berat dibandingkan ketika dirinya berada ditingkat semester lebih bawah. Dengan tambahan tugas yang berat tersebut menyebabkan ketidakseimbangan mahasiswa dalam menentukan skala prioritasnya dan mengendalikan waktunya, sehingga menimbulkan tekanan yang berujung pada perilaku *cynicism* atau perilaku penghindaran dari tugas-tugas yang dibebankan.

Hasil dari uji koefisien determinan (R^2) antara manajemen waktu dan *academic burnout* memiliki nilai sebesar 0,385. Ini memiliki arti bahwa manajemen waktu menjelaskan varian *academic burnout* sebesar 38,5%. Untuk sisanya 61,5% varians manajemen waktu dan *academic burnout* dijelaskan oleh variabel lain. Hubungan dari variabel *academic burnout* dengan variabel lain yaitu *school engagement* (Arlinkasari & Akmal, 2017); dukungan sosial (Fun et al., 2021); *work study conflict* (Nurfitria & Masykur, 2016); (Kastaman & Coralia, 2022) dan *self efficacy* (Orpina & Prahara, 2019). Sedangkan untuk manajemen waktu berhubungan dengan *self regulated learning* (Mulyani, 2013).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout*. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan untuk arah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dimana semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka semakin rendah kondisi *academic burnout* dan begitupun juga sebaliknya. Semakin tinggi kondisi *academic burnout*, maka semakin rendah kemampuan manajemen waktu mahasiswa Universitas X yang bekerja.

Adapun terdapat beberapa saran pada penelitian ini yaitu diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa yang bekerja untuk merencanakan dari jauh-jauh hari aktivitas yang akan dikerjakan lebih dahulu, belajar menentukan prioritas dengan membuat daftar

tugas sesuai tenggat waktu pengumpulan, melakukan pengecekan kembali aktivitas yang telah dilaksanakan dan untuk di hari-hari selanjutnya mahasiswa yang bekerja tidak menyalahgunakan waktunya dengan cara mengatur ulang penjadwalan aktivitasnya agar meminimalisir terjadinya *academic burnout*. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai landasan pengadaan penelitian eksperimen untuk melihat efektivitas pelatihan manajemen waktu untuk masalah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti manajemen waktu dan *academic burnout* dapat melihat dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kedua variabel ini seperti dukungan sosial, *self efficacy*, *school engagement*, *work study conflict*, *self regulated* dan *learning*.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini.

REFERENSI

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>.
- Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajavuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences*, 78, 101781. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101781>.
- Astuti, D. A., Hernaya, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada tenaga kesehatan instalasi pelayanan radiologi dan kedokteran nuklir rsupn cipto mangunkusumo tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 108-114. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.32004>.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.136>.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Fitriani, F. (2018). Pengaruh manajemen waktu dan self efficacy terhadap prestasi belajar mahasiswa. *PEKA*, 6(2), 126-134.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17-26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>.
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. G. A. A. S., & Wirajaya, I. G. (2018). Hubungan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan viii stikes bina usaha Bali. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 19(2), 1-8. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.1470910>.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>.
- Jumliadi, Arsyam, M., & Alwi, M. S. (2020). Strategi komunikasi pembelajaran di rumah dalam lingkungan keluarga masa pandemi. *KOMUNIDA : Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(02), 231-241. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2>.
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24457>.

- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*, 20(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/jme.112142>.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>.
- Luthfia, R., Laily, N., & Fitri Sholichah, I. (2021). The effect of academic self-efficacy on academic burnout on engineering students who work. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, 1(2), 207–215. <https://doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3383>.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.79.3.381>.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82(4), 760. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.82.4.760>.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48. <https://doi.org/ISSN 2252-634X>.
- Novianti, R. (2021). Academic burnout pada proses pembelajaran daring. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>.
- Nurfitriya, Y., & Masykur, A. M. (2016). Hubungan antara work study conflict dengan work engagement pada pegawai starbucks coffee di Semarang. *Empati*, 5(4), 765–769. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15419>.
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan kecenderungan kecemasan terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis arus tiga fasa daya 197 kva dengan menggunakan metode uji normalitas kolmogorov-smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213–216. <https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696>.
- Sari, N. L. P. D. Y. (2015). Hubungan bebankKerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *COPING Ners Journal*, 3(2), 51-60.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & spss (1 ed.)*. Kencana.
- 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>
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(2), 15–25.
- Wulandari, A. P., & Renda, N. T. (2020). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan motivasi belajar matematika siswa. *Mimbar Ilmu*, 25(2), 90. <https://doi.org/10.23887/mi.v25i2.26068>.
- Wyananda, S. S. (2020). *Peran manajemen waktu terhadap work-study conflict pada mahasiswa*

yang bekerja si Yogyakarta. [Skripsi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta]
Yuan, F., Yufang, Z., Jiang, T., & Haijian, M. (2021). On relationship between time management tendency and learning burnout in senior high school student : The mediating role of coping styles. *Journal of Southwest China Normal University (Natural Science Edition)*, 46(2), 99–104. <https://doi.org/doi:https://10.13718/j.cnki.xsxb.2021.02.017>.