

Work-Study Conflict dan Coping Strategy Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Bekerja

Work-Study Conflict and Coping Strategy as Predictors of Academic Burnout in Working Students

Riri Riani Karnia⁽¹⁾, Wina Lova Riza^(2*) & Devi M. Tyas⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 12 April 2025; Direview: 06 Mei 2025; Diaccept: 26 Mei 2025; Dipublish: 08 Juni 2025

*Corresponding author: w.lovariza@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan yang dapat menyebabkan *academic burnout*. Tujuan penelitian dilakukan adalah untuk mengetahui *work-study conflict* dan *coping strategy* sebagai prediktor *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 385 mahasiswa bekerja di Kabupaten Karawang melalui teknik *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Work-Study Conflict (work-study conflict)*, *Brief COPE (coping strategy)*, dan *MBI-SS (academic burnout)*. Hasil menunjukkan bahwa Ha1 diterima dan H01 ditolak, Ha2 diterima dan H02 ditolak, Ha3 diterima dan H03 ditolak, maka *work-study conflict* dapat memprediksi secara positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, *coping strategy* dapat memprediksi secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa bekerja dengan kontribusi efektif sebesar 74,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Tingginya *work-study conflict* cenderung meningkatkan *academic burnout*, namun penggunaan *coping strategy* yang adaptif dapat membantu menurunkan risikonya.

Kata Kunci: Academic Burnout; Coping Strategy; Work-Study Conflict; Mahasiswa Bekerja.

Abstract

Working students face challenges in balancing academic and work demands that can lead to *academic burnout*. The purpose of this study was to determine *work-study conflict* and *coping strategy* as predictors of *academic burnout* in working students. This study used a quantitative method with a sample of 385 working students in Karawang Regency through incidental sampling techniques. The instruments used were the *Work-Study Conflict scale (work-study conflict)*, *Brief COPE (coping strategy)*, and *MBI-SS (academic burnout)*. The results showed that Ha1 was accepted and H01 was rejected, Ha2 was accepted and H02 was rejected, Ha3 was accepted and H03 was rejected, then *work-study conflict* can positively and significantly predict *academic burnout* in working students, *coping strategy* can negatively and significantly predict *academic burnout* in working students, *work-study conflict* and *coping strategy* can significantly predict *academic burnout* in working students with an effective contribution of 74.4%. The results showed that *work-study conflict* and *coping strategy* can significantly predict *academic burnout* in working students. High *work-study conflict* tends to increase *academic burnout*, but the use of adaptive coping strategies can help reduce the risk.

Keywords: Academic Burnout; Coping Strategy; Work-Study Conflict; Students Working.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.710>

Rekomendasi mensitasi :

Karnia, R. R., Riza, W. L. & Tyas, D. M. (2025), *Work-Study Conflict dan Coping Strategy Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 559-572.

PENDAHULUAN

Kabupaten Karawang adalah suatu wilayah administratif di Provinsi Jawa Barat. Kabupaten Karawang mulanya dikenal luas sebagai kota lumbung padi, pusat produksi beras, dan juga sebagai salah satu daerah penyokong ketahanan pangan nasional. Namun, perkembangan zaman telah mendorong perubahan dalam struktur ekonomi daerah ini, dari yang awalnya berbasis pertanian kini beralih menjadi kawasan industri, sebagaimana ditandai dengan berkembangnya berbagai kawasan industri di Kabupaten Karawang.

Industri membutuhkan tenaga kerja yang terampil untuk memenuhi kebutuhan sumber daya manusia yang kompeten, sehingga banyak perusahaan yang merekrut tenaga kerja langsung dari sektor industri. Meskipun demikian, perguruan tinggi tetap memainkan peran penting sebagai penyedia utama sumber daya manusia yang terdidik dan siap untuk berkontribusi dalam dunia industri. Dalam hal ini, mahasiswa, sebagai individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan mengikuti proses pendidikan, menjadi bagian integral dari penyediaan tenaga kerja terampil yang dibutuhkan industri.

Mahasiswa terbagi menjadi mahasiswa kelas reguler dan mahasiswa kelas karyawan, yang memiliki tanggung jawab berbeda. Mahasiswa kelas reguler fokus utamanya pada pendidikan dan kegiatan kampus, dengan waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti perkuliahan dan berbagai aktivitas di kampus. Sementara itu, mahasiswa kelas karyawan menjalani peran ganda, yaitu berkuliah sambil bekerja, yang memerlukan kemampuan manajemen waktu yang baik. Meskipun sering menghadapi stres dan kelelahan,

mahasiswa kelas karyawan mendapatkan keuntungan praktis dengan mengaplikasikan ilmu yang dipelajari di kampus langsung ke pekerjaan mereka. Kedua kategori ini memiliki tantangan tersendiri dalam menjalani kehidupan akademik dan profesional.

Kuliah sekaligus bekerja sudah tidak asing lagi dikalangan mahasiswa. Hal tersebut sudah sangat sering dijumpai di beberapa Universitas di Indonesia. Meningkatnya kebutuhan hidup memaksa mahasiswa untuk mencari cara agar dapat memenuhi biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari. Tidak sedikit juga individu memilih untuk bekerja sambil memperoleh gelar pendidikan yang lebih tinggi.

Endsleigh and The National Union of Students (Utami, 2020), menunjukkan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang bekerja, yaitu dari 59% menjadi 77%. Meskipun terdapat beberapa keuntungan yang mendasari keputusan seseorang untuk kuliah sambil bekerja, aktivitas dengan peran ganda ini juga menghadirkan berbagai tantangan. Mahasiswa bekerja menjalani waktu kerja minimal 20 jam per minggu hingga 48 jam per minggu (Ufaira & Pratiwi, 2019). Oleh karena itu, sulit untuk mahasiswa dapat menyeimbangkan antar peran tersebut (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiswa akan mengalami kelelahan karena tekanan akademik dan tekanan pekerjaan yang berlebihan apabila mereka tidak mampu menangani masalah di kampus dan pekerjaan secara efektif.

Kelelahan fisik dan mental yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tekanan terus menerus yang diberikan oleh tanggung jawab akademik, yang dapat

menyebabkan mereka merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa dan menurunkan keinginan mereka untuk berprestasi di sekolah merupakan pengertian dari *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002). Masalah ini semakin relevan di kalangan mahasiswa, di mana penelitian menunjukkan peningkatan signifikan yang mengacu pada gangguan kecemasan, stres, hingga kegagalan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik. Tingkat *academic burnout* di Indonesia juga banyak dialami dengan tingkat yang signifikan, sekitar 73,3% mahasiswa mengalami *burnout* akademik sedang (Amarsa, dkk., 2023).

Gambaran fenomena yang didapatkan peneliti berdasarkan hasil pra-penelitian melalui penyebaran kuesioner pada mahasiswa di Kabupaten Karawang sejak tanggal 14 – 28 Oktober 2024 dengan 44 responden, menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa bekerja memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout*. Akibat banyaknya tanggung jawab akademik dan tanggung jawab pekerjaan, mahasiswa yang menjalani peran ganda sering mengalami kelelahan fisik dan mental. Kesulitan dalam membagi waktu dan banyaknya tanggung jawab menghambat motivasi, memicu pesimisme terhadap pembelajaran, terutama saat dukungan minim dan sistem pendidikan kurang fleksibel. Selain itu, mereka cenderung mengevaluasi diri secara negatif setelah menerima hasil akademik karena merasa tidak mampu memberikan performa terbaik. Kondisi ini mencerminkan *academic burnout*, yang meliputi *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced*

professional of efficacy (Schaufeli, dkk., 2002).

Mahasiswa bekerja yang tidak mampu menyeimbangkan waktu dan energi antara pekerjaan dan studi mereka, fokus mereka akan terbagi dan tidak dapat melakukan tugas antara keduanya secara efisien, khususnya menimbulkan *work-study conflict* (Kastaman & Coralia, 2022). *Work-study conflict* menjadikan individu mengalami *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002). Mahasiswa yang bekerja cenderung melewati kelas (ketidakhadiran), menyelesaikan tugas dengan buruk, mendapatkan hasil ujian yang buruk, dan mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah. Akibatnya, mereka berisiko dikeluarkan dari Universitas (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penelitian Kastaman & Coralia (2022) menunjukkan bahwa konflik kerja-studi memberikan pengaruh positif terhadap *burnout* akademik, dengan kontribusi sebesar 48,2%. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Arifah & Sari (2023), yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat konflik antara pekerjaan dan studi, tingkat kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa bekerja juga akan lebih tinggi, dan sebaliknya. Selain itu, dalam penelitiannya, Arifah (2023) menggunakan analisis regresi linier sederhana dan menemukan bahwa konflik kerja-studi berpengaruh signifikan terhadap *burnout*, dengan kontribusi sebesar 14,2% ($R^2 = 0,142$).

Work study conflict adalah suatu keadaan dimana stres dan kecemasan di tempat kerja akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola stres, kecemasan, dan peran di dalam kelas

(Markel & Frone, 1998). *Work-study conflict* terbagi dalam 2 aspek yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict* (Markel & Frone, 1998).

Work-study conflict dipengaruhi beberapa faktor. Faktor dalam berkaitan dengan kemampuan untuk berpikir kritis. Konflik muncul karena kemampuan mahasiswa untuk bekerja, merencanakan dan memprioritaskan waktu mereka untuk belajar. Sebaliknya, ketersediaan waktu adalah faktor luar yang mempengaruhi interaksi mahasiswa dengan guru. Banyaknya tugas yang harus mahasiswa kerjakan menjadikan mahasiswa kelelahan secara fisik maupun mental (Zamarni, 2022). Diharapkan mahasiswa bekerja dapat mengatasi kesulitan yang muncul saat menjalankan tugas mereka sebagai mahasiswa dan pekerja, sehingga mereka dapat melakukan tugas mereka secara optimal.

Academic burnout umum dialami oleh mahasiswa, namun pada dasarnya kondisi ini dapat diminimalkan atau bahkan dicegah sepenuhnya. Strategi penanganan mahasiswa adalah satu faktor individual yang memengaruhi *academic burnout* (Maslach & Leiter, 2016). *Coping strategy* merupakan upaya individu untuk mengatasi stressor yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya (Carver & Smith, 2010). Kemampuan dalam menjaga *coping strategy* yang seimbang, mencakup perencanaan, tindakan, dan upaya mencari dukungan, sangat penting untuk mengurangi *academic burnout*. Hal ini menjadi prediktor dalam mengatasi tantangan yang muncul dari peran ganda yang mereka jalani (Sulyanti, 2020).

Penelitian oleh Ulfah dkk. (2024) menemukan bahwa strategi koping berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* akademik. Artinya, penggunaan strategi koping yang efektif dapat menurunkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Temuan serupa juga disampaikan oleh Qisthina (2020), yang menemukan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, dengan kontribusi sebesar 41,7% ($R^2 = 0,417$). Selain itu, Antonia & Monika (2022) juga menemukan bahwa *coping strategy* memiliki pengaruh sebesar 28,8% dan berperan signifikan dalam menurunkan *academic burnout*.

Upaya untuk menyeimbangkan berbagai tuntutan internal dan eksternal dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres dikenal sebagai *coping strategy* (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* diidentifikasi oleh Carver, dkk. (1989) dalam tiga kategori, yaitu *problem-focused coping* merupakan upaya mengatasi sumber stres atau masalah yang dihadapi, *emotion-focused coping* merupakan strategi yang muncul akibat stres sebagai pendendalian diri, dan *less useful coping* adalah suatu bentuk penghindaran masalah atau melarikan diri dari perasaan negatif dengan cara yang tidak konstruktif. *Coping strategy* meliputi empat belas subskala, yaitu *active coping, planning, use of instrumental support, acceptance, religion, use of emotional support, possitive reframing, denial, venting, behavioral disengagement, self distrantion, substance use, humor, dan self blame* (Carver, 1997).

Peran ganda yang dialami mahasiswa yang juga bekerja, kemampuan untuk menangani masalah yang muncul menjadi kunci. Mahasiswa yang bekerja perlu mengembangkan *coping strategy* yang efektif untuk mengelola kedua peran tersebut, bukan hanya menghindari kenyataan atau menggunakan strategi kognitif untuk mengabaikan situasi yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, proses perkuliahan dan pekerjaan dapat berjalan tanpa saling mengganggu (Raharjo & Prahara, 2022).

Fokus utama dari *coping strategy* adalah mencari dan mengatasi masalah utama dengan membuat pendekatan baru untuk mengurangi faktor stres yang ada. *Academic burnout* dapat dicegah dengan kemampuan individu dalam bekerja sama dan fokus pada pencarian solusi alternatif (Lusi, 2021).

Mahasiswa dapat mengatasi masalah yang disebabkan oleh *academic burnout* dengan mengambil tindakan alternatif dan konstruktif (Raharjo & Prahara, 2022). Tetapi menurut Fun, dkk. (2021), *academic burnout* sebenarnya tidak perlu terjadi, adanya antisipasi dapat mengurangi tingkat *academic burnout*. *Coping strategy* dapat menjadi salah satu faktor untuk merancang intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi *academic burnout* yang diakibatkan oleh adanya *work-study conflict* dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka terutama pada mahasiswa bekerja.

Mengacu pada penjelasan fenomena dan uraian yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik membahas tentang “*work-study conflict* dan *coping strategy* sebagai prediktor *academic burnout* pada mahasiswa bekerja” sehingga peneliti

tertarik untuk melakukan studi ini pada mahasiswa yang menjalani pekerjaan sambil menempuh pendidikan.

Peneliti merumuskan hipotesis untuk menguji peran pada variabel - variabel yang diteliti dengan hipotesis yang akan diuji yaitu Ha1 *work-study conflict* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, H01 *work-study conflict* tidak dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Ha2 *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, H02 *coping strategy* tidak dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Ha3 *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, H03 *work-study conflict* dan *coping strategy* tidak dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel yang diteliti, yaitu *academic burnout* (Y) sebagai variabel dependen serta *work-study conflict* (X1) dan *coping strategy* (X2) sebagai variabel independen dengan desain kausalitas.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang bekerja di Kabupaten Karawang, karena wilayah ini merupakan salah satu kawasan industri terbesar di Indonesia yang memiliki jumlah tenaga kerja cukup tinggi, termasuk dari kalangan mahasiswa. Jumlah populasinya tidak diketahui disebabkan karena belum tersedianya pendataan khusus yang dilakukan oleh instansi pemerintah, perguruan tinggi, maupun lembaga lain

terkait mahasiswa yang memiliki pekerjaan sambil kuliah, khususnya yang berdomisili atau menjalani aktivitas akademik di Kabupaten Karawang.

Proses pengambilan sampel yang dikenal sebagai teknik *incidental sampling* memungkinkan penggunaan sampel berdasarkan pertemuan kebetulan atau insidental dengan peneliti. Dalam situasi di mana individu yang ditemui secara kebetulan dianggap relevan sebagai sumber data, mereka dapat dijadikan sebagai sampel penelitian. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Cochran, dengan hasil minimal 385 partisipan. Adapun rincian partisipan pada tabel berikut:

Tabel 1. Demografi Partisipan

Kriteria	Keterangan	Total	Presentase
Usia	18 – 20	70	18.2%
	21 – 23	220	57.1%
	24 – 26	95	24.7%
	Total	385	100.0%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	170	44.2%
	Perempuan	215	55.8%
	Total	385	100.0%
Status Pekerjaan	Bekerja Penuh Waktu	260	67.5%
	Bekerja Paruh Waktu	125	32.5%
	Total	385	100.0%
Nama Instansi	Horizon University	85	22.1%
	STIE YPN	41	10.6%
	STMIK Rosma	30	7.8%
	UBP Karawang	81	21.0%
	UBSI	52	13.5%
	UNSIKA	73	19.0%
	USINDO	23	6.0%
	Total	385	100.0%

Academic burnout menggunakan alat ukur skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*) dari Schaufeli, dkk. (2002) terdiri dari 15 aitem pernyataan yang diterjemahkan oleh Arlinkasari & Rauf (2020) dalam versi bahasa Indonesia (Istiqomah & Hamdani, 2021). Penggunaan skala *likert* yang diberikan *score* atau bobot yaitu banyaknya 0 – 6 dengan alternatif jawaban yakni Sangat Tidak Pernah (STP), Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-

Kadang (KK), Sering (S), Sering Sekali (SS), dan Sering Sekali Terjadi (SST). Contoh instrumen skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*): 1) Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani, 2) Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan.

Work-study conflict menggunakan skala *work-study conflict* yang diadaptasi oleh Hadziq (2024) berdasarkan teori dari Markel & Frone (1998) yang terdiri dari 27 aitem pernyataan. Penggunaan skala *likert* yang diberikan *score* atau bobot yaitu banyaknya 1 – 4 dengan alternatif jawaban yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Contoh instrumen skala *work-study conflict*: 1) Saya memilih bekerja dibandingkan kuliah ketika keduanya memiliki jadwal yang sama, 2) Saya memilih menghadiri kuliah dibandingkan bekerja ketika keduanya memiliki jadwal yang sama.

Pada variabel *coping strategy* menggunakan skala *BriefCOPE* dari Carver (1997) yang diterjemahkan oleh Siaputra, dkk. (2023) sebanyak 28 aitem pernyataan yang diberikan *score* atau bobot skala *likert* yaitu banyaknya 1 – 4 dengan alternatif jawaban yakni Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadannng (KK), Sering (S), Sangat Sering (SS). Contoh instrumen skala *BriefCOPE*: 1) Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami, 2) Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.

Alat ukur yang digunakan sudah dalam versi Bahasa Indonesia dan menyesuaikan dengan responden

penelitian yaitu mahasiswa yang bekerja berdomisili di Kabupaten Karawang sehingga dapat langsung dilakukan pada uji coba (*try out*). Setelah melakukan *try out*, selanjutnya dilakukan analisis aitem guna untuk melihat daya diskriminan aitem dengan teknik *corrected item-total correlation* dengan menggunakan *software SPSS* versi 25. Dapat dikatakan valid, jika nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Dan dinyatakan gugur atau tidak valid, jika nilai $r_{ix} \leq 0,30$ (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini semua validitas aitem terdistribusi valid karena nilai *corrected item-total correlation* $r_{ix} \geq 0,30$.

Tahap selanjutnya setelah dilakukan analisis aitem adalah penghitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil. Reliabilitas skala dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan *SPSS* versi 25 dan dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas Guilford. Hasil uji reliabilitas untuk skala *work-study conflict* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,897. Lalu untuk skala *coping strategy* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,913. Sedangkan untuk skala *academic burnout* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,892. Maka berdasarkan koefisien reliabilitas Guilford, skala *work-study conflict*, skala *Brief COPE*, dan skala *MBI-SS* memiliki tingkat reliabilitas tinggi sehingga 3 skala tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Indeks Linearitas (F)		Tarf Signifikansi (p)		Keterangan
	Linearity	Deviation from linearity	Linearity	Deviation from linearity	
<i>Work-Study Conflict</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	10,090	,991	,002	,490	Linear
<i>Coping Strategy</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	972,256	,961	,000	,553	Linear

Peneliti melakukan pengujian asumsi terdahulu sebelum uji hipotesis dilakukan yang mencakup: 1) uji normalitas, dan 2) uji linearitas. Analisis regresi berganda peneliti lakukan dalam pengujian hipotesis yang mencakup: 1) uji parsial (uji T), dan 2) uji simultan (uji F). Dan teknik analisis data tambahan diantaranya: 1) uji koefisien determinasi, dan 2) uji kategorisasi. Kajian ini dilakukan dalam upaya mengetahui sejauh mana *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis diuji dengan statistik parametrik, dan data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti memeriksa normalitas data sebelum menguji hipotesis (Sugiyono, 2022). *Kolmogorov-smirnov* digunakan dalam pengujian normalitas. Dataset yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Unstandardized Residual	Keterangan
<i>Work-Study Conflict</i> , <i>Coping Strategy</i> , dan <i>Academic Burnout</i>	,099	Normal

Mencermati pada tabel 2, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada hasil uji normalitas sebesar $0,099 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Mencermati tabel 3 pada *deviation from linearity* bahwa variabel *work-study conflict* dengan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi $0,490 > 0,05$, maka dapat dikatakan adanya hubungan linier antara *academic burnout* (Y) dan *work-study conflict* (X1). Hasil uji linearitas pada variabel *coping strategy* dengan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi $0,553 > 0,05$, maka dapat dikatakan adanya hubungan linier antara *academic burnout* (Y) dan *coping strategy* (X2).

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Keterangan
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	91,365	2,637		34,643	,000	
Work-Study Conflict dengan Academic Burnout	,170	,027	,160	6,196	,000	Ha1 diterima, H01 ditolak
Coping Strategy dengan Academic Burnout	-,654	,020	-,848	-32,752	,000	Ha2 diterima, H02 ditolak

Mencermati Tabel 4 pada hasil uji parsial (uji T), nilai signifikansi untuk *work-study conflict* (X1) adalah $0,000 < 0,05$, sehingga Ha1 diterima dan H01 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *work-study conflict* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sementara itu, nilai signifikansi untuk *coping strategy* (X2) juga sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga Ha2 diterima dan H02 ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *coping strategy* turut berperan dalam memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

Bentuk persamaanya:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 91.365 + 0.170 (X_1) - 0.654 (X_2)$$

Pada konstanta terindikasi *academic burnout* dengan nilai 91,365 apabila tidak ada kontribusi *work-study conflict* dan *coping strategy*. Sedangkan koefisien regresi variabel *work-study conflict* adalah 0,170 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui apakah *work-study conflict* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, apakah *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, apakah *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

academic burnout maka terjadi peningkatan sebesar 0,170. Nilai koefisien positif mengartikan bahwa terdapat kontribusi positif antara variabel *work-study conflict* dengan variabel *academic burnout*. Lalu koefisien regresi variabel *coping strategy* adalah -0,654 yang berarti apabila ada pengurangan 1 satuan pada variabel *academic burnout* maka terjadi pengurangan sebesar -0,654. Nilai koefisien negatif mengartikan bahwa terdapat kontribusi negatif antara variabel *coping strategy* dengan variabel *academic burnout*.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Work-Study Conflict</i> dan <i>Coping Strategy</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	,000 ^b	Ha3 diterima, H03 ditolak

Mencermati tabel 5 karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ pada hasil uji simultan (uji F) maka Ha3 diterima dan H03 ditolak, sehingga dapat dikatakan *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Keterangan
<i>Work-Study Conflict</i> dan <i>Coping Strategy</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	,863 ^a	,744	,743	Hipotesis berpengaruh

Diketahui bahwa nilai *R Square* pada tabel 6 hasil uji koefisien determinasi bernilai 0,744, maka dapat dikatakan *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi sebesar 74,4% terhadap *academic burnout*, selebihnya 25,6% dapat dipengaruhi pada faktor lain di luar cakupan penelitian ini.

Hasil dari penyebaran data kepada jumlah mahasiswa yang bekerja dari tiga skala alat ukur yaitu skala *work-study*

conflict, skala *coping strategy* (*Brief COPE*), dan skala *academic burnout* (*MBI-SS*). Responden pada skala dikategorisasikan sesuai pada setiap skalanya, dimana pada skala *work-study conflict*, skala *coping strategy*, dan skala *academic burnout* dibedakan menjadi tiga kategorisasi rendah, sedang dan tinggi. Menghitung uji kategorisasi ini menggunakan program *software* SPSS versi 25, dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	Keterangan
<i>Work-Study Conflict</i>	-	78,7	21,3	Kategorisasi Sedang
<i>Coping Strategy</i>	0,3	52,7	47,0	Kategorisasi Sedang
<i>Academic Burnout</i>	-	83,9	16,1	Kategorisasi Sedang

Mencermati data pada tabel 7 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bekerja di Kabupaten Karawang memiliki *work-study conflict*, *coping strategy*, dan *academic burnout* pada kategorisasi sedang. Dengan hasil pada variabel *work-study conflict* sebanyak 303 responden (78,7%), pada variabel *coping strategy* kategori sedang sebanyak 203 responden (52,7%) dan kategori tinggi (47,0%), pada variabel *academic burnout* kategori sedang sebanyak 323 responden (83,9%).

Hasil kategorisasi variabel *coping strategy* didominasi oleh *less useful coping* sebanyak 4,2% kategori sedang dan 0,3% kategori tinggi, *emotion-focused coping* 1,3% kategori sedang dan 0,3% kategori tinggi, *problem-focused coping* 0,8% kategori sedang dan 0,3% kategori tinggi. 77,7% kategori sedang dan 15,3% kategori tinggi tidak terklasifikasi.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa *work-study conflict*

dapat memprediksi secara positif dan signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai koefisien sebesar 0,170, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *work-study conflict* yang dialami mahasiswa, maka kecenderungan mengalami *academic burnout* juga meningkat, meskipun pengaruhnya tergolong lemah. Konflik ini mencakup kesulitan dalam mengatur waktu, tuntutan peran ganda, serta tekanan psikologis yang dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Penelitian oleh Samaratunga & Kamardeen (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang menghadapi *work-study conflict* cenderung mengalami stres dan kelelahan akademik yang lebih tinggi, yang berdampak negatif pada kesejahteraan dan kinerja akademik mereka.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa *coping strategy* juga terbukti dapat memprediksi secara negatif dan signifikan

terhadap *academic burnout* dengan nilai koefisien sebesar -0,654, sehingga Ha2 diterima dan H02 ditolak. Artinya, semakin adaptif *coping strategy* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres dan tekanan, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. *Coping strategy* yang efektif, seperti pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial dapat membantu mahasiswa bekerja mengelola konflik peran dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan performa akademik. Studi oleh Vizoso, dkk. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan *coping strategy* adaptif cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan *coping strategy* maladaptif.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *coping strategy* secara bersama-sama dapat memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa bekerja, sehingga Ha3 diterima dan H03 ditolak. Schaufeli, dkk. (2002) menekankan bahwa *academic burnout* tidak hanya disebabkan oleh stres, tetapi juga oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola stres secara efektif. Dalam konteks mahasiswa bekerja, ketidakseimbangan antara tuntutan studi dan pekerjaan dapat meningkatkan risiko *academic burnout*, terutama jika tidak diimbangi dengan *coping strategy* yang memadai.

Prediksi pada masing-masing variabel dapat dinyatakan bahwa secara kontradiktif apabila terjadi *work-study conflict* pada mahasiswa bekerja, terdapat jalan keluar dari *work-study conflict* melalui *coping strategy* untuk menurunkan

academic burnout. *Work-study conflict* yang memprediksi secara positif terhadap *academic burnout* disandingkan secara bersamaan dengan *coping strategy* yang memprediksi secara negatif terhadap *academic burnout* menjadi kombinasi yang dapat mengisi kontribusi yang besar untuk dapat menurunkan *academic burnout*.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R^2 sebesar 0,744, yang berarti bahwa variabel *work-study conflict* dan *coping strategy* secara bersama-sama dapat memprediksi 74,4% varians yang terjadi pada *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Persentase ini tergolong tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel prediktor memiliki kontribusi yang kuat terhadap tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa.

Work-study conflict yang mencakup dimensi waktu, tekanan, dan tanggung jawab peran ganda, secara langsung dapat meningkatkan beban mental dan emosional mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan membagi waktu atau mengalami konflik peran, risiko terjadinya *exhaustion*, *cynicism* dan *reduced professional of efficacy* menjadi lebih besar. Dengan adanya keberadaan *coping strategy* yang bersifat adaptif seperti *problem-focused coping* khususnya *use of instrumental support*, dapat berperan sebagai peredam terhadap dampak negatif tersebut. *Coping strategy* yang efektif membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik maupun pekerjaan, sehingga mencegah terjadinya *academic burnout* yang lebih berat.

Sementara lain, sebesar 25,6% terdapat pengaruh dari faktor lain yang tidak diteliti dalam cakupan penelitian ini. Tuntutan akademik, lingkungan kerja, dukungan sosial, keseimbangan waktu, dan tingkat stres individu adalah faktor tambahan yang dapat memengaruhi kelelahan akademik (Maslach & Leiter, 2016).

Pada uji kategorisasi *work-study conflict*, tergolong dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka mengalami *work-study conflict* pada tingkat moderat namun masih dapat dikelola dengan strategi tertentu. Mahasiswa dengan konflik sedang cenderung mampu menyesuaikan diri meskipun tetap merasakan kelelahan dan kesulitan manajemen waktu (Kastaman & Coralia, 2022). Adapun responden berada pada kategori *work-study conflict* tinggi, menandakan kesulitan signifikan dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dan pekerjaan, yang berdampak pada stres, kelelahan, dan penurunan kinerja (Kastaman & Coralia, 2022). Secara keseluruhan, tingginya jumlah mahasiswa dalam kategori sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa bekerja sambil kuliah merupakan tantangan besar yang memerlukan *coping strategy* yang efektif.

Pada uji kategorisasi *coping strategy*, berada dalam kategori sedang, menunjukkan kemampuan *coping* yang cukup melalui strategi adaptif seperti perencanaan dan reframing positif, meski belum optimal dalam mengelola stres (Sulyanti, 2020). Sementara itu, terdapat pula mahasiswa berada dalam kategori *coping strategy* tinggi, menandakan kemampuan *coping* yang sangat baik melalui strategi pemecahan masalah dan

dukungan sosial, serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan tekanan dan cenderung tidak mudah mengalami *academic burnout* (Ferdiawan, dkk., 2020).

Pada uji kategorisasi *academic burnout*, berada pada kategori sedang, menandakan mayoritas mahasiswa mengalami kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas akademik, dan penurunan rasa kompeten, meskipun masih mampu menjalankan aktivitas akademik. Gejala *academic burnout* mencakup kelelahan, pelarian dari kenyataan, kebosanan, dan sikap sinis (Biremanoe, 2020). Responden pada kategori tinggi, menunjukkan tingkat *academic burnout* yang lebih parah dan berdampak negatif pada konsentrasi, produktivitas, serta kesejahteraan psikologis (Budiarti & Appulembang, 2021). Secara keseluruhan, tingginya persentase pada kategori sedang dan tinggi mencerminkan tekanan akademik yang signifikan, di mana berpotensi mengalami kelelahan yang parah sehingga turut memperburuk kondisi tersebut (Trimulatsih & Appulembang, 2022).

Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dipengaruhi oleh *work-study conflict* dan *coping strategy* yang mereka gunakan. Penelitian menunjukkan bahwa *work-study conflict* dapat meningkatkan risiko *academic burnout*. Namun, *coping strategy* khususnya yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dapat membantu mengurangi tingkat *academic burnout* tersebut. Mahasiswa yang menerapkan *coping strategy* ini cenderung lebih mampu menyeimbangkan peran kerja dan studi, sehingga meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

SIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa *work-study conflict* dapat memprediksi secara positif dan signifikan terhadap *academic burnout*, *coping strategy* dapat memprediksi secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*, *work-study conflict* dan *coping strategy* dapat memprediksi secara signifikan terhadap *academic burnout*. Mayoritas responden berada dalam kategori *academic burnout* sedang yang diakibatkan dari adanya *work-study conflict* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan pekerjaan cukup tinggi namun masih dapat dikelola dengan *coping strategy* yang memadai. Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki *coping strategy* dalam kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan adanya upaya dalam mengatasi *academic burnout* dan pekerjaan. Temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta perlunya *coping strategy* yang efektif untuk mencegah *academic burnout* yang diakibatkan dari adanya *work-study conflict* pada mahasiswa yang bekerja.

Peneliti menyarankan pada mahasiswa yang bekerja untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan perkuliahan agar terhindar dari *academic burnout*. Penting untuk mengenali batas kemampuan diri dan mulai menerapkan *coping strategy* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mencari solusi atas masalah serta berfikir positif. Dengan begitu, mahasiswa dapat menjalani peran ganda secara lebih sehat dan produktif.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengeksplorasi variabel

moderasi yang dapat memberikan ruang untuk menggali perbedaan antar individu. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan pendekatan longitudinal untuk memahami dinamika *academic burnout* dalam jangka panjang. Penggunaan metode campuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *academic burnout* serta strategi yang efektif dalam mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Z. (2023). Study vs. Work: Examining conflict and burnout among students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*. 6(2): 83-87. Doi: <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- Arifah, Z., & Sari, C., A., K. (2023). Pengaruh work-study conflict terhadap burnout pada mahasiswa bekerja. *Journal of Social, Culture, and Language*. 2(2): 91-102. Doi: <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- 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. Doi: [10.28932/humanitas.v1i2.418](https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418)
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biremanoe, M. E. (2020). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Konferensi Psikologi dan Kemanusiaan*. 165-172. Uri: <https://www.scribd.com/document/633604910/Mariam-E-Biremanoe>
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*. 3(1): 82-90. Uri: <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>
- Carver, C., S. (1997). You want to measure coping, but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*. 4(1): 92-100. Doi: [10.1207/s15327558ijbm0401_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C., S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 61: 679-704. Doi: [10.1146/annurev.psych.093008.100352](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352)

- Carver, C., S., Scheier, M., F., & Weintraub, J., K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 56(2): 267-283. Doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- 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. Doi: <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- 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. *Jurnal Mediapsi*. 7(1): 17-26. Doi: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hadziq, M., N., A. (2024). Kontribusi work-study conflict terhadap academic engagement yang dimediasi oleh self efficacy pada mahasiswa magister UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bekerja. *Thesis*. Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Doi: etheses.uin-malang.ac.id/69693/1/220401210010
- Istiqomah, N., & Hamdani. (2021). Survei tingkat kejenuhan akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan olahraga dan Kesehatan*. 09(03): 229-234. Uri: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Kastaman, A., K., Cotalia, F. (2022). Pengaruh work study conflict terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di Kota Jambi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2(1): 147-151. Doi: <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.809>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *New York, Library of Congress Cataloging in Publication Data*. 33: 464. Doi: 10.1177/0022022102033005003
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Mediapsi*. 7(1): 5-16. Doi: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*. 13(2): 201. Doi: 10.21831/economia.v13i2.13239
- Markel, K., S., & Frone, M., R. (1998). Job characteristics, work-school conflict, and school outcomes among adolescents "testing a structural model E. *Journal Of Applied Psychology*. 83(2): 277-287. Doi: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.277>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. 351-357. Doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Qisthina, A. (2020). Pengaruh role stressor, resiliensi dan strategi coping terhadap academic burnout, pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Uri: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/74292/1/ALYA%2>
- Raharjo, S., & Prahara, S., A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*. 2(12): 2798-5962. Doi: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Samaratunga, M., & Kamardeen, I. (2025). Modelling work-study conflict effects on built environment students' well-being, health, and academic performance. *Buildings*. 15(406): 1-20. Doi: <https://doi.org/10.3390/buildings15030406>
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross - Cultural Psychology*. 33: 464. Doi: 10.1177/0022022102033005003
- Siaputra, I., B., Rasyida, A., Ramadhanty, A., M., & Triwijati, N., K., E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(1): 163-180. Doi: 10.21580/pjpp.v8i1.15063
- Sugiyono, P. (2022). Dr. 2010. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulyanti. (2020). Strategi coping dalam bidang akademik mahasiswa yang bekerja dan berorganisasi di Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*. 2(2): 1-19. Doi: <https://doi.org/10.56680/slj.v2i2.23645>
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36-45. Uri: <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>
- Ufaira, R., A., & Pratiwi, M. (2019). Work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja: dampak locus of control. *Psychology Journal of Mental Health*. 1(1): 15-28. Uri: <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

- Ulfah, F., Nurhayati, D., & Shobakh, N. (2024). Pengaruh resiliensi dan strategi coping terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Uniwara. *Sindoro Cendikia Pendidikan*. 6(7): 1-10. Doi: 10.9644/sindoro.v3i9.252
- Utami, A., T. (2020). Pengambilan risiko pada mahasiswa bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 25(1): 111-132. Doi: 10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*. 1-16. Doi: <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Zamarni, R., R. (2021). Hubungan antara self-management dengan work-study- conflict pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang bekerja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. Uri: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59058>