

## Perilaku *Workaholism* sebagai Mekanisme Preventif Terhadap Kejadian *Burnout* Mahasiswa Teknik Industri

Twin Yoshua R. Destyanto\*, Adhi Anindyajati, Indah Sepwina Putri  
Departemen Teknik Industri, Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Sleman, 55281; email:  
[twin.destyanto@uajy.ac.id](mailto:twin.destyanto@uajy.ac.id), [adhi.anindyajati@uajy.ac.id](mailto:adhi.anindyajati@uajy.ac.id), [indah.sepwina@uajy.ac.id](mailto:indah.sepwina@uajy.ac.id)

\* Corresponding author

### Abstrak

Fenomena sikap ambisius pada mahasiswa, atau dalam ranah ergonomi disebut *workaholism*, saat ini tengah menjadi topik hangat baik di kalangan pendidik maupun sesama peserta didik. Mahasiswa seperti ini memiliki ciri giat, menonjol, dan aktif dalam berbagai kegiatan. Di sisi lain, fakta meningkatnya mahasiswa yang mengalami gejala *burnout* juga menjadi perhatian para pengelola institusi pendidikan tinggi. Berdasarkan hal tersebut, mendalami korelasi antara komponen *workaholism* dengan tingkat *burnout* pada mahasiswa dirasa penting, sebagai langkah awal dalam mengelola kesehatan mental mahasiswa dan dasar penrancangan metode pembelajaran yang dapat mengakomodasi mahasiswa dengan berbagai tingkat *workaholism*. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui prevalensi tingkat *workaholism* dan *burnout* pada mahasiswa dan (2) mendalami korelasi antara kedua variabel tersebut. Sebanyak 50 mahasiswa Teknik Industri diminta untuk mengisi kuesioner DUWAS (tingkat *workaholism*) dan BAT-12 (tingkat *burnout*) secara daring. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tergolong dalam mahasiswa kompulsif (*working compulsively*-WC sedang: 2.88; *working excessively*-WE sedang: 2.56 dan mengalami tingkat *burnout* sedang (BAT-Total: 2.93). Analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif antara WC dan BAT-Total (-0.349;  $p$ -value <0.05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa meningkatnya tingkat kompulsif kerja mahasiswa, akan membantu mereka dalam menekan tingkat *burnout*. Desain pembelajaran disarankan dapat mengakomodir mahasiswa untuk dapat meningkatkan minat belajar yang bersifat kompulsif.

**Kata Kunci:** *workaholism*, *burnout*, kerja kompulsif, ergonomi kognitif, Psikologi Industri

### Abstract

**[Workaholism behavior as a preventive mechanism for burnout in Industrial Engineering students]** The phenomenon of ambitious students, or in the term of ergonomics called *workaholism*, is currently a hot topic among educators. These students' characteristics are diligent, prominent, and active in various activities. Meanwhile, students experiencing symptoms of *burnout* are also a concern for higher education institutions. Based on this, exploring the correlation between *workaholism* components and student *burnout* levels is considered an essential first step in managing students and the basis for designing learning methods to accommodate students with various *workaholism* levels. Thus, this study aimed (1) to determine the prevalence of *workaholism* and *burnout* among university students and (2) to explore the correlation between these two variables. 50 Industrial Engineering students were asked to complete the DUWAS (*workaholism* level) and BAT-12 (*burnout* level) questionnaires online. The results show that the students are classified as compulsive students (average to high *working compulsively* (WC): 2.88; average *working excessively* (WE): 2.56) and experiencing an average *burnout* level (BAT-Total: 2.93). Correlation analysis shows a negative relationship between WC and BAT-Total (-0.349;  $p$ -

value <0.05). In brief, increasing the compulsive level of student work will help them reduce burnout. Learning design is suggested to accommodate students to improve their compulsive interest in learning.

**Keywords:** workaholism, burnout, working compulsively, cognitive ergonomic, Organizational Psychology

Kelompok BoK yang bersesuaian dengan artikel: *Ergonomics & Human Factors*

Saran format untuk mensitasi artikel ini:

Destyanto, T.Y.R., Anindyajati, A., dan Putri, I.S. (2023). Perilaku *Workaholism* sebagai Mekanisme Preventif Terhadap Kejadian *Burnout* Mahasiswa Teknik Industri. *Prosiding Seminar Nasional Teknik Industri (SENASTI) 2023*, 345-354.

## 1. Pendahuluan

*Burnout* merupakan salah satu kondisi *mental health* yang umum terjadi pada pelajar dan pekerja (Allen *et al.*, 2022; Rao *et al.*, 2020). Pada level pendidikan tinggi, *burnout* yang dialami oleh mahasiswa adalah hal yang serius dan tengah menjadi topik perbincangan saat ini baik secara akademis ataupun pembahasan di ranah publik (Vîrgă *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2019). Lebih jauh lagi, *burnout* erat kaitannya dengan gejala gangguan mental atau konsekuensi berbahaya, seperti misalnya menarik diri dari keterlibatan dalam lingkungan sosial, penurunan kinerja dan motivasi, hingga dapat menyebabkan pelajar mengalami putus sekolah (Jagodics & Szabó, 2022).

Sebagian orang memiliki keinginan dan motivasi untuk bekerja, dan di sisi lain ada sekelompok orang yang bekerja karena didasari oleh obsesi dan paksaan. Kelompok orang yang bekerja karena terobsesi dan terpaksa ini biasa disebut sebagai *workaholic* dan perilakunya disebut sebagai *workaholism* (Hu, 2018). *Workaholics* dan *engaged workers* adalah dua hal yang berbeda, karena *workaholics* didorong oleh obsesi, sementara *engaged workers* bekerja didasari oleh kesenangan (Torp *et al.*, 2018). Pada tingkat pendidikan tinggi, fenomena *workaholic* pada mahasiswa juga dapat ditemui dengan ciri-ciri giat, menonjol, dan aktif dalam berbagai kegiatan. Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku ini, seperti misalnya lingkungan yang kompetitif, banyaknya pekerjaan atau proyek yang diberikan oleh pengajar di tempat mereka belajar, siklus yang berkelanjutan dari rutinitas sehari-hari, hingga untuk mendapatkan validasi dan pujian. Pujian yang didapatkan dari guru, dosen, ataupun orang tua atas hasil capaian mereka yang membuat mereka menganggap bahwa kemampuan mereka untuk mengerjakan dan belajar dengan baik adalah “seluruh hidupnya” (Shoup & Baranovich, 2019).

Meningkatnya fenomena *burnout* pada mahasiswa bisa disebabkan karena perilaku *workaholic* yang tidak mendapatkan intervensi dan dukungan yang baik sehingga berujung pada perilaku lanjutan *self-destructive* dan salah satunya adalah *burnout* itu sendiri (Shoup & Baranovich, 2019). Meningkatnya jumlah mahasiswa yang mengalami *burnout* menjadi

perhatian universitas dan pemerintah saat ini (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012). Deteksi seberapa besar sebaran mahasiswa yang memiliki sikap *workaholic* dan kejadian *burnout* pada mahasiswa, menjadi penting sebagai langkah awal pengelolaan isu ini.

Namun, sejauh penelusuran penulis, belum didapatkan pembahasan tentang prevalensi tingkat *workaholism* dan tingkat *burnout* mahasiswa, terutama di lingkungan program studi Teknik Industri. Indikasi adanya hubungan antara tingkat *workaholism* mahasiswa dengan tingkat *burnout* mereka hanya menjadi suatu kesimpulan umum dari perilaku *self-destructive* lanjutan, tetapi belum ada pembuktiannya melalui penelitian lebih lanjut. Maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui prevalensi tingkat *workaholism* dan *burnout* pada mahasiswa dan (2) mendalami korelasi antara kedua variabel tersebut.

## 2. Metode

### 2.1. Partisipan

**Tabel 1.** Data demografis partisipan

Variabel	Keterangan	
<b>Umur</b>	<b>Tahun</b>	
Rata-rata	20.04	
Standar Deviasi	0.92	
Rentang	19-23	
<b>Jenis kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Perempuan	21	42
Laki-laki	29	58
<b>Asal</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Propinsi DIY	22	44
Luar DIY	28	56
<b>Tingkatan tahun</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tahun pertama	14	28
Tahun kedua	29	58
Tahun ketiga	2	4
Tahun keempat	5	10
<b>Tempat tinggal</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Dengan orang tua	18	36
Kos/kontrakan/asrama	32	64
Dengan orang tua	18	36

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Industri Universitas Atma Jaya Yogyakarta dengan profil data demografis partisipan tersaji pada Tabel 1. Partisipan tersebut direkrut secara acak dan melakukan penilaian secara daring dan sukarela. Sebelum melakukan pengisian asesmen, mahasiswa menyatakan untuk bersedia mengikuti studi ini.

## 2.2. Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah Dutch Workaholism Scale atau DUWAS (Clark *et al.*, 2016; Makhdoom *et al.*, 2022) untuk mengukur tingkat *workaholism*, dan *short-version* dari Burnout Assessment Tool (BAT) untuk mengukur burnout (Omar *et al.*, 2021; W. B. Schaufeli *et al.*, 2017, 2019, 2020). Kedua instrumen tersebut diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa. Secara keseluruhan, kuesioner yang digunakan terdiri dari bagian (1) demografi (jenis kelamin, angkatan, asal, tahun lahir, dan jenis tempat tinggal), bagian (2) DUWAS, dan bagian (3) BAT-12.

Instrumen DUWAS mengukur dua komponen, yaitu *work excessiveness* (WE) sebanyak lima pertanyaan dan *work compulsiveness* (WC) sebanyak 5 pertanyaan. Kriteria skor untuk DUWAS adalah terdiri dari rentang level untuk WE dan WC, yang mengikuti aturan *cut-off* pada manual DUWAS (W. Schaufeli *et al.*, 2011). Instrumen BAT-12, seperti namanya terdiri dari dua belas pertanyaan, dibagi menjadi dimensi *exhaustion*, *mental distance*, *emotional impairment*, dan *cognitive impairment*. Masing-masing dimensi pada kuesioner BAT-12 terdiri dari tiga pertanyaan. Pengukuran pada BAT-12 dilakukan dengan kriteria skor berdasarkan skala frekuensi: 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (teratur), 4 (sering), 5 (selalu). Aturan rentang pada BAT-12 telah disesuaikan dengan yang diatur dalam manual BAT (W. B. Schaufeli *et al.*, 2019). Kriteria skor untuk kuesioner DUWAS dan BAT-12 tertampil secara rinci paada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kriteria skor untuk DUWAS dan BAT-12

Level	Skor WE	Skor WC	Skor <i>burnout</i> total
Sangat rendah	1.00–1.80	1.00–1.91	-
Rendah	1.81–2.40	1.92–2.60	1.00–2.48
Sedang	2.41–2.85	2.61–3.20	2.49–3.27
Tinggi	2.86–3.20	3.21–3.36	3.28–4.27
Sangat tinggi	3.21–5.00	3.37–5.00	4.28–5.00

## 2.3. Metode analisis

Metode analisis yang digunakan antara lain: (a) uji reliabilitas kuesioner DUWAS dan BAT-12 dengan menggunakan Cronbach  $\alpha$  (Taber, 2018), (b) statistika deskriptif untuk mengetahui prevalensi tingkat *workaholic* dan *burnout*, (c) analisis korelasi Pearson (Selvanathan *et al.*, 2020) antara komponen *workaholic* dengan *burnout*, berdasarkan data partisipan dari instrumen DUWAS dan BAT-12. Melalui uji-uji tersebut, maka akan ditarik kesimpulan berdasarkan hasil yang didapatkan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil analisis reliabilitas

Analisis reliabilitas dilakukan pada pertanyaan-pertanyaan kuesioner pada bagian kedua dan ketiga, yaitu kuesioner untuk mengukur tingkat *workaholism* dan *burnout*. Hasil uji reliabilitas dari kuesioner *workaholism* menunjukkan tingkat konsistensi relatif tinggi dengan Cronbach's  $\alpha = 0.714$  (Taber, 2018). Hasil analisis pada pertanyaan-pertanyaan untuk

bagian *burnout* menunjukkan tingkat konsistensi yang *reliable* dengan Cronbach  $\alpha = 0.900$  (Taber, 2018). Kedua hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa versi Bahasa Indonesia dari kuesioner DUWAS dan BAT-12 ini konsisten untuk dijadikan alat ukur tingkat *workaholism* dan *burnout* kepada responden di dalam studi ini.

### 3.2. Tingkat *workaholism* dan *burnout* mahasiswa

Tingkat *workaholism* mahasiswa tercermin dari nilai *WE* dan *WC*. Prevalensi untuk tingkat *WE* adalah 14%, tergolong dalam *WE* rendah, 62% dalam *WE* sedang (*average*), 22% dalam *WE* tinggi, dan 2% dalam *WE* sangat tinggi. Rerata dan standar deviasi untuk tingkat *WE* adalah sebesar 2.588 dan 0.440 secara berurutan. Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perilaku bekerja secara eksekutif pada level sedang (*average*).

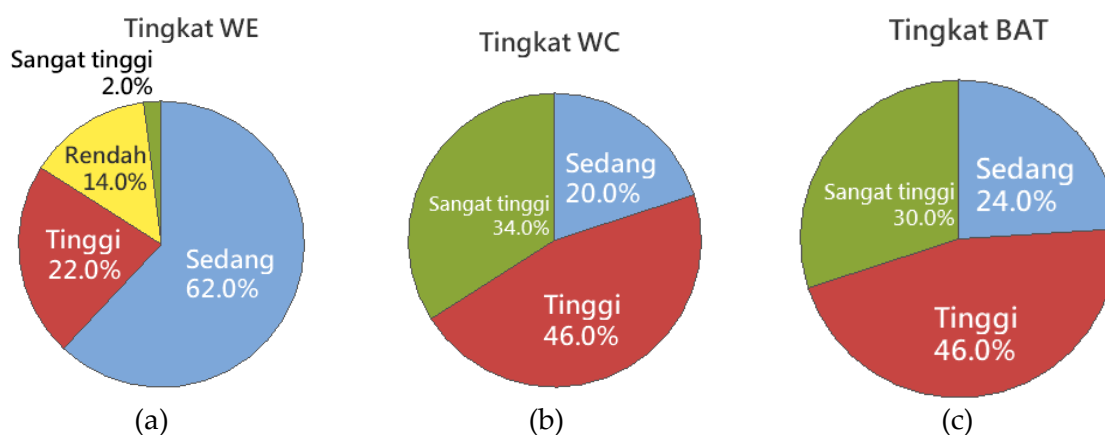
Prevalensi untuk tingkat *WC* adalah 20% sedang (*average*), 46% tinggi, dan 34% sangat tinggi. Tingkat *WC* para mahasiswa menunjukkan nilai rerata sebesar 2.884 dengan standar deviasi 0.492. Nilai ini tergolong sedang berdasarkan standar *cut-off* yang disajikan pada Tabel 2. Nilai rerata *WC* sebesar  $2.884 \pm 0.49$  menyiratkan bahwa mahasiswa memiliki perilaku bekerja secara kompulsif dengan kecenderungan yang sedang hingga tinggi. Hal ini sesuai dengan kuadran *workaholism* (Allam *et al.*, 2021), yang menggolongkan mereka pada kuadran perilaku kerja yang kompulsif sebab memiliki *WE* sedang hingga tinggi dan *WC* sedang hingga tinggi. Tidak ada perbedaan bermakna ( $p > .05$ ) pada nilai *WE* dan *WC* pada golongan jenis kelamin, angkatan, kota asal, dan jenis tempat tinggal mahasiswa.

Tingkat *workaholism* yang didominasi perilaku *WC* yang sedang hingga tinggi berpotensi untuk menimbulkan dorongan yang kompulsif untuk terus bekerja, atau dalam hal akademis dapat berupa belajar dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, yang tidak dapat ditahan oleh mahasiswa (Torp *et al.*, 2018). Namun, tingkat *WC* ini perlu diwaspadai, sebab sikap *workaholic* lebih dimotivasi oleh obsesi dibandingkan dengan rasa senang dalam mengerjakannya (Torp *et al.*, 2018). Hal ini ditandai dengan bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktu dan tenaga yang berlebih untuk tugas-tugas kuliah (Clark *et al.*, 2016; Taris *et al.*, 2014), sehingga mengurangi waktu istirahat yang semestinya.

Prevalensi tingkat *burnout* mahasiswa ditunjukkan dari nilai total *burnout* dengan proporsi mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang (*average*) sebanyak 24%, tinggi sebanyak 46%, dan sangat tinggi mencapai 30%. Nilai rerata dari semua responden adalah sebesar 2.933 dengan standar deviasi 0.650. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami tingkat *burnout* yang sedang, berdasarkan *cut-off* pada Tabel 2 (W. B. Schaufeli *et al.*, 2019). Nilai tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa mengalami gejala *burnout* dengan frekuensi yang cenderung teratur atau rutin mengalaminya dalam periode tertentu (W. B. Schaufeli *et al.*, 2017). Analisis komparasi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara nilai *burnout* ( $p > .05$ ) berdasarkan jenis kelamin, angkatan, kota asal, dan jenis tempat tinggal mahasiswa. Prevalensi untuk tingkat *WE*, *WC*, dan *burnout* secara ringkas disajikan pada Gambar 1.

Banyaknya mahasiswa Teknik Industri yang termasuk dalam tingkat *burnout* sedang atau rutin, dapat ditimbulkan dari kesulitan mereka dalam mengelola waktu untuk melakukan kegiatan perkuliahan yang terdiri dari pembelajaran teori dan praktikum, pada waktu yang bersamaan. Perilaku seperti tidur terlalu larut pada mahasiswa jurusan Teknik

telah menjadi hal yang biasa tetapi menimbulkan risiko *burnout* yang perlu diwaspadai (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012). Jika rutinnnya kejadian *burnout* pada mahasiswa ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menjadi *trigger* untuk mahasiswa mengalami keluhan *mental-health issue* yang serius (Allen *et al.*, 2022; Jagodics & Szabó, 2022).



**Gambar 1.** Prevalensi komponen *workaholism* dan *burnout*. (a) prevalensi tingkat WE; (b) prevalensi tingkat WC; (c) prevalensi tingkat BAT Total

### 3.3. Korelasi antara tingkat *workaholism* dan *burnout* mahasiswa

Analisis korelasi antara komponen *workaholism* dengan *burnout* menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara komponen WC dengan tingkat *burnout* mahasiswa. Tingkat korelasinya ditunjukkan dengan nilai Person's *correlation* sebesar  $-0.349$  ( $p < 0.05$ ), sedangkan tidak terdapat korelasi signifikan antara tingkat WE dengan *burnout* mahasiswa ( $r = -0.025$ ;  $p > .05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin meningkatnya perilaku kerja yang kompulsif, akan membantu untuk menurunkan tingkat *burnout* kepada mahasiswa. Sekalipun kualitas korelasi tersebut tergolong lemah (Selvanathan *et al.*, 2020), hasil menunjukkan bahwa perilaku dalam *workaholism* berpotensi sebagai antidot terjadinya *burnout* kepada mahasiswa Teknik Industri. Temuan ini mengkonfirmasi hasil yang didapatkan oleh Makhdoom *et al.* (2022) dan Shabbir & Ahmad (2020) yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *workaholism* dengan tingkat *burnout* dalam pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapat konsisten antara kasus di pekerjaan dan di perkuliahan.

Komponen *workaholism* yang memiliki efek pemicu terjadinya gejala *burnout* seperti meningkatkan angka absen, adalah WE (Hu, 2018; Makhdoom *et al.*, 2022). Peningkatan gejala *burnout* ini dapat diikuti oleh kualitas hidup menjadi menurun (Lesener *et al.*, 2019), termasuk kepada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran yang ada. Sebaliknya, peningkatan kinerja yang kompulsif atau WC justru dapat meningkatkan performansi pelaku tugas (Makhdoom *et al.*, 2022), dalam hal ini mahasiswa, dan terbukti membantu untuk mendapatkan nilai atau *rating* dan tingkat kepuasan yang lebih tinggi (Kowalczyk *et al.*, 2020) pada mereka yang memiliki semangat bekerja secara kompulsif.

### 3.4. Rekomendasi desain pembelajaran.

Melihat temuan yang dibahas di bagian sebelumnya, terlihat bahwa perilaku *workaholic* mahasiswa yang biasa dianggap sebagai sikap ambisius (Oktaviani, 2023; Renata & Parmitasari, 2016), tidak menunjukkan dampak negatif terhadap gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, meningkatnya level perilaku *workaholic* pada mahasiswa, memicu penurunan tren pada tingkat kejadian *burnout*. Maka, diperlukan langkah-langkah dalam perancangan metode dan dinamika pembelajaran yang merujuk pada temuan tersebut.

Desain dari metode pembelajaran yang diharapkan adalah bersifat *sustainable*, yaitu memperhatikan kesejahteraan atau *well-being* dari para pelaku perkuliahan, dalam hal ini mahasiswa, sebagai obyek utama. Kesejahteraan ini termasuk menyangkut kesehatan mental para mahasiswa. Thatcher *et al.* (2019) menjelaskan bahwa salah satu kapital dalam suatu bisnis, manufaktur maupun jasa, adalah kapital sosial (termasuk sumber daya manusia), di samping kapital ekonomi dan sumber daya alam (lingkungan). Proses perancangan suatu sistem yang berkelanjutan memerlukan upaya yang seimbang dalam menjaga keberlanjutan ketiga kapital tersebut. Kecenderungan suatu bisnis adalah menitikberatkan kepada keberlanjutan salah satu kapital, dan pada waktu yang sama mengabaikan kapital lainnya (Thatcher, 2013). Di industri pendidikan, menjadi signifikan untuk memperhatikan kesehatan mental mahasiswa dalam proses bisnisnya (misal kegiatan belajar mengajar), di samping mengupayakan kesehatan perekonomian dan kesehatan lingkungan alam kampus.

Menurut Makhdoom *et al.* (2022), diperlukan suatu model pembelajaran yang dapat meningkatkan pengalaman positif, pengharapan, ketangguhan, dan optimisme mahasiswa. Suasana seperti ini akan membantu dalam memanfaatkan perilaku kompulsif, dalam meningkatkan sikap *engagement* terhadap kehidupan perkuliahan. *Supportive environment* akan memicu rasa senang selama menjalani perkuliahan, alih-alih tergerak oleh obsesi yang berdampak negatif (Torp *et al.*, 2018).

Bentuk konkrit desain pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap kompulsif dalam bekerja adalah lebih melibatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran, dibandingkan menjadikan mereka hanya pendengar dalam ceramah di kelas. Mahasiswa akan tergerak untuk aktif ketika diberikan tanggung jawab (Andrianti, 2019; Suyidno *et al.*, 2016) seperti menyampaikan materi atau menerapkan ilmu yang dipelajari, kepada kasus di masyarakat. Salah satu tipe pembelajaran ini disebut sebagai *service learning* yang melibatkan pembelajaran akademis, pengalaman praktikal, dan keterlibatan dengan masyarakat serta lingkungan sekitar (García-Rico *et al.*, 2021; Salam *et al.*, 2019). *Service learning* ini sesuai jika diterapkan pada mahasiswa Teknik Industri, sebab model pembelajaran ini memungkinkan penerapan multidisiplin (Pérez-Ordás *et al.*, 2021) yang sistematis seperti pada keilmuan Teknik Industri.

Suasana di luar kelas pada *service learning* akan membantu mahasiswa terhindar dari kejenuhan yang mengarah kepada *academic burnout* (Virgă *et al.*, 2020). Kegiatan tersebut akan meningkatkan *engagement* mahasiswa dengan sesama mahasiswa dan menurunkan sikap *cynicism* yang merupakan salah satu faktor dalam *burnout* (W. B. Schaufeli *et al.*, 2017). Oleh sebab itu, dosen dan tim kurikulum perlu mempertimbangkan model pembelajaran seperti ini, sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran selama satu semester. Program Merdeka Belajar yang diadakan pemerintah memungkinkan kegiatan seperti ini diterapkan

dalam perkuliahan. Mahasiswa dapat menyalurkan sikap kompulsif dan energik mereka tidak hanya di dalam kelas, tetapi di luar kelas untuk memberi dampak kepada masyarakat.

Selain itu fokus utama yang perlu ditekankan adalah membangun kesadaran pada mahasiswa akan bakat dan kemampuannya dalam cara yang positif. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberi dukungan kepada mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan non-akademik yang menginspirasi, memperbanyak interaksi sosial dengan mahasiswa lain dalam kegiatan di kampus, dan juga memberi bantuan lebih lanjut kepada mahasiswa untuk mengenali kelebihanannya (Shoup & Baranovich, 2019). Peningkatan peran dosen wali atau dosen pembimbing akademik menjadi signifikan untuk memantau dan memberikan saran kepada mahasiswa untuk melakukan manajemen waktu, emosi, dan prioritas, perihal setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa.

#### 4. Kesimpulan

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen DUWAS dan BAT-12 dalam Bahasa Indonesia memiliki konsistensi sebagai alat ukur tingkat *workaholism* dan *burnout*. Sampel mahasiswa Teknik Industri menunjukkan tingkat *WE* sedang, *WC* sedang, serta *burnout* sedang. *WC* menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan *burnout* ( $r = -0.349, p < .05$ ). Hal ini menggambarkan bahwa sikap kompulsif dalam kerja justru dapat mengurangi *burnout*. Maka dalam proses pembelajaran dapat diterapkan model yang kompulsif atau memberi dorongan bagi mahasiswa, dengan lebih melibatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran, antara lain dengan *service learning*. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi aspek-aspek mental lain yang dapat memengaruhi proses belajar.

Pada penelitian selanjutnya perlu dianalisis, apakah partisipan yang terlibat memiliki beban kerja tambahan (misal sebagai asisten dosen, bekerja *part-time*, dan memiliki usaha), yang mana hal ini dapat berpengaruh pada beban kerja dan latar belakang finansial mahasiswa. Selain itu, perlunya penambahan atau membedakan kelompok data berdasarkan kinerja akademik terukur (misal indeks prestasi kumulatif) guna mendapatkan pemahaman lebih komprehensif. Saran-saran ini dapat menambah kontribusi hasil penelitian agar membantu meningkatkan *well-being* mahasiswa sebagai obyek pelayanan.

**Ucapan Terima Kasih:** Terima kasih kepada Departemen Teknik Industri, Universitas Atma Jaya Yogyakarta (DTI UAJY), yang telah memberikan sponsor untuk pembiayaan registrasi dan izin pelaksanaan studi di lingkungan DTI UAJY.

#### Daftar Pustaka

- Allam, H. K., Helmy, M. S., El Badry, A. S., & Younis, F. E. (2021). Workaholism, sleep disorders, and potential e-learning impacts among Menoufia University staff during COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health Research, 10*(4), jphr-2021.
- Allen, H. K., Lilly, F., Green, K. M., Zanjani, F., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2022). Graduate Student Burnout: Substance Use, Mental Health, and the Moderating Role of Advisor Satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(2), 1130–1146. <https://doi.org/10.1007/S11469-020-00431-9/TABLES/3>



- Andrianti, S. (2019). Pendekatan Model Pembelajaran Berbasis Portofolio dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 3(2), 135–154. <https://doi.org/10.30648/DUN.V3I2.188>
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836–1873.
- García-Rico, L., Martínez-Muñoz, L. F., Santos-Pastor, M. L., & Chiva-Bartoll, O. (2021). Service-learning in physical education teacher education: A pedagogical model towards sustainable development goals. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 22(4), 747–765.
- Hu, L. (2018). A review of workaholism and prospects. *Open Journal of Social Sciences*, 6(11), 318.
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2022). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 1–20. <https://doi.org/10.1007/S43076-021-00137-4/FIGURES/1>
- Kowalczyk, K., Krajewska-Kułak, E., & Sobolewski, M. (2020). Working excessively and burnout among nurses in the context of sick leaves. *Frontiers in Psychology*, 11, 285.
- Lesener, T., Gusy, B., & Wolter, C. (2019). The job demands-resources model: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Work & Stress*, 33(1), 76–103.
- Makhdoom, I. F., Malik, N. I., Atta, M., Malik, N., Qureshi, M. G., Shahid, M., & Tang, K. (2022). When workaholism is negatively associated with burnout: A moderated mediation. *Frontiers in Public Health*, 10, 968837.
- Oktaviani, F. (2023). *Komunikasi Asertif pada Mahasiswa Duck Syndrome: Studi dramaturgi komunikasi asertif pada mahasiswa duck syndrome di Kota Bandung*. FISIP UNPAS.
- Omar, A., Salessi, S., Vaamonde, J. D., & Urteaga, F. (2021). Psychometric qualities of the Argentine version of the Dutch work addiction scale (DUWAS). *Current Psychology*, 40, 793–803.
- Pérez-Ordás, R., Nuviala, A., Grao-Cruces, A., & Fernández-Martínez, A. (2021). Implementing service-learning programs in physical education; teacher education as teaching and learning models for all the agents involved: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 669.
- Rao, S., Ferris, T. G., Hidrue, M. K., Lehrhoff, S. R., Lenz, S., Heffernan, J., McKee, K. E., & Del Carmen, M. G. (2020). Physician burnout, engagement and career satisfaction in a large academic medical practice. *Clinical Medicine & Research*, 18(1), 3–10.
- Renata, S., & Parmitasari, L. N. (2016). Perilaku prososial pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan tipe kepribadian. *PSIKODIMENSIA*, 15(1), 24–39.
- Salam, M., Awang Iskandar, D. N., Ibrahim, D. H. A., & Farooq, M. S. (2019). Service learning in higher education: a systematic literature review. *Asia Pacific Education Review* 2019 20:4, 20(4), 573–593. <https://doi.org/10.1007/S12564-019-09580-6>
- Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2019). Burnout Assessment Tool (BAT)–Test Manual. *KU Leuven: Leuven, Belgium*.

- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495.
- Schaufeli, W. B., Enzmann, D., & Girault, N. (2017). Measurement of burnout: A review. *Professional Burnout*, 199–215.
- Schaufeli, W., van Wijhe, C., Peeters, M., & Taris, T. (2011). Werkverslaving, een begrip gemeten. *Gedrag & Organisatie*, 24(1).
- Selvanathan, M., Jayabalan, N., Saini, G. K., Supramaniam, M., & Hussin, N. (2020). Employee Productivity in Malaysian Private Higher Educational Institutions. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(3), 66–79.
- Shabbir, H., Ramzan, S., & Ahmad, J. (2020). Workaholism, Burnout and Career Stagnation: An Analysis of Barriers to Motivation among Faculty of Public Sector Universities in Quetta. *Global Regional Review*, 4, 77–87.
- Shoup, R., & Baranovich, D. (2019). Workaholism in Students: when Overachieving Becomes a Clinical Concern. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(3S2), 928–930. <https://doi.org/10.35940/ijrte.c1240.1083s219>
- Suyidno, S., Nur, M., Yuanita, L., Sunarti, T., & Prahani, B. (2016). Tanggung jawab mahasiswa jurusan pmipa universitas lambung mangkurat dalam pembelajaran fisika. *Vidya Karya*, 31(2).
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/S11165-016-9602-2/TABLES/1>
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127.
- Taris, T., van Beek, I., & Schaufeli, W. (2014). On the Motives of Engaged and Workaholic Employees. *Heavy Work Investment: Its Nature, Sources, Outcomes, and Future Directions*, 121.
- Thatcher, A. (2013). Green ergonomics: definition and scope. *Ergonomics*, 56(3), 389–398.
- Thatcher, A., Zink, K. J., & Fischer, K. (2019). *Human Factors for sustainability: Theoretical perspectives and global applications*. CRC Press.
- Torp, S., Lysfjord, L., & Midje, H. H. (2018). Workaholism and work–family conflict among university academics. *Higher Education*, 76, 1071–1090.
- Vîrgă, D., Pattusamy, M., & Kumar, D. P. (2020). How psychological capital is related to academic performance, burnout, and boredom? The mediating role of study engagement. *Current Psychology*, 1–13.
- Wang, Q., Lv, W., Qian, R., & Zhang, Y. (2019). Job burnout and quality of working life among Chinese nurses: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Management*, 27(8), 1835–1844.