

GAMBARAN PERILAKU *WORKAHOLISM* PADA MAHASISWA KESEHATAN DI UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Adinda Arka Maulita^{1*}, Hasby Pri Choiruna², Wahyu Ekowati³

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah
Jl. Dr. Soeparno, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah 53122
²Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah
Jl. Dr. Soeparno, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah 53122
³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Jawa Tengah
Jl. Dr. Soeparno, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah 53122

*) *E-mail*: adindaarka123@gmail.com

Received: 23 Juni 2025, Revised: 25 Juni 2025, Accepted: 2 Januari 2026

ABSTRAK

Perilaku *workaholism* adalah perilaku individu yang tidak terkendali dengan pekerjaannya tanpa memikirkan waktu istirahat yang berdampak negatif terhadap kesehatan psikis, fisik, dan hubungan sosial. Dalam hal ini, mahasiswa kesehatan Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed) berpotensi memiliki perilaku *workaholism*. Mahasiswa kesehatan dituntut untuk mencapai prestasi akademik, sekaligus menjadi individu yang kuat, mandiri, dan produktif untuk mendapat pengakuan dari orang lain. **Tujuan penelitian:** Mengidentifikasi gambaran perilaku *workaholism* pada mahasiswa kesehatan Unsoed yang nantinya akan memiliki dampak negatif dan atau positif. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 347 mahasiswa kesehatan Unsoed dengan menggunakan *cluster random sampling*. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Workaholism Addiction Risk Test* (WART) pada 18 Agustus 2024, kemudian diolah menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase pada variabel perilaku *workaholism*. **Hasil:** Responden berperilaku *workaholism* tingkat sedang sebanyak 57,1%, tingkat rendah sebanyak 38,3%, dan tingkat tinggi sebanyak 4,6%. **Diskusikan:** Responden pada penelitian ini yang memiliki *workaholism* paling rendah memiliki karakteristik sulit untuk mendelegasikan tugas, tetapi tetap pada kontrol diri yang baik, kepercayaan diri yang tinggi, dan komunikasi yang baik, sedangkan responden yang memiliki *workaholism* tinggi memiliki karakteristik karakteristik sulit mendelegasikan tugas, kontrol diri yang kurang baik, kompulsif yang tinggi, mementingkan harga diri hingga komunikasi terganggu. **Kesimpulan:** Sebagian besar responden berperilaku *workaholism* tingkat sedang dan tinggi cenderung berdampak negatif pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya direkomendasikan meneliti jumlah dan durasi kegiatan setiap mahasiswa dengan perilaku *workaholism*.

Kata Kunci: harga diri, mahasiswa kesehatan, *workaholism*

Overview of Workaholism Behavior among Health Students at Jenderal Soedirman University

ABSTRACT

Workaholism refers to an uncontrollable tendency to work excessively without adequate consideration of rest, which may negatively affect psychological health, physical well-being, and social relationships. Health students at Jenderal Soedirman University (Unsoed) may be at risk of developing workaholism due to academic demands and expectations to achieve high performance while maintaining productivity, independence, and social recognition.

Objective: This study aimed to identify the level of workaholism behavior among health students at Jenderal Soedirman University and its potential positive and negative implications. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. A total of 347 health students at Jenderal Soedirman University participated in the study and were selected using cluster random sampling. Data were collected on August 18, 2024 using the Workaholism Addiction Risk Test (WART) questionnaire. The data were analyzed using univariate analysis to determine the frequency distribution and percentage of workaholism behavior levels. **Results:** The results showed that 57.1% of respondents demonstrated a moderate level of workaholism, 38.3% showed a low level, and 4.6% exhibited a high level. **Discussion:** Respondents with the lowest level of workaholism tended to have difficulty delegating tasks but maintained good self-control, high self-confidence, and effective communication skills. In contrast, respondents with a high level of workaholism showed difficulty delegating tasks, poor self-control, strong compulsive tendencies, a strong focus on self-esteem, and impaired communication. **Conclusion:** Most respondents exhibited moderate levels of workaholism and higher levels of workaholism, which tended to have negative effects on students. Future research is recommended to examine contextual factors such as the number and duration of student activities associated with workaholism behavior.

Keywords: self-esteem, health students, workaholism

LATAR BELAKANG

Kehidupan modern yang semakin kompetitif menuntut mahasiswa, khususnya di fase dewasa awal, untuk tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga menjadi individu yang mandiri, produktif, dan mampu memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan teori kebutuhan dasar Maslow yang menekankan pentingnya kebutuhan harga diri (*esteem needs*) berupa prestasi, penghargaan, dan rasa percaya diri (Ave et al., 2023). Dalam memenuhi kebutuhan tersebut, mahasiswa cenderung mengikuti berbagai kegiatan produktif di luar perkuliahan, seperti organisasi, seminar, pelatihan, magang, hingga pekerjaan daring. Namun, keterlibatan berlebihan justru dapat memicu perilaku *workaholism*, yaitu dorongan kompulsif untuk terus bekerja tanpa henti, bahkan saat istirahat (Taris, Schaufeli, dan Shimazu, 2010).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *workaholism* berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, kebahagiaan, serta kualitas hubungan sosial (Chamberlin dan Zhang, 2009). Sebaliknya, konsep *work engagement* hadir sebagai kondisi positif yang ditandai oleh semangat (*vigor*), dedikasi, dan keterlibatan penuh dalam aktivitas serta terbukti

meningkatkan kesejahteraan individu (Ave et al., 2023). Perbedaan ini penting ditegaskan karena *workaholism* kerap disalahartikan sebagai bentuk keterlibatan kerja yang sehat, padahal keduanya memiliki konsekuensi yang sangat berbeda.

Studi terdahulu menunjukkan sebagian besar berfokus pada tenaga kerja, terutama tenaga kesehatan (Shoup dan Baranovich, 2019), sementara penelitian pada mahasiswa masih terbatas. Rogowska, Zmaczyńska-Witek, dan Olejniczak (2021) menemukan indikasi bahwa *workaholism* menyebabkan depresi pada mahasiswa di Polandia, sedangkan Rafa (2023) melaporkan mahasiswa Indonesia umumnya berada pada kategori *workaholism* sedang. Penelitian Kusumaningtyas et al. (2022) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *workaholism* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa kesehatan. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum mengintegrasikan konsep *work engagement* sebagai pembanding positif sehingga gambaran fenomena menjadi kurang utuh.

Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed) merupakan perguruan tinggi negeri yang memiliki reputasi baik di tingkat nasional, khususnya dalam pengembangan

pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Unsoed secara konsisten berkontribusi dalam penguatan sumber daya manusia di bidang kesehatan melalui Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan yang menyelenggarakan pendidikan tenaga kesehatan profesional, termasuk keperawatan, yang lulusannya diharapkan mampu bersaing dan berperan aktif dalam sistem pelayanan kesehatan nasional (LPTSI Unsoed, 2024). Kedudukan strategis ini menuntut mahasiswa kesehatan Unsoed untuk menunjukkan kinerja akademik, keterampilan klinik, serta komitmen profesional yang tinggi selama masa pendidikan yang berpotensi mendorong pola keterlibatan belajar dan kerja akademik secara berlebihan (Maharani, Martono, dan Rizkidarajat, 2024).

Kondisi tersebut relevan dengan fenomena *workaholism* pada mahasiswa kesehatan karena tuntutan akademik, praktik klinik, dan tekanan untuk berprestasi dapat memicu kecenderungan bekerja secara kompulsif dan berisiko mengabaikan keseimbangan kesehatan fisik maupun psikologis (Kusumaningtyas, 2022). Kesenjangan penelitian ini menegaskan urgensi untuk mengkaji perilaku *workaholism* pada mahasiswa kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Soedirman.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada Mei 2024 kepada 22 mahasiswa kesehatan, yaitu mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum, Keperawatan, Gizi, Farmasi, Kedokteran Gigi, dan Kesehatan Masyarakat di Unsoed dengan memberikan enam pertanyaan dan mengisi kuesioner WART (*Workaholism Addiction Risk Test*) dari Robinson (1989) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan digunakan oleh Rafa (2023).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan sebanyak 5 mahasiswa (22%) berperilaku *workaholism* rendah, 14 mahasiswa (64%) *workaholism* sedang, dan 3 mahasiswa

(13%) *workaholism* tinggi. Selanjutnya, 81% mahasiswa mengetahui pemahaman perilaku *workaholism*. Sebanyak 36% mahasiswa merasa dirinya berperilaku *workaholism*. Sebanyak 95% mahasiswa melakukan lebih dari satu kegiatan di luar perkuliahan, beberapa di antaranya mengikuti lebih dari satu organisasi dan kepanitiaan secara bersamaan. Sementara itu, ada mahasiswa yang mengikuti lebih dari satu perlombaan dan ada mahasiswa yang mengikuti pekerjaan *freelance* dan *workshop*. Sebanyak 95% mahasiswa beralasan menjadikannya jalur mencari relasi, tetapi sebanyak 81% mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka merasa akan ketertinggalan dan rendah diri jika tidak mengikuti kegiatan di luar kampus. Kemudian, seluruh mahasiswa mengatakan bahwa saat hari libur, mereka tetap mementingkan berkegiatan dan mengerjakan tugas perkuliahan sehingga mereka sering mengalami kelelahan dan waktu istirahat tidak cukup selama menjadi mahasiswa. Sebanyak 1 dari 22 mahasiswa bercerita bahwa saat dihadapkan pada jadwal yang padat hingga malam hari, emosi diri menjadi tidak stabil dan mudah marah jika dirinya merasa terganggu aktivitasnya oleh orang lain. Hal ini menyebabkan hubungan dengan orang lain dapat terganggu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, fenomena *workaholism* memang terjadi pada mahasiswa kesehatan Unsoed.

Mahasiswa kesehatan memiliki peran dan tanggung jawab untuk mempromosikan kesehatan secara holistik dan berkontribusi secara langsung dengan masyarakat. Selain itu, tenaga kesehatan memiliki beban peran pekerjaan yang tinggi sehingga jika fenomena *workaholism* tidak terkendali sejak mahasiswa, saat mereka bekerja akan sangat rentan terjadi *human error* (Nonnis et al., 2018).

Karena tuntutan peran tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran

perilaku *workaholism* pada mahasiswa kesehatan di Universitas Jenderal Soedirman. Penelitian belum pernah dilakukan sebelumnya. Mahasiswa keperawatan memiliki tuntutan akademik dan aktivitas organisasi yang tinggi, serta akan menghadapi beban peran profesional dengan risiko *human error* dalam praktik klinis. Jika kecenderungan *workaholism* tidak terkendali sejak masa pendidikan, hal ini berpotensi mengganggu kesehatan mental, menurunkan kualitas hidup, dan berdampak negatif pada kinerja pelayanan kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran perilaku *workaholism* pada mahasiswa kesehatan di Unsoed menjadi penting untuk dilakukan.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (FIKes) dan Fakultas Kedokteran (FK) Unsoed. Sasaran populasi penelitian ini ialah mahasiswa bidang kesehatan, yaitu mahasiswa Jurusan Keperawatan, Gizi, Farmasi, Kesehatan Masyarakat, Kedokteran Umum, dan Kedokteran Gigi di Unsoed tahun angkatan 2022 dan 2023. Jumlah populasi target sebanyak 1.468 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan peneliti ialah *cluster random sampling* (teknik acak berkelompok). Hasil total sampel minimal ialah 314 mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus didapatkan *dropout* 10% pada setiap subpopulasi sehingga menghasilkan total sampel 347 mahasiswa dengan proporsi sampel sebanyak 62 mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat, 75 mahasiswa Jurusan Keperawatan, 61 mahasiswa Jurusan Farmasi, 62 mahasiswa Jurusan Gizi, 63 mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum, dan 24 mahasiswa Jurusan Kedokteran Gigi.

Variabel penelitian ini ialah perilaku

workaholism dan alat ukur penelitian ini ialah kuesioner *Workaholism Addiction Risk Test* (WART) yang disusun oleh Robinson (1989) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rafa (2023). Kuesioner ini memiliki 25 pertanyaan. Pertanyaan tersebut terdiri atas indikator kontrol diri berkaitan dengan keinginan individu untuk menyelesaikan tugas dalam satu waktu. Kemudian, indikator harga diri dan terganggunya komunikasi merupakan pertanyaan terkait upaya individu untuk mencurahkan energinya pada kegiatan pekerjaannya daripada hubungan diri dengan orang lain. Pertanyaan terkait indikator ketidakmampuan mendelegasikan berkaitan dengan keengganan untuk meminta bantuan orang lain guna menyelesaikan tugas. Alat ukur ini menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Rentang skor jawaban ialah 1 sampai 4 dengan rincian jawaban “Tidak Benar” skor 1, jawaban “Kadang-kadang Benar” skor 2, jawaban “Sering Benar” skor 3, dan jawaban “Selalu Benar” skor 4. Skor maksimalnya ialah 100 dan minimalnya 25. Selanjutnya, untuk mengetahui intensitas atau tingkat *workaholism* responden, peneliti mengacu pada interpretasi WART yang disusun oleh Robinson (1989) dengan rincian sebagai berikut. Rendah $25 \leq X \leq 54$, sedang $55 \leq X \leq 69$, tinggi $70 \leq X \leq 100$. Dari hasil uji validitas kuesioner WART yang telah diterjemahkan, didapatkan hasil koefisien korelasi item skor total sebesar 0,325–0,565 sehingga 25 dari 25 *item* dinyatakan valid. Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas dan didapatkan hasil 0,879 artinya *acceptable* (Rafa, 2023).

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Persiapan dilakukan dengan mengamati kejadian sekitar, terutama di lingkup FIKes, kemudian melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa untuk mengetahui keberadaan fenomena. Selanjutnya, dilakukan penyusunan proposal penelitian. Kemudian,

tahap pelaksanaan dimulai dengan mengurus pengajuan etik penelitian pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FIKes Unsoed. Selanjutnya, pada 2 Agustus 2024, etik penelitian disetujui dengan nomor 1528/EC/KEPK/VIII/2024. Kemudian, pada 18 Agustus 2024, peneliti menghubungi ketua angkatan dan atau ketua kelas masing masing jurusan untuk penentuan waktu terkait pengambilan data secara *offline* setelah kegiatan belajar mengajar. Kemudian, peneliti melakukan pengambilan data pada waktu yang telah disepakati dengan calon responden.

Saat melakukan pengambilan data, peneliti akan menyebarkan kuesioner kepada calon responden via *link* Google Forms yang berisi penjelasan singkat terkait penelitian yang dilakukan, keuntungan dan tujuan penelitian, *informed consent*, penjelasan pengisian kuesioner, serta kuesioner yang sudah mendapatkan izin melakukan penelitian. Kemudian, peneliti menjelaskan hal terkait penelitian dan setiap pertanyaan kuesioner agar tidak terjadi perbedaan persepsi. Kemudian, calon responden yang bersedia diberi waktu 15–20 menit untuk mengisi kuesioner. Setelah itu, responden mendapatkan kompensasi berupa susunan permainan *puzzle*. Analisis data yang digunakan di penelitian ini ialah analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase pada variabel perilaku *workaholism*. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

HASIL

Hasil penelitian pada gambaran karakteristik usia responden rata rata 19,67 tahun dengan standar deviasi sebesar 0,75, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia yang relatif homogen. Mayoritas responden berusia sekitar 20 tahun, sesuai dengan karakteristik mahasiswa pada tahap awal pendidikan tinggi

kesehatan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 347 responden, mayoritas responden berusia 20 tahun dan didominasi perempuan sebanyak 301 mahasiswa (86,70%). Jumlah responden terbanyak berasal dari Jurusan Keperawatan sebesar 75 mahasiswa (21,60%). Jenis kegiatan yang diikuti mahasiswa di dalam dan di luar Unsoed mayoritas kepanitiaan sebesar 305 mahasiswa (30,50%). Kemudian, dampak yang dirasakan mahasiswa dari kegiatan yang diikuti tersebut mayoritas cenderung berdampak negatif sebanyak 191 mahasiswa (55%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kesehatan Unsoed memiliki perilaku *workaholism* sedang sebanyak 198 mahasiswa (57,10%) dan disusul dengan perilaku *workaholism* rendah sebanyak 133 mahasiswa (38,30%). Namun, masih terdapat mahasiswa yang memiliki perilaku *workaholism* tinggi sebanyak 16 mahasiswa (4,60%).

DISKUSI

Pada penelitian ini, ditemukan sebagian besar mahasiswa kesehatan Unsoed memiliki perilaku *workaholism* sedang, yaitu sebanyak 198 mahasiswa (57,10%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rafa (2023). Mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab akademik dan nonakademik, kemudian beberapa dari mereka mengambil magang di instansi lain yang linier atau tidak linier dengan jurusannya sehingga sebagian besar tidak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat maupun merawat diri. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh lingkungan yang kompetitif dan dorongan untuk membentuk citra diri yang lebih baik.

Berdasarkan indikator kuesioner WART, pertanyaan kecenderungan kompulsif sebagian besar berhubungan dengan kerja keras dan mengalami kesulitan istirahat setelah melakukan pekerjaan. Indikator-indikator yang terdapat pada kuesioner WART memiliki

Tabel 1. Gambaran karakteristik mahasiswa kesehatan Unsoed

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	301	86,70
Laki-laki	46	13,30
Jurusan		
Kesehatan Masyarakat	62	17,90
Keperawatan	75	21,60
Farmasi	61	17,60
Gizi	62	17,90
Kedokteran Umum	63	18,20
Kedokteran Gigi	24	6,90
Jenis Kegiatan yang Diikuti Mahasiswa di Dalam dan di Luar Unsoed		
Organisasi	254	25,40
Kepanitiaan	305	30,50
Volunter	85	8,50
Seminar	207	20,70
Magang	30	3,00
Pertukaran mahasiswa	3	0,30
Perlombaan	81	8,10
Freelance	35	3,50
Dampak yang Dirasakan Mahasiswa dari Kegiatan yang Diikuti		
Positif	144	41,50
Negatif	203	58,50

Tabel 2. Gambaran perilaku *workaholism* mahasiswa kesehatan Unsoed

Nilai Perilaku <i>Workaholism</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	133	38,30
Sedang	198	57,10
Tinggi	16	4,60

hubungan positif dengan perilaku *workaholism* dan telah terkonfirmasi secara empiris (Mirza, 2019).

Responden pada penelitian ini memiliki skor perilaku *workaholism* paling rendah sebesar 35. Responden tersebut memiliki

karakteristik sulit untuk mendelegasikan tugas, seperti lebih suka melakukan banyak tugas sendiri daripada meminta bantuan orang lain. Menurut asumsi peneliti, hal ini berhubungan dengan kegiatan kompulsif yang kadang-kadang responden lakukan, seperti terlalu

berkomitmen untuk mengerjakan lebih banyak pekerjaan yang seharusnya ditangani dan terburu-buru untuk cepat menyelesaikannya sehingga responden akan merasa bersalah jika tidak cepat menyelesaikan tugas dan tidak melakukan pekerjaan apa pun. Akan tetapi, responden tetap memiliki kontrol diri yang baik, kepercayaan diri yang tinggi, dan komunikasi yang baik, seperti sabar jika harus menunggu atau mengantre dengan orang lain, tidak merasa kesal jika diganggu saat sedang melakukan sesuatu, selalu melihat proses daripada hasil, tidak mudah tersulut emosi ketika suatu hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan, dan dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersosialisasi, melakukan hobi atau aktivitas santai, dan memenuhi kebutuhan dasar diri sendiri.

Responden pada penelitian ini memiliki skor perilaku *workaholism* paling tinggi sebesar 98. Responden tersebut memiliki karakteristik sulit mendelegasikan tugas, kontrol diri yang kurang baik, kompulsif yang tinggi, mementingkan harga diri, hingga komunikasi terganggu. Menurut asumsi peneliti, kontrol diri yang kurang baik misalnya memiliki kecenderungan perilaku yang mudah emosi ketika suatu hal tidak sesuai keinginan dan tugas tidak memenuhi standar keinginan individu, tidak sabar dan merasa kesal jika pekerjaan tidak terselesaikan dengan cepat, banyak merencanakan masa depan daripada memikirkan hal yang terjadi saat ini.

Kompulsif yang tinggi artinya selalu terburu-buru dan menyibukan diri untuk melakukan banyak aktivitas dalam satu waktu, sangat merasa bersalah jika tidak melakukan apa pun, dan sulit beristirahat karena menghabiskan waktu untuk bekerja hingga di luar yang seharusnya ditangani. Responden selalu melihat hasil nyata daripada proses saat bekerja untuk meningkatkan harga dirinya. Namun, hal itu menyebabkan

hubungan dengan orang lain akan terganggu, misalnya melupakan, mengabaikan, dan tidak menganggap penting hari libur. Kemudian, responden sering membuat keputusan penting sebelum memikirkan fakta dan konsekuensi secara menyeluruh.

Berdasarkan pernyataan karakteristik, mahasiswa kesehatan yang memiliki skor *workaholism* terendah lebih dapat menerapkan komunikasi terapeutik, empati, dan *caring* kepada pasien. Ketika memiliki karakteristik dapat memenuhi kebutuhan dasar diri dan kontrol yang baik, individu akan sabar ketika dihadapkan dengan klien, peka terhadap kondisi kebutuhan klien, dan tidak mudah emosi saat pencapaian tidak sesuai keinginannya. Hal itu dapat memenuhi peran dan tanggung jawab mahasiswa untuk mempromosikan kesehatan secara holistik dan meminimalisasi adanya *human error* dalam pekerjaan sebagai tenaga kesehatan (Nonnis et al., 2018).

Hasil penelitian Mirza (2019) menyatakan mayoritas responden yang berada di perilaku *workaholism* kategori sedang memiliki kecenderungan dampak negatif dibandingkan dampak positifnya karena saat individu sudah mencapai perilaku *workaholism* pada kategori sedang dalam jangka waktu lebih dari 4–6 bulan, individu tersebut akan secara tidak langsung menaikkan perilaku *workaholism* pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan adanya dorongan yang kompulsif untuk terus bekerja atau mengerjakan tugas dan kegiatan di perkuliahan yang tidak dapat ditahan oleh mahasiswa sehingga alokasi waktu dan tenaga akan cenderung berlebih untuk kegiatan perkuliahan daripada waktu istirahat yang semestinya (Mirza, 2019). Oleh karena itu, saat mahasiswa sudah memiliki perilaku *workaholism* tingkat sedang, disarankan untuk beraktivitas santai dan melakukan hobi sejenis agar dapat menurunkan perilaku *workaholism* karena efektivitas perilaku *workaholism*

seseorang berada pada tingkat ringan atau sedang dalam jangka waktu yang pendek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki rata-rata usia 20 tahun dan mayoritas perempuan. Berdasarkan karakteristik usia, responden merupakan mahasiswa sarjana sehingga usia mahasiswa berada pada rentang 18–22 tahun. Hal ini sejalan dengan pernyataan Nelson (2021) bahwa mahasiswa termasuk dalam fase *emerging adulthood*. Rentang usia *emerging adulthood* berlangsung dari 18–24 tahun menurut Nelson (2021). Responden penelitian ini didominasi jenis kelamin perempuan. Hal ini terjadi karena secara statistik, mahasiswa FIKes dan FK tahun angkatan 2022 dan 2023 mayoritas perempuan (85%). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berasal dari Jurusan Keperawatan, yaitu sebanyak 75 responden. Jumlah responden bervariasi sesuai dengan proporsi perhitungan sampel dari masing-masing jurusan memiliki jumlah mahasiswa yang berbeda-beda.

Penelitian ini menunjukkan jenis kegiatan yang banyak diikuti responden, yaitu kepanitiaan. Penelitian ini semua mahasiswa aktif dalam kegiatan internal maupun eksternal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purba (2021) yang melaporkan bahwa faktor utama mahasiswa lebih memilih mengikuti kepanitiaan ialah karena mahasiswa tidak ingin terikat kontrak dengan jangka waktu kurang lebih 10–12 bulan. Selain itu, faktor minat dan bakat, perizinan orang tua, beban tugas kuliah, kepercayaan diri, serta pengaruh dari senior dan teman menjadi pertimbangan mahasiswa lebih memilih mengikuti kepanitiaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan dampak negatif dari kegiatan yang diikuti mahasiswa daripada cenderung positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziannor (2022) yang menunjukkan bahwa mengikuti kegiatan

kemahasiswaan di luar perkuliahan akan cenderung berdampak positif, seperti melatih kemampuan bersosialisasi dan meningkatkan *public speaking*. Namun, jika kegiatan tersebut dilakukan terlalu aktif akan cenderung berdampak negatif daripada positifnya karena padatnya jadwal kegiatan organisasi atau kepanitiaan atau kegiatan mahasiswa lainnya membuat mahasiswa sering merasa kelelahan sehingga dapat mengganggu akademiknya dan kesehatan individu mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan di Unsoed cenderung memiliki perilaku *workaholism* pada tingkat sedang, dengan kecenderungan dampak negatif yang lebih menonjol terhadap kesehatan psikologis, fisik, maupun keseimbangan akademik dan kegiatan nonakademik. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *workaholism* rendah menunjukkan karakteristik kontrol diri dan komunikasi yang baik, sedangkan mahasiswa dengan *workaholism* tingkat tinggi mengalami kesulitan mengendalikan dorongan kompulsif, sulit mendelegasikan tugas, dan rentan mengalami gangguan dalam relasi sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan perlunya upaya promotif dan preventif bagi mahasiswa kesehatan dalam mengelola waktu, membatasi keterlibatan berlebihan dalam kegiatan nonakademik, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, organisasi, dan kebutuhan pribadi. Pihak fakultas maupun universitas dapat menyediakan program pendampingan, konseling, serta pelatihan manajemen stres dan manajemen waktu bagi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa disarankan lebih aktif menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas rekreatif, hobi, atau kegiatan sosial yang mendukung kesejahteraan diri. Penelitian

lanjutan diharapkan mengkaji faktor-faktor kontekstual seperti jumlah dan durasi kegiatan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ave, K., Ramadhani, M.W., Rizky, M., & Zam, A. (2024). The workaholic phenomenon in student efforts to compile self-image in a dramaturgical perspective. *Socio-Political Communication and Policy Review*, 1(1), 40–45. <https://doi.org/10.61292/shkr.96>
- Chamberlin, C.M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 159–169. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00563.x>
- Fauziannor, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat mahasiswa dalam berorganisasi di kampus STIE Pancasetia. *Fair Value: Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Keuangan*, 4(8), 3520–3533. <https://doi.org/10.32670/fairvalue.v4i8.1455>
- Kusumaningtyas, K., Salim, R.D., Habibah, M.N., & Dwiansari, M. (2022). *Hubungan Hustle Culture (Workaholism) terhadap Well Being anggota UKESMA UGM* [Infografis]. UKESMA Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://ukesma.ukm.ugm.ac.id/2022/06/03/hubungan-hustle-culture-workaholism-terhadap-well-being-mahasiswa-unit-kesehatan-mahasiswa-ukesma-universitas-gadjah-mada/>
- LPTSI Unsoed. (2024). *Selayang Pandang. ADMISI | Universitas Jenderal Soedirman*. Retrieved from <https://admisi.unsoed.ac.id/selayang-pandang/>
- Maharani, A.P., Martono, N., & Rizkidarajat, W. (2024). The behavior of hustle culture among students in Faculty of Social and Political Science Jenderal Soedirman University. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.37329/ijms.v2i1.2796>
- Mirza, C.S. (2019). *Positive and Negative Workaholism* (Master's thesis). Faculty of the Department of Psychology, University Of Houston, USA.
- Nelson, L.J. (2021). The theory of emerging adulthood 20 years later: A look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go. *Emerging Adulthood*, 9(3), 179–188. <https://doi.org/10.1177/2167696820950884>
- Nonnis, M., Massidda, D., Cuccu, S., & Cortese, C.G. (2018). The impact of workaholism on nurses' burnout and disillusion. *The Open Psychology Journal*, 11(1), 77–88. <https://doi.org/10.2174/1874350101811010077>
- Purba, M.I.U. (2021). *Rendahnya Minat Mahasiswa Jurusan Statistika Universitas Negeri Padang Mengikuti Organisasi Mahasiswa Menggunakan Analisis Faktor* [Undergraduate thesis]. Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia.
- Rafa, A.V. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Workaholism dan Tingkat Burnout Pada Mahasiswa di Indonesia* [Undergraduate thesis]. Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia.
- Robinson, B.E. (1989) *Work Addiction: Hidden Legacies of Adult Children*. Health Communications.
- Rogowska, A.M., Zmaczyńska-Witek, B., & Olejniczak, P. (2022). Depression and workaholism in undergraduates: Examining gender as a moderator. *Journal of American College Health*, 70(8), 2445–2453. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865976>
- Shoup R., & Baranovich, D.L. (2019). Addiction rehabilitation and structural

family therapy. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 8(3). doi:10.35940/ijrte.C1240.1083S219

Taris, T.W., Schaufeli, W.B., & Shimazu, A. (2010). The push and pull of work: The differences between workaholism and work engagement. In A.B. Bakker (Ed.) & M.P. Leiter, *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research* (pp. 39–53). Psychology Press.