

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh^{1*}, Nanda Yunika Wulandari², Netty Widiastuti³
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Penelitian mengenai kecemasan akademik umumnya dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Namun, studi yang secara khusus menyoroti pengalaman mahasiswa pekerja melalui pendekatan kualitatif photovoice masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa pekerja terkait kecemasan akademik yang mereka alami. Partisipan terdiri atas 12 mahasiswa pekerja yang melaporkan mengalami kecemasan akademik. Data dikumpulkan menggunakan metode *photovoice*, di mana partisipan diminta mengungkapkan pengalaman dan perspektif mereka mengenai kecemasan melalui foto yang diambil sendiri. Data dianalisis menggunakan analisis tematik terhadap narasi dan visual yang dihasilkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa pekerja berakar pada tekanan waktu dalam memenuhi tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Tekanan waktu yang terbatas menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan institusional berupa fleksibilitas akademik untuk mengurangi tekanan psikologis dan kecemasan pada mahasiswa pekerja.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Mahasiswa Pekerja, Peran Ganda, Photovoice

Abstract

Research on academic anxiety has predominantly employed quantitative approaches. However, studies that specifically explore the experiences of working students through a qualitative photovoice approach remain limited. This study aims to explore the experiences of working students related to their academic anxiety. Participants consisted of 12 working students who reported experiencing academic anxiety. Data were collected using the photovoice method, in which participants expressed their experiences and perspectives on anxiety through self-taken photographs. The data were analyzed using thematic analysis of both visual and narrative elements. The findings indicate that the academic anxiety of working students stems primarily from time pressure in fulfilling academic and occupational responsibilities. This limited time frame leads to physical and psychological fatigue. The study highlights the importance of institutional support in the form of academic flexibility to reduce psychological stress and anxiety among working students.

Keywords: Academic Anxiety, Working Students, Dual Roles, Photovoice

*Corresponding Author:

Ainurizan Ridho Rahmatulloh
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Email: ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

Article History

Submitted: 18 Juni 2026
Accepted: 23 Agustus 2026
Available online: 14 September 2026

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali dipandang sebagai pembelajar yang hanya berfokus pada aktivitas akademik. Namun, realitas sosial-ekonomi menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Mahasiswa pekerja muncul karena berbagai alasan seperti ekonomi (Akmaludin et al., 2025), tanggung jawab keluarga, atau keinginan mandiri secara finansial (Hamra & Widiasih, 2024). Kondisi ini memaksa mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara dunia akademik dan dunia kerja. Mereka menjalani pengalaman hidup yang khas dan penuh tekanan, namun seringkali tidak menjadi perhatian utama dalam kebijakan pendidikan maupun wacana akademik.

Konsekuensi paling nyata dari kehidupan ganda yang dijalani mahasiswa pekerja adalah munculnya kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang berkaitan dengan ketakutan gagal dalam tugas akademik, kekhawatiran berlebihan terhadap performa, dan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik (Rahmawati et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental, motivasi, dan capaian akademik mahasiswa secara keseluruhan (Urhahne & Wijnia, 2023). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan akademik, karena mereka harus membagi waktu dan energi antara pekerjaan dan pendidikan

(Verulava & Jorbenadze, 2022). Ketika beban kerja meningkat atau jam kerja bertabrakan dengan jadwal kuliah, mereka sering kali mengalami keterlambatan tugas, kehilangan fokus belajar, atau bahkan ketidakhadiran dalam perkuliahan. Situasi ini memperburuk tekanan internal yang mereka alami dan memunculkan konflik peran yang berkepanjangan. Pada banyak kasus, mahasiswa pekerja juga enggan untuk mengungkapkan kondisi mereka kepada dosen atau pihak kampus karena stigma dan kekhawatiran dianggap tidak mampu berkomitmen terhadap akademik. Akibatnya, kecemasan yang mereka alami menjadi masalah laten yang tidak pernah tersuarakan.

Mahasiswa pekerja memiliki pengalaman yang kompleks terkait isu kecemasan akademik, ketidaksetaraan waktu belajar, keterbatasan dukungan, serta tekanan psikologis dari peran ganda mereka (Al Azis & Yusanti, 2021). Kondisi psikologis mereka kerap luput dari perhatian institusi pendidikan tinggi yang cenderung memusatkan perhatian pada mahasiswa yang berdaya secara penuh. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja dapat dikategorikan sebagai bagian dari kelompok rentan dalam sistem pendidikan, karena mereka menghadapi hambatan struktural seperti beban keuangan, kelelahan kronis, dan akses terbatas terhadap fasilitas akademik. Mereka bukan hanya individu dengan pengalaman unik, melainkan bagian dari komunitas sosial yang berjuang di tengah sistem yang tidak sepenuhnya mendukung dinamika hidup mereka.

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

Penelitian mengenai kecemasan akademik telah banyak dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen seperti survei dan skala kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan serta mengaitkannya dengan variabel lain (Azhari et al., 2022). Namun, studi yang fokus secara spesifik pada pengalaman mahasiswa pekerja, terutama dengan pendekatan kualitatif yang mendalam dan eksploratif, masih tergolong terbatas. Hal ini menciptakan celah penelitian yang penting, khususnya untuk memahami dinamika psikologis mereka secara lebih komprehensif.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam kajian kecemasan akademik melalui pendekatan kualitatif dan partisipatif dengan metode *photovoice*. Metode ini memungkinkan partisipan mengungkapkan pengalaman mereka terhadap kecemasan akademik secara visual dan naratif, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih empatik dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini memiliki dimensi advokatif yang kuat, karena tidak hanya mengungkap data tetapi juga membuka ruang refleksi dan representasi sosial bagi mahasiswa pekerja. Selain itu, hasil penelitian ini berpotensi mendorong kesadaran institusi pendidikan dan mendorong terbentuknya kebijakan kampus yang lebih inklusif serta responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja.

Photovoice sebagai pendekatan partisipatif berbasis visual menjadi sangat relevan untuk menggali, dan merepresentasikan bentuk-bentuk kecemasan akademik yang mereka alami dalam keseharian. Photovoice

merupakan sebuah pendekatan partisipatif yang memungkinkan partisipan mengekspresikan pengalaman mereka melalui fotografi. Partisipan akan diminta mengambil foto yang merepresentasikan pengalaman mereka terkait kecemasan akademik, kemudian mendiskusikan makna di balik foto tersebut melalui wawancara mendalam (Wibowo & Ahmad, 2025). Metode ini efektif dalam menggali perspektif subjektif dan memberikan suara kepada kelompok yang mungkin kurang terwakili.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa pekerja dalam menghadapi kecemasan akademik selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, dengan rumusan masalah yang diarahkan untuk memahami dinamika dan representasi visual pengalaman kecemasan akademik mahasiswa pekerja dalam menjalani peran ganda tersebut. Pertanyaan tersebut digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman kecemasan yang direpresentasikan melalui fotografi, termasuk tekanan waktu, kelelahan fisik dan psikologis, serta makna dan harapan yang ingin disampaikan mahasiswa pekerja berdasarkan pengalaman mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *photovoice*, yaitu metode partisipatif yang memungkinkan partisipan merepresentasikan pengalaman dan perspektif mereka melalui foto yang dibuat sendiri dan kemudian

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

mendiskusikan makna foto tersebut secara reflektif (Kile, 2022). Metode ini memberikan ruang bagi mahasiswa pekerja untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mengenai kecemasan akademik melalui representasi visual yang berasal dari pengalaman mereka sendiri. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja dan mengalami atau pernah mengalami kecemasan akademik yang signifikan. Penelitian ini melibatkan 12 mahasiswa pekerja dengan rentang usia 19–25 tahun yang berada pada semester 4–8, dengan jenis pekerjaan meliputi barista, kasir, sales, front office, dan koki serta beban kerja 20–25 jam per minggu.

Pengumpulan data dilakukan melalui fotografi partisipan, *Focus Group Discussion* (FGD), dan wawancara. Setelah mendapatkan pengarahan mengenai fotografi dan etika dokumentasi visual, partisipan mengambil foto selama satu minggu yang merepresentasikan pengalaman atau kondisi yang berkaitan dengan kecemasan sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, sesuai prinsip *photovoice* yang menempatkan partisipan sebagai penghasil dan pemakna representasi visual (Call-Cummings & Hauber-Özer, 2021; Kile, 2022). Setiap foto disertai penjelasan mengenai isi, alasan pemilihan, dan maknanya, kemudian bersama peneliti ditinjau dan dipilih 3–5 foto yang paling merepresentasikan pengalaman partisipan.

Foto yang dipilih kemudian dibahas dalam FGD untuk menggali pengalaman dan

maknanya melalui pertanyaan mengenai pesan foto, situasi yang ditampilkan, alasan pemilihan, perasaan terkait akademik dan pekerjaan, serta pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain. Penggunaan foto sebagai pemicu diskusi membantu menghubungkan representasi visual dengan narasi dan konteks pengalaman partisipan (Sussman & Sekuler, 2022). Wawancara mendalam dilakukan secara individual untuk memperdalam pengalaman yang belum terungkap dalam FGD.

Analisis data visual dilakukan menggunakan kerangka SHOWeD untuk merefleksikan isi foto, situasi yang ditampilkan, keterkaitannya dengan kehidupan partisipan, alasan terjadinya, pesan yang disampaikan, dan perubahan yang diharapkan (Jih et al., 2023; Smith et al., 2023). Pendekatan ini menjadikan foto sebagai media untuk menggali narasi dan makna pengalaman partisipan, bukan sekadar sebagai objek visual. Hasil analisis menghasilkan tiga tema utama, yaitu tekanan waktu melalui foto jam malam dan rutinitas begadang, kelelahan dan dampak psikologis melalui *timeline* tugas dan ekspresi kelelahan, serta harapan terhadap sistem pendidikan melalui foto-foto bernuansa finansial.

Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, penelitian menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan foto partisipan, narasi dalam FGD, dan hasil wawancara mendalam. Makna visual setiap foto dibandingkan dengan narasi partisipan dalam FGD dan diverifikasi kembali melalui wawancara individual, sehingga data visual dapat dipahami

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

dalam konteks pengalaman partisipan (Jih et al., 2023; Smith et al., 2023). Hasil yang menunjukkan kesesuaian antara data visual dan verbal digunakan untuk membentuk tema, kemudian dikonfirmasi melalui *member checking* dan dianalisis secara tematik dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan psikologis mahasiswa pekerja.

HASIL

Tekanan Waktu

Pada gambar 1 menggambarkan waktu sebagai simbol tekanan. Mahasiswa harus menyeimbangkan dua tanggung jawab yaitu pekerjaan dan perkuliahan. Partisipan menggambarkan waktu sebagai sumber kecemasan utama, di mana mereka harus berpacu antara tenggat tugas akademik dan kewajiban profesional. Foto yang memperlihatkan jam malam atau laptop menyala, menjadi simbol tekanan waktu dan beban ganda yang tak pernah berhenti.

Gambar 1
Waktu Sebagai Simbol Tekanan



"Jika foto ini bisa bicara, ia akan menyampaikan jeritan hati seorang mahasiswa yang bekerja. Lihatlah, Sabtu malam jam 20.31, bukannya istirahat, saya justru terkunci dalam tekanan. Tenggat waktu yang singkat itu adalah pemicu kecemasan terbesar saya. Setiap deadline terasa mencekik, memaksa saya membagi fokus antara pekerjaan dan tugas kuliah. Waktu istirahat menjadi kemewahan. Saya selalu merasa cemas karena waktu yang tak pernah cukup, dan kelelahan ini perlahan menggerogoti semangat. Saya hanya berharap bisa sedikit bernapas" (Muhni)

Pemilihan waktu malam sebagai objek visual memperlihatkan bahwa kecemasan tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas, tetapi juga dengan hilangnya ruang istirahat akibat tuntutan peran ganda. Jam yang menunjukkan waktu di luar jam aktivitas normal menjadi simbol keterbatasan waktu dan perasaan bahwa kewajiban akademik terus berlanjut bahkan ketika waktu untuk beristirahat seharusnya telah dimulai.

Pengalaman tersebut juga terlihat pada gambar 2. Jam digital yang menunjukkan pukul 01.09 menggambarkan pergeseran waktu

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

istirahat menjadi waktu untuk menyelesaikan tugas akademik setelah bekerja.

Gambar 2.
Rutinitas Begadang



"Dalam foto ini, jam digital menunjukkan pukul 01:09 dini hari waktu yang seharusnya untuk istirahat, tapi justru menjadi momen produktif bagiku. Ini adalah gambaran nyata kehidupanku setelah seharian bekerja, aku pulang, makan cepat, lalu membuka laptop untuk menyelesaikan tugas kuliah. Tidak ada libur, tidak ada cuti hanya rutinitas yang terus berputar. Jam ini bukan sekadar penunjuk waktu, tapi simbol tekanan yang kuhadapi tiap hari. Hubungannya erat dengan pengalamanku, aku sering begadang karena harus mengejar deadline, menyeimbangkan presentasi kerja dan ujian kuliah. Foto ini merekam kelelahan, tapi

juga ketekunan saat aku memilih tetap bangun, meski tubuh dan pikiran protes. Ini adalah realitas mahasiswa pekerja yang hidup di antara dua dunia, tanpa waktu untuk berhenti" (Andri)

Foto tersebut memperlihatkan bahwa waktu menjadi sumber daya yang harus terus dinegosiasikan antara pekerjaan dan pendidikan. Penggunaan jam 01.09 sebagai objek fotografi memperkuat makna bahwa tuntutan akademik tidak berhenti ketika jam kerja selesai, melainkan berlanjut hingga mengorbankan waktu istirahat. Tekanan waktu juga direpresentasikan melalui pengalaman bekerja dan belajar tanpa jeda pada gambar 3.

Gambar 3.
Hari-hari tanpa istirahat



MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

"Foto ini akan berkata bahwa hidup sebagai mahasiswa dan karyawan tidak pernah benar-benar berhenti. Setelah seharian bekerja dan pulang dari luar kota, saya masih harus lembur sambil memikirkan tugas-tugas kuliah yang belum terselesaikan. Di saat orang lain bisa beristirahat, saya justru harus berpacu dengan waktu. Meski lelah dan pikiran terasa berat, saya tahu bahwa semua ini adalah bagian dari proses. Kelelahan ini menjadi bukti bahwa saya masih terus berjuang untuk masa depan." (Andri)

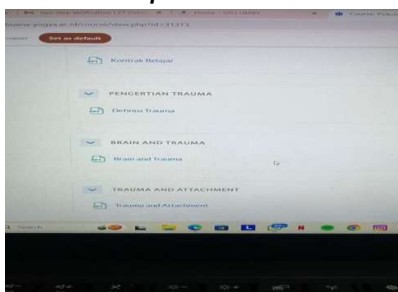
Foto tersebut tidak hanya merepresentasikan kesibukan, tetapi juga memperlihatkan negosiasi antara kelelahan dan

orientasi terhadap masa depan. Aktivitas lembur dan penyelesaian tugas dalam kondisi lelah dimaknai sebagai bagian dari perjuangan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Kelelahan dan Dampak Psikologis

Tekanan waktu yang terus menerus dan aktivitas yang padat membuat mahasiswa dengan peran ganda sebagai pekerja mengalami kelelahan baik dalam aspek fisik maupun psikis. Kelelahan psikis diakibatkan karena rasa khawatir terhadap nilai di kampus dan perasaan bersalah karena harus membagi waktu. Responden menggambarkan kondisi tersebut pada foto pada gambar 4.

Gambar 4.
Kecemasan pada Nilai mata kuliah



"Foto ini bercerita tentang perasaan terjepit antara keinginan untuk unggul akademik dan kebutuhan untuk survive secara finansial ia menggambarkan kecemasan yang tak terucap, rasa takut tertinggal, dan tekanan untuk selalu siap baik di kelas maupun di tempat kerja di balik tampilan layar yang bersih dan rapi, ada kelelahan mental yang menggerogoti, kekhawatiran akan nilai yang rendah, dan rasa bersalah karena tidak bisa memberikan 100% pada kedua peran sekaligus. Namun, di tengah

semua itu ada juga kebanggaan terselubung karena aku tetap memilih untuk duduk, membuka laptop, dan belajar, meski badan sudah ingin menyerah." (Muhni)

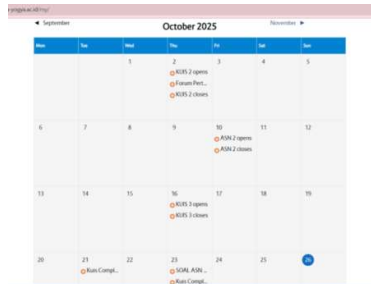
Kecemasan yang muncul berakar pada deadline tugas yang padat dan beban kerja yang terus bertambah. Meskipun responden sudah membuat timeline untuk mengatur waktu hal tersebut justru menjadi tekanan kecemasan karena jadwal yang terlalu padat. Hal ini terpotret pada foto di gambar 5.

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

Gambar 5.

Time line ujian dan pekerjaan

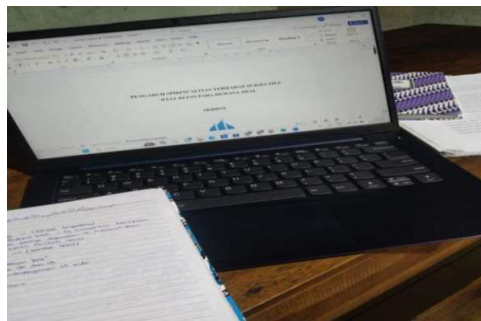


"Mungkin perasaan tertekan, melihat tanggal yang berwarna merah, atau kolom lain yang juga menuliskan tanggal deadline, dan terkadang jumlah kolom itu tidak hanya 3, bisa lebih dari 5-7 kolom sesuai jumlah mata perkuliahan yang saya ambil, ditambah dengan beban pekerjaan diluar gambar kolom itu, jadi perasaan tertekan menjadi pemicu perasaan cemas saya untuk datang." (Gilang)

Kecemasan yang terus menerus dirasakan membuat responden mengalami beban emosional yang berat. Hal tersebut termanifestasi dengan perilaku menunda-nunda pekerjaan. Respon kelelahan tersebut nantinya justru memperparah keadaan dan membuat mereka semakin merasa cemas akibat tugas-tugas yang semakin menumpuk. Hal ini dipotret dengan foto pada gambar 6.

Gambar 6.

Tugas dan Pekerjaan yang menumpuk



"Saya merasa paling cemas dengan akademik saya jika saya banyak menunda dan malas untuk mengerjakan tugas maupun belajar. Situasi kehidupan yang tidak selalu berjalan mulus menjadi tantangan besar untuk tetap fokus pada prioritas akademik dan menjalani

kewajiban dengan tetap konsisten melaksanakan setiap tahap yang harus dilakukan. Saya tidak ingin memiliki penyesalan hanya karena kemalasan dan kelelahan. Namun saya merasa butuh ruang untuk bernapas tanpa tekanan meski sekarang sedang tidak

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

memilikinya sama sekali sehingga saya merasa lebih cemas karena khawatir akan mempengaruhi performa saya sehari-hari" (Kasifa)

Harapan terhadap Sistem dan Masa Depan

Berdasarkan pengalaman mereka dalam menjalani perkuliahan dan bekerja, mahasiswa pekerja menginginkan sistem pendidikan yang lebih adaptif terhadap kondisi mereka. Mereka menilai bahwa ketidakseimbangan yang dialami bukan disebabkan oleh kurangnya usaha, tetapi karena

aturan dan jadwal kuliah yang belum mendukung kebutuhan mahasiswa yang juga bekerja. Mahasiswa berharap adanya kebijakan operasional seperti penjadwalan kuliah yang lebih fleksibel, opsi perkuliahan daring dan mekanisme penilaian yang mempertimbangkan keterbatasan waktu. Harapan ini dipotret pada foto di gambar 7. Mereka menggambarkan perlunya sistem pendidikan yang tidak hanya menuntut kinerja akademik, tetapi juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menyeimbangkan tanggung jawab belajar dan bekerja secara realistis.

Gambar 7.

Keseimbangan dalam Sistem Pendidikan



"Aku ingin orang lain pahami bahwa mahasiswa pekerja bukan hanya butuh semangat, tapi sistem yang adil. Aku ingin mereka sadar ketidakseimbangan yang kami rasakan bukan karena kemalasan, tapi karena struktur yang tidak inklusif. Kami butuh kebijakan yang fleksibel, jadwal kuliah yang ramah pekerja, dan penghargaan atas usaha ganda yang kami lakukan. Aku ingin mereka tahu bahwa kami tidak meminta istimewa kami hanya ingin setara. Foto ini adalah seruan tolong lihat kami, bukan hanya sebagai mahasiswa atau karyawan, tapi sebagai manusia yang berjuang di dua medan

sekaligus. Aku ingin pembuat kebijakan, dosen, dan atasan memahami bahwa keadilan bukan hanya soal nilai atau gaji tapi soal empati, fleksibilitas, dan pengakuan atas realitas hidup kami. Keadilan yang seimbang adalah fondasi masa depan yang berkelanjutan." (Yoga)

"Akademik dan tempat kerja mestinya memiliki pemahaman yang lebih besar terhadap tantangan ini. Mengingat tekanan deadline yang ada, foto ini menjadi ajakan untuk mengakui upaya keras yang harus dilakukan seseorang untuk menyeimbangkan dua tuntutan besar dalam hidupnya." (Yoga)

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

Mahasiswa yang sudah memiliki pengalaman bekerja memiliki kecemasan relevansi sistem pendidikan dengan kebutuhan dunia kerja. Mahasiswa merasa ada kesenjangan antara teori yang diajarkan di perkuliahan dengan praktik nyata di lapangan, sehingga muncul kekhawatiran bahwa proses

belajar akan berakhir sia-sia. Fokus kurikulum yang terlalu menekankan hafalan dinilai tidak mendukung pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kreatif yang dibutuhkan di dunia kerja. Kondisi tersebut ditangkap dalam gambar pada foto pada gambar 8 yang menunjukkan ruang kerja

Gambar 8.
Ruang Kerja dan Relevansi Perkuliahan



"Kecemasan terbesar saya pada konteks akademik dan pekerjaan adalah kesenjangan antara teori dan praktik, serta ketidakpastian lapangan kerja. Secara akademik, saya cemas dengan kurikulum fokus berlebihan pada hafalan daripada pemecahan masalah kritis dan kreativitas. Di dunia kerja, kecemasan utama saya adalah tingginya persaingan yang berpotensi mengurangi ketersediaan pekerjaan, serta ketidakadilan dalam kesempatan kerja yang bisa menghambat kemajuan karier yang adil. Saya sangat berharap lulusan dapat dibekali dengan keterampilan yang kuat." (Alman)

Pemilihan ruang kerja sebagai representasi visual memperlihatkan bahwa

kecemasan partisipan melampaui persoalan akademik saat ini dan berkaitan dengan kesiapan memasuki serta bertahan dalam dunia kerja. Ruang tersebut menjadi simbol pertemuan antara pendidikan dan pekerjaan, sekaligus merepresentasikan kekhawatiran terhadap kesenjangan antara kompetensi yang diperoleh di perguruan tinggi dan tuntutan profesional.

Mahasiswa yang bekerja memiliki harapan terhadap keadilan ekonomi dan aksesibilitas pendidikan. Melalui foto pada gambar 9 mahasiswa mengekspresikan kekhawatiran terhadap ketimpangan antara beban tanggung jawab kerja dan imbalan yang diterima. Kondisi ini mencerminkan kerentanan finansial yang dialami mahasiswa yang harus

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

membagi waktu antara studi dan pekerjaan. Selain itu, terdapat harapan agar sistem pendidikan menjadi lebih terjangkau, sehingga

faktor ekonomi tidak menjadi penghalang bagi mereka yang ingin melanjutkan pendidikan tinggi.

Gambar 9.
Dompet Kosong



"Saya memilih foto ini karena sederhana tapi bermakna. Dompet kosong menggambarkan harapan saya mengenai pekerjaan agar hasil kerja saya bisa sebanding dengan tanggung jawab yang saya jalankan. Selain itu, foto ini juga menjadi simbol harapan agar sistem pendidikan bisa lebih terjangkau bagi siapa pun yang ingin belajar, terutama bagi mahasiswa yang juga harus bekerja, karena terkadang dunia terlalu kejam bagi mereka yang kurang mampu dalam segi finansial. Bagi saya, foto ini adalah doa dari hati saya yang paling dalam mengenai keadilan dan kesejahteraan yang seharusnya bisa dirasakan semua orang." (Angga)

Dompet kosong tidak hanya merepresentasikan kondisi finansial, tetapi menjadi metafora mengenai ketidakpastian ekonomi dan harapan terhadap keadilan akses

pendidikan. Pemilihan objek tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kecemasan mahasiswa pekerja juga berkaitan dengan kebutuhan untuk mempertahankan keberlangsungan pendidikan sekaligus memperoleh imbalan kerja yang dianggap sepadan dengan tanggung jawab yang dijalankan.

Secara keseluruhan, representasi visual menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa pekerja terbentuk melalui hubungan antara keterbatasan waktu, kelelahan fisik dan psikologis, serta ketidakpastian terhadap masa depan pendidikan dan pekerjaan. Foto-foto yang dihasilkan partisipan tidak hanya mendokumentasikan kondisi yang mereka alami, tetapi juga menjadi media untuk menyampaikan kritik dan harapan terhadap sistem pendidikan, lingkungan kerja, serta

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

kondisi sosial-ekonomi yang membentuk pengalaman mereka.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman kecemasan akademik mahasiswa yang bekerja melalui pendekatan *photovoice*. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan waktu, kelelahan, dan harapan menjadi dimensi emosional yang saling berkaitan dalam membentuk keseharian akademik mereka. Kecemasan akademik mahasiswa pekerja secara umum berakar dari keterbatasan waktu yang mereka alami dalam menyeimbangkan tanggung jawab kerja dan studi.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan waktu berkaitan erat dengan stres akademik (Ahmady et al., 2021). Mahasiswa yang bekerja sering merasa beban akademiknya meningkat karena keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan beban kerja. Persepsi kekurangan waktu inilah yang membedakan mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Persepsi kekurangan waktu terbukti menjadi sumber stres yang signifikan, meskipun beban tugas sama, sehingga mahasiswa yang merasa waktu tidak cukup akan mengalami stres lebih tinggi (Sussman & Sekuler, 2022). Mahasiswa pekerja dihadapkan dengan tuntutan dua peran yang berbeda, yaitu kewajiban akademik yang membutuhkan konsentrasi dengan pekerjaan yang menuntut kedisiplinan waktu dan

produktivitas. Ketika waktu tidak lagi cukup untuk memenuhi kedua peran tersebut, muncullah perasaan kehilangan kontrol yang memicu kecemasan akademik (Febrian et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar reaksi individual terhadap beban studi, melainkan juga bentuk respons terhadap tuntutan struktur sosial yang menempatkan mahasiswa pekerja dalam posisi rentan antara idealisme pendidikan dan realitas tuntutan ekonomi yang harus dipenuhi.

Tekanan waktu yang berlangsung terus-menerus berimplikasi pada kelelahan fisik dan emosional. Kondisi tersebut terjadi karena ketidakseimbangan antara tuntutan peran dengan kapasitas pribadi yang dimiliki (Wan et al., 2022). Mahasiswa pekerja dapat mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan peran ganda yang disertai tekanan waktu dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Wan et al., (2022) menunjukkan bahwa tekanan waktu dalam pekerjaan dan perkuliahan berkaitan dengan konflik kerja-kuliah pada mahasiswa pekerja, terutama ketika batas antara kedua peran tersebut sulit dikelola. Kelelahan dan tekanan psikologis membuat mahasiswa memunculkan respon prokastinasi. Prokastinasi dapat muncul sebagai mekanisme regulasi emosi untuk menghindari ketidaknyamanan jangka pendek (Babayiğit et al., 2024). Namun, strategi ini bersifat maladaptif karena justru memperkuat siklus stres (Wardani et al., 2024) dan menimbulkan rasa bersalah (Ahmed et al., 2023).

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

Kondisi yang kurang menguntungkan bagi mahasiswa yang bekerja memunculkan harapan tentang adanya perubahan sistem akademik dan pekerjaan. Melalui foto yang dipotret mereka berharap sistem pendidikan lebih adil dan memahami kondisi mereka. Mereka membutuhkan tenggat waktu yang lebih fleksibel pada tugas. Adanya tenggat waktu yang lebih fleksibel dapat membuat mereka lebih memiliki *sense of control* dan dapat menurunkan kecemasan akademik (Nakhostin-Khayyat et al., 2024). Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sering menghadapi konflik peran dan tekanan waktu karena sistem akademik yang kurang fleksibel terhadap jam kerja dan kebutuhan personal (Park & Sprung, 2013; Samaratunga et al., 2025). Selain itu, mereka merasa kurikulum Pendidikan kurang relevan dan tertinggal dari dunia pekerjaan yang sudah mereka rasakan. Kesenjangan tersebut memunculkan kecemasan apabila yang mereka lakukan tidak akan berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi kerja yang nyata. Kecemasan masa depan ini dapat menurunkan motivasi mereka untuk menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja (Li et al., 2022). Mahasiswa yang merasa tidak yakin akan relevansi pendidikan dengan masa depannya menunjukkan penurunan engagement dan peningkatan keinginan untuk menunda tugas akademik (Al Majali, 2020). Harapan lain yang muncul berdasarkan pengalaman mereka adalah adanya kemudahan secara finansial untuk

mendapatkan Pendidikan tinggi. Mereka berharap agar dana Pendidikan lebih terjangkau, sehingga mereka tidak perlu lagi bekerja untuk membiayai pendidikannya. Dukungan finansial yang lebih besar dapat memfasilitasi mereka agar lebih konsentrasi pada studi, mengurangi beban kerja, dan memperkuat motivasi akademik (Qi et al., 2022).

Implikasi dari penelitian ini adalah dukungan terhadap mahasiswa pekerja harus bersifat sistemik yaitu menggabungkan fleksibilitas akademik, bantuan finansial, layanan psikologis, dan pengakuan institusional terhadap peran ganda mereka. Dengan demikian, sistem pendidikan tinggi dapat mengurangi tekanan psikologis dan kecemasan, sekaligus mendorong mahasiswa pekerja untuk tetap termotivasi dan berdaya secara akademik maupun profesional.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja dalam konteks sosial dan institusional tertentu. Oleh karena itu, temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi melainkan untuk memberikan pemahaman mendalam. Kedua, karena penelitian ini melibatkan refleksi visual dan naratif, terdapat kemungkinan bahwa ekspresi yang tertangkap melalui foto dan teks tidak sepenuhnya merepresentasikan seluruh dimensi emosional responden. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan konteks sosial yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih

MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI PHOTOVOICE

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

luas mengenai dinamika emosional mahasiswa pekerja yang mungkin belum tertangkap. Seperti menggunakan analisis pada unggahan media sosial yang merupakan bentuk ekspresi yang lebih spontan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa pekerja tidak dapat dipahami sebagai permasalahan individual semata, tetapi merupakan hasil interaksi antara tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan aspek psikologis. Tekanan waktu akibat tuntutan peran ganda menjadi sumber utama kecemasan yang kemudian berkaitan dengan kelelahan fisik dan psikologis serta munculnya perilaku prokrastinasi. Temuan visual juga menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja mengharapkan sistem pendidikan yang lebih adaptif terhadap kondisi mereka, khususnya dalam mengakomodasi keterbatasan waktu dan tanggung jawab pekerjaan.

Saran bagi institusi pendidikan, fleksibilitas akademik perlu diwujudkan melalui kebijakan yang konkret, seperti penyediaan pilihan jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel, alternatif pembelajaran daring atau hybrid bagi mata kuliah yang memungkinkan, serta penjadwalan tugas dan ujian yang mempertimbangkan beban akademik mahasiswa pekerja. Dosen juga diharapkan memberikan ruang komunikasi yang lebih terbuka mengenai kendala mahasiswa pekerja serta mempertimbangkan mekanisme pengumpulan tugas yang lebih adaptif tanpa

mengurangi standar akademik. Bagi pengambil kebijakan perguruan tinggi, diperlukan sistem dukungan yang secara khusus mengidentifikasi dan merespons kebutuhan mahasiswa yang menjalani peran ganda, termasuk layanan konseling dan pendampingan akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah dan karakteristik partisipan yang lebih beragam, seperti perbedaan jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, beban kerja, dan latar belakang sosial-ekonomi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi pengalaman mahasiswa pekerja dari perspektif dosen, pengelola program studi, maupun pihak pemberi kerja untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor institusional yang membentuk kecemasan akademik. Penggunaan metode photovoice secara longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat perubahan pengalaman kecemasan mahasiswa pekerja dari waktu ke waktu serta perubahan yang terjadi setelah penerapan kebijakan fleksibilitas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, S., Khajeali, N., Kalantarion, M., Sharifi, F., & Yaseri, M. (2021). Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 32. https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_600_20
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. *Biomedical and Biotechnology*

**MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI
PHOTOVOICE**

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

- Research Journal, 7(3), 363–370.
https://doi.org/10.4103/BBRJ.BBRJ_64_23
- Akmaludin, S., Prahesti, E. A. D., Putri, D. S., & Sijabat, R. (2025). Pengalaman Mahasiswa Bekerja dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah dan Pekerjaan. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(1b), 1–7.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2771>
- Al Azis, E. N. A., & Yusanti, G. (2021). Part-Time Working Opportunities and the Impact on Students' Academic Achievement. *Middle Eastern Journal of Research in Education and Social Sciences*, 2(3), 25–45.
<https://doi.org/10.47631/mejress.v2i3.277>
- Al Majali, S. (2020). Positive anxiety and its role in motivation and achievements among university students. *International Journal of Instruction*, 13(4), 975–986.
<https://doi.org/10.29333/IJI.2020.13459A>
- Azhari, S. C., Saepulmilah, C., & Meita, T. (2022). Development of Literature Academic Anxiety from 2002-2021: A Bibliometric Analysis Approach. *Indonesian Journal Education*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.56495/ije.v1i1.171>
- Babayiğit, O., Büyükkalaycı, F. N., & Altun, S. (2024). The interplay of academic procrastination, self-generated stress, and self-reported bruxism among medical and dental students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1).
<https://doi.org/10.1186/S40359-024-02105-W>
- Call-Cummings, M., & Hauber-Özer, M. (2021). Virtual Photovoice: Methodological Lessons and Cautions. *The Qualitative Report*, 26(10), 3214–3233.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4971>
- Febrian, A., Yunita, K., & Rusmita, S. (2025). Dilemma of the Multiple Role of Working Accounting Students and Their Challenges in Improving Academic Achievement. *Journal of Economics, Finance And Management Studies*, 8(6).
<https://doi.org/10.47191/JEFMS/V8-I6-63>
- Hamra, N. E., & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran Work-Life Balance Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB. *Wacana*, 16(2), 110.
<https://doi.org/10.20961/wacana.v16i2.85362>
- Jih, J., Nguyen, A., Woo, J., Ly, A., & Shim, J. K. (2023). Using Photographs to Understand the Context of Health: A Novel Two-Step Systematic Process for Coding Visual Data. *Qualitative Health Research*, 33(12), 1049–1058.
<https://doi.org/10.1177/10497323231198196>
- Kile, M. (2022). Uncovering Social Issues Through Photovoice: A Comprehensive Methodology. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 15(1), 29–35.
<https://doi.org/10.1177/19375867211055101>
- Li, X., Pu, R., & Phakdeephirot, N. (2022). The influence of achievement motivation on college students' employability: A chain mediation analysis of self-efficacy and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 13, 972910.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.972910>
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: A structural equation modeling. *BMC Psychology*, 12(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/S40359-024-01843-1>
- Park, Y. A., & Sprung, J. M. (2013). Work-school conflict and health outcomes: Beneficial resources for working college students. *Journal of Occupational Health Psychology*,

**MEMBINGKAI KECEMASAN: HIDUP GANDA MAHASISWA PEKERJA DALAM STUDI
PHOTOVOICE**

Ainurizan Ridho Rahmatulloh, Nanda Yunika Wulandari, Netty Widiastuti

-
- 18(4), 384–394.
<https://doi.org/10.1037/A0033614>
- Qi, S., Ma, Q., & Ji, X. (2022). The Influence of Financial Aid Systems on Student Academic Development in Higher Education in China. *Sustainability*, 14(21), 14068. <https://doi.org/10.3390/SU142114068>
- Rahmawati, E. M., Ahman, Setiawati, Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Samaratunga, M., Kamardeen, I., & Chathurangi, B. N. M. (2025). Work-Study Conflict Stressors and Impacts: A Cross-Disciplinary Analysis of Built Environment Undergraduates. *Buildings*, 15(6), 973. <https://doi.org/10.3390/BUILDINGS15060973>
- Smith, E., Carter, M., Walklet, E., & Hazell, P. (2023). Investigating recovery from problem substance use using digital photovoice. *Journal of Community Psychology*, 51(3), 1378–1393. <https://doi.org/10.1002/jcop.22957>
- Sussman, R. F., & Sekuler, R. (2022). Feeling rushed? Perceived time pressure impacts executive function and stress. *Acta Psychologica*, 229, 103702. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2022.103702>
- Urhahne, D., & Wijnia, L. (2023). Theories of Motivation in Education: An Integrative Framework. *Educational Psychology Review*, 35(2). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09767-9>
- Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: a Georgian case. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/91260>
- Wan, M., Feng, L., Meng, X., Zhai, M., & Konopaske, R. (2022). Working College Students' Time Pressure and Work-School Conflict: Do Boundary Permeability and Dispositional Mindfulness Matter? *Psychological Reports*, 125(6), 3100–3125. <https://doi.org/10.1177/00332941211029621>
- Wardani, A. F., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2024). Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 156–164. <https://doi.org/10.30996/SUKMA.V5I1.11618>
- Wibowo, Y. R. P., & Ahmad, H. A. (2025). Implementasi Photovoice dalam Komunitas Tuli: Fotografi sebagai Medium Komunikasi Visual. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 25(1), 50–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.25.1.50-61>