

## Fenomena Workaholik Pada Usaha Mahasiswa Menyusun Citra Diri Dalam Perspektif Dramaturgi

Kezia Ave <sup>1</sup>, Muhammad Wildan Ramadhani <sup>2</sup>, Muhammad Rizky Al Zam Zami <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Jember

Email: [keziaasafira.id@gmail.com](mailto:keziaasafira.id@gmail.com), [waliwildanramadhani@gmail.com](mailto:waliwildanramadhani@gmail.com),  
[rizrizkyal@gmail.com](mailto:rizrizkyal@gmail.com)

**Abstract:** *Students In an era filled with intense competition and competitiveness, students are crucial pillars in social and economic development. They are faced with complex challenges, not only in achieving academic excellence, but also in forming a strong and productive personal identity. Students today are under pressure to meet various targets and unwritten standards, creating an environment where these achievements are key to recognition both from themselves and from their surroundings. They try to form a productive self-image, but in the process often become workaholics. Students often show their productive side to build their self-image aimed at the front page, outside of that they tend to be often exhausted both physically and mentally. The goal of productivity formed as a self-image poses a risk where it will form a weak workforce due to physical and mental fatigue that occurs in the process of forming and maintaining a self-image.*

**Keywords:** *Workaholic; Collager; Self Image; Dramaturgy; Risk*

**Abstrak:** *Di era yang penuh dengan persaingan dan daya saing yang ketat, mahasiswa merupakan pilar penting dalam pembangunan sosial dan ekonomi. Mereka dihadapkan pada tantangan yang kompleks, tidak hanya dalam mencapai keunggulan akademis, tetapi juga dalam membentuk identitas pribadi yang kuat dan produktif. Mahasiswa saat ini berada di bawah tekanan untuk memenuhi berbagai target dan standar tidak tertulis, menciptakan lingkungan di mana pencapaian ini merupakan kunci untuk mendapatkan pengakuan baik dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan mereka. Mereka berusaha membentuk citra diri yang produktif, namun dalam prosesnya sering kali menjadi gila kerja. Mahasiswa sering menunjukkan sisi produktif mereka untuk membangun citra diri yang ditunjukkan di halaman depan, di luar itu mereka cenderung sering kelelahan baik secara fisik maupun mental. Tujuan produktivitas yang dibentuk sebagai citra diri menimbulkan resiko dimana akan membentuk tenaga kerja yang lemah akibat kelelahan fisik dan mental yang terjadi dalam proses pembentukan dan pemeliharaan citra diri.*

**Kata kunci:** *Workaholic; Mahasiswa; Citra Diri; Dramaturgi; Risiko*

### PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di lembaga seperti universitas, institut, atau akademi dimana mereka secara sah diakui oleh lembaga yang menaunginya. Jika syarat tersebut terpenuhi mereka yang terdaftar sebagai peserta didik di institusi pendidikan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Dalam era perkembangan pesat yang ditandai oleh persaingan yang semakin ketat dan kompetitif, mahasiswa sebagai salah satu pilar utama dalam pembangunan sosial dan ekonomi suatu negara harus menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Sebagai individu yang sedang mengarungi fase perkuliahan, mereka tidak hanya bertanggung jawab dalam meraih prestasi akademik, namun juga dalam membentuk identitas pribadi yang kuat dan produktif. Hal itu memperjelas bahwa mahasiswa di zaman sekarang, tengah berada di posisi yang dimana hidup dalam berbagai tuntutan untuk mampu memenuhi target atau suatu standar yang secara tidak tertulis, menjadi

suatu hal yang harus dicapai agar dapat diakui atau mendapat pengakuan baik berasal dari diri mahasiswa ataupun pihak eksternal (dari lingkungan sekitarnya).

Mahasiswa saat ini memiliki beragam pilihan aktivitas di luar perkuliahan, seperti bergabung dalam organisasi, kepanitiaan, kegiatan relawan, seminar atau webinar pengembangan diri, pelatihan skill, kompetisi tingkat mahasiswa, penerimaan beasiswa, dan magang. Dalam penelitian ini, mahasiswa aktif terlibat dalam berbagai kegiatan sebagai penilaian "keproduktifan" dengan tenggat waktu dan durasi yang serentak. Hal ini menunjukkan adanya skala prioritas yang beragam, tidak hanya untuk keperluan akademik, tetapi juga non-akademik. Peran media sosial juga turut memengaruhi proses pemilihan aktivitas mahasiswa dan menjadi indikator kesuksesan serta keaktifan dalam lingkungan perkuliahan.

Namun saat ini telah menjadi perhatian bahwa mahasiswa saat ini dimana budaya produktif ini menjadi lebih melelahkan dan berkecenderungan pada workaholism. Mahasiswa, belakangan ini sering terlihat sebagai workaholik, dan banyak yang percaya bahwa ini menjadi tren baru dalam kehidupan generasi muda saat ini. Secara keseluruhan, workaholik bisa diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk mendorong dirinya melewati batas kemampuannya demi mencapai tujuan atau kesuksesan, seperti contohnya ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktu harian mereka untuk studi atau pekerjaan. Mahasiswa mencoba membentuk citra diri yang produktif tanpa begitu memfikirkan konseskuensi yang akan datang, dalam hal ini mahasiswa sering mengabaikan batas kemampuan fisik maupun mental dalam mencoba memenuhi ekspektasi yang dibetuknya di awal. Untuk menilai fenomena ini peneliti mencoba untuk mengidentifikasikannya dengan konsep dari dramaturgi yang di ciptakan oleh Erving Goffman.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada studi penelitian ini adalah metode kualitatif. Kemudian, pendekatan dalam metode penelitian kualitatif yang dipilih adalah fenomenologi (Creswell, 2023). Metode kualitatif dipilih untuk mendapatkan data secara mendalam, dan menyeluruh. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk menjelaskan pengalaman tiap individu pada suatu fenomena yang sama sehingga dapat memunculkan pemahaman secara universal. (Cresswell, 2023) mengatakan fenomenologi menyediakan suatu pemahaman yang mendalam tentang fenomena sebagaimana yang dialami oleh beberapa individu.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi pada kehidupan dan pola perilaku pelaku. Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara yaitu

secara daring (Online) dan luring (Offline). Wawancara dilakukan melalui proses tanya jawab dari pertanyaan yang sudah dirancang sebelumnya mengenai usaha mahasiswa dalam menyusun citra personal produktif. Sedangkan observasi digunakan untuk mengetahui bagaimana pola perilaku subjek dari sudut pandang pengamat dan membandingkan argumen yang disampaikan oleh subjek dari pada saat proses penelitian saat melakukan wawancara.

Pada penelitian ini juga menggunakan teknik triangulasi dan analisis data. Teknik penentuan informan secara *purposive sampling* dan informan adalah mahasiswa yang dipilih di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember. Penitik Tekanan para informan adalah mahasiswa yang memberikan pandangan dan pemaknaan mengenai usaha mahasiswa dalam menyusun citra personal yang produktif.

## PEMBAHASAN

Memasuki dunia perguruan tinggi menandai fase peralihan bagi remaja. Saat melalui peralihan ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan baru, seperti membuat keputusan sendiri mengenai kehidupan dan studi, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis di lingkungan pembelajaran yang lebih bebas, dan berinteraksi dengan berbagai individu baru. Juga banyak mahasiswa mengalami momen ini sebagai pengalaman pertama meninggalkan rumah dan menjauh dari jaringan dukungan yang biasa mereka miliki. Setiap individu dalam hal ini mahasiswa memiliki pemaknaan yang berbeda beda tentang bagaimana menjalankan produktivitas. Ketika itu sering terjadi konsepsi yang justru menyebabkan mereka terjebak pada perilaku workaholik. Konsep budaya kerja intensif atau workaholism, yang sering dikenal sebagai *hustle culture*, pertama kali dikembangkan oleh Wayne Oates. Budaya ini merujuk pada gaya hidup yang meyakini bahwa mencapai kesuksesan memerlukan dedikasi terus-menerus dalam bekerja dan kurang memperhatikan pentingnya waktu istirahat (Oates dalam Spence, 1992).

Dalam usahanya membentuk citra diri yang produktif mahasiswa sering terjebak pada fenomena Citra diri mencerminkan pandangan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, termasuk karakteristik fisik, penampilan, perilaku, dan kegiatan yang mereka lakukan. Pandangan ini diserap oleh pelaku berdasar anggapan, pandangan, persepsi, dan perasaan mengenai bentuk, penampilan, dan potensi dalam tubuh, baik berasal dari diri sendiri maupun lingkungan. Individu membentuk pemahaman umum mengenai diri mereka melalui citra diri.

Dari hal itu mahasiswa menciptakan sebuah panggung di mana dia akan memainkan perannya. Dramaturgi Goffman merupakan salah satu bentuk gagasan interaksionalisme simbolik sejalan dengan Mead dan Blumer. Menurut Goffman, kita memainkan berbagai peran yang

berbeda yang ditentukan oleh situasi yang kita hadapi dan bagaimana kita berpikir bahwa kita akan tampil, kita menyesuaikan diri dengan siapa kita berinteraksi. Goffman menggambarkan bahwa kita tidak hanya menjadi diri sendiri, tetapi kita juga bertindak sebagai aktor yang beradaptasi dengan norma-norma sosial dan ekspektasi yang terkait dengan setiap peran. Oleh karena itu, ketika berinteraksi dengan orang lain, kita secara aktif menyesuaikan perilaku dan sikap kita agar sesuai dengan orang yang kita hadapi. Konsep ini mengilustrasikan kompleksitas interaksi sosial, di mana setiap individu berkontribusi pada "drama" kehidupan sehari-hari, menciptakan suatu realitas sosial yang dinamis dan terus berubah.

Dalam teorinya Goffman menganalogikan dengan panggung depan (*front stage*) yang dari situ akan dibagi menjadi dua dimana akan terdapat setting dan *front personal* (Ritzer, 2014). Ketika Pelaku membentuk citra yang ingin sampaikan dengan menjalankan praktik produktifitas menjadikan lingkungan perkuliahan untuk *setting* menunjukan bahwa subjek merupakan memainkan peran sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan pada *front personal* pelaku sebagai mahasiswa melakukan praktik produktif yang didalam observasi merupakan kegiatan di luar kegiatan akademis diluar perkuliahan, seperti berpartisipasi dalam organisasi, menjadi anggota panitia, terlibat dalam kegiatan relawan, mengikuti seminar atau webinar untuk pengembangan diri, mengikuti pelatihan keterampilan, berkompetisi di tingkat mahasiswa, mengajukan diri untuk mendapatkan beasiswa, dan melakukan magang. Dari front personal tersebut masih dibagi kedalam dua bagian yaitu penampilan dan gaya (Ritzer, 2014).

Mahasiswa sebagai aktor yang melakukan peran disini mereka mencoba memberikan gambaran tentang diri mereka ke luar dengan tanpa menunjukan bahwa mereka dalam keadaan yang sepenuhnya yang sebenarnya. Sebagai aktor subjek mencoba memberikan penampilan yang membentuk citra yang mereka bentuk dan sampaikan. Sebagai contoh dalam observasi yang dilakukan dalam menunjukan penampilanya subjek mencoba menenunjukan citra diri sebagai seorang yang dapat menghandle berbagai macam pekerjaan yang diberikan kepadanya, dalam melakukan peranya tersebut orang luar yang mengamati bagaimana dia bekerja memberikan pernyataan bahwa subjek sebagai aktor memiliki kemampuan kesanggupan dalam melakan kerjanya. Akan tetapi dari apa yang terjadi diluar panggung yang ditampilkan oleh subjek berkebalikan dengan yang ditampilkan didepan umum. Dimana keanyakan subjek yang di observasi mengeluh dan ingin menyerah tentang tugas diterimannya dikaenakan tekanan fisik dan mental yang dibawa. Goffman memnggambarkan hal ini sebagai *back stage* dimana fakta di sembunyikan di depan atau berbagai macam kegiatan informal yang terjadi (Ritzer, 2014).

### **Mahasiswa Dalam Membentuk Citra Diri**

Citra diri merupakan gambaran atau sikap yang dimiliki oleh individu sebagai makhluk hidup mengenai tubuh (diri sendiri), baik secara sadar maupun tidak sadar. Citra diri menjadi suatu pandangan umum yang dibuat dan dibentuk oleh tiap individu dan berhubungan dengan diri sendiri. Citra diri berhubungan erat terhadap karakteristik dan keberadaan fisik, yang mana didalamnya termasuk mengenai penampilan luar, perilaku, maupun kegiatan yang dilakukan oleh individu. Sikap dari individu berkaitan erat dengan anggapan, pandangan, persepsi dan perasaan tentang bentuk, bahasa, penampilan dan potensi yang ada di dalam tubuh yang berasal dari diri maupun luar diri. Bahasa muncul sebagai perantara dari subjek individu untuk memperlihatkan kemampuannya dalam memutuskan objek dan melakukan pertukaraan pada subjek di luar dirinya (Prasetyo, 2012)

Pemaknaan mengenai identitas pribadi bisa diperoleh dari orang-orang yang memiliki hubungan intim terhadap individu melalui reaksi dan evaluasi yang diberikan, akan berdampak pada cara individu dalam berpikir. Pembentukan citra diri berasal dari cara seseorang melihat mengenai dirinya sendiri, seperti sikap dan penampilan fisik yang dimiliki individu. Penciptaan citra diri seseorang datang dari pandangan orang lain terhadap setiap individu (diri sendiri). Pandangan itu bisa berasal dari orang terdekat, seperti teman, keluarga, orang tua, maupun orang di sekeliling lingkungan sosialnya Sehingga citra diri merupakan bayangan (gambaran) mengenai individu yang berasal dan dipengaruhi oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Mahasiswa dalam membentuk citra diri di lingkungan sosial dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja. citra diri dibuat dengan memiliki tujuan tertentu, seperti mengenali dan memanfaatkan potensi yang dimiliki mahasiswa dalam mencapai tujuan pribadi dan secara profesional dengan memahami kemampuan dan kelebihan individu. Dalam kasusnya pada penelitian yang dilakukan terjadi pembentukan citra yang mencoba diprlihatan subjek untuk pihak diluar dirinya. Yang dimana dari harapan yang diinginkan oleh subjek ahwa pandangan yang diberikan lingkungan sosial akan mempermudah mahasiswa dalam melakukan interaksi kepada orang lain, sehingga hubungan sosial yang dimiliki lebih erat. Selain itu, citra diri yang dibentuk oleh subjek menjadi suatu cara untuk menunjukkan eksistensi diri individu di mata publik. Subjek memiliki peranggapan bahwa penggambaran citra yang di lakukan olehnya dapat membantunya dimasa depan sebagai penambah faktor “kesuksesan”, dalam karir. Dari pernyataan subjek citra diri baik yang terbentuk dari lingkungan sosial individu akan berdampak positif terhadap kehidupan mahasiswa, seperti memberikan keuntungan bagi

kehidupan individu di dunia sosial saat ini maupun jenjang karir di masa depan. akan tetapi, apabila citra diri yang terbentuk di lingkungan sosial tidak baik, maka bisa memiliki dampak buruk terhadap individu.

### **Produktivitas Dan Mimpi Tentang Kemapanan**

Perilaku yang ditunjukkan oleh subjek menggambarkan bagaimana penyesuaian dari lingkungannya dalam beberapa kasus mencoba mengakali aturan dan norma. Norma yang berlaku secara kaku, menjadikan mahasiswa bertindak manipulatif untuk mengamankan dirinya, sehingga menjadikan perilaku menyimpangnya sebagai alasan pembenaran. (Ariyanti et al, 2022).Peraturan tersebut yang menjadi faktor dari terciptanya kondisi dimana mahasiswa merasa terdorong untuk melakukan hal atau keputusan yang di luar batas konvensional sebagai cara untuk melindungi diri. Selain itu, mereka mungkin merasa perlu membenarkan perilaku yang dianggap menyimpang dengan merujuk pada ketidak fleksibelan norma sebagai alasan. Korelasi yang dapat ditemukan antara statement tersebut dengan fenomena produktivitas mahasiswa adalah disaat mereka memahami bahwa makna jika menjadi produktif adalah sebuah ukuran dari “kesuksesan” yang menjadi standar impian hidup masa depan mereka. Masifnya eksistensi dari statement “semakin tinggi tingkat produktivitas seseorang, semakin tinggi pula probabilitas kesuksesan”, membuat statement itu seakan-akan mutlak dan ketat dan berubah menjadi stigma yang menjadi sebuah standar kemapanan di kalangan mahasiswa.

Ekspektasi dari sebuah kemapanan hidup, baik yang didapatkan di hari ini dan masa depan, membuat mahasiswa rela untuk melakukan hal hal yang diluar batas kemampuan mereka, dengan alasan untuk “menyelamatkan” kehidupan mereka secara pribadi lepas pribadi. *Over-produktivity* menjadi fenomena mutlak efek samping dari adanya stigma yang secara langsung dan tidak langsung diyakini mahasiswa sebagai sebuah standar kesuksesan, dan membuat mereka membenarkan perilaku berlebih tersebut sebagai bentuk dari pembelaan dan perlindungan diri dari sebuah rasa “ketertinggalan” dan mulai melakukan komparasi berlebih akan pencapaian dan kesuksesan orang lain.

### **Perilaku Produktif Yang Membentuk Resiko**

Mahasiswa khususnya yang sedang berada di usia remaja pada masa tersebut mereka berkecenderungan memiliki kemampuan yang cukup besar dalam menginisiasi dan membentuk perubahan dalam beberapa kasus mereka dapat melakukan skakmat terhadap aktivitas negara dan memastikan bahwa pemerintah bertanggung jawab dan transparan dalam kebijakannya. Sebagai kelompok yang aktif, kaum muda dapat secara positif membentuk keputusan pemerintah dan mendorong pembangunan, khususnya dalam mengatasi kesenjangan, kemiskinan, marginalisasi, dan eksklusi. Mereka dapat menghidupi diri mereka

sendiri melalui program inklusi sosial dan pengentasan kemiskinan, penciptaan kekayaan, kesempatan kerja, pengembangan sumber daya manusia, dan kohesi. (Akinyetun et al, 2023) Dengan kemampuan itu kaum muda tidak diragukan lagi bagaimana mereka memegang peran dalam pembentukan masyarakat.

Namun dari hal tersebut juga dapat menjadi pemicu munculnya resiko, dalam membentuk citra diri yang produktif mahasiswa memiliki kecenderungan mencoba selalu membentuk pemikiran dimana dirinya dapat melampaui batas dari kemampuan diri mereka. Para aktor yang menjadi narasumber dalam penelitian ini memberikan pernyataan yang memiliki sebuah kesamaan dimana, mereka mencoba mendorong diri untuk selalu melebihi batas kemampuan. Akan tetapi dalam mencapai tujuannya para aktor seringkali mengalami kelelahan hingga stress dalam tahap ini dapat dilihat dari luar oleh pengamat, dari hal tersebut para mahasiswa pelaku perilaku produktif banyak dari mereka menunjukkan indikasi dari workaholik.

Dengan itu terjadi sebuah paradoks dimana para aktor yang mengalami kelelahan secara fisik ataupun mental juga mendapatkan perasaan puas secara emosional, dan yang disini menjadi keresahan adalah bagaimana peristiwa membentuk dualisme dimana perilaku produktif yang dilakukan membentuk citra diri yang diinginkan pelaku untuk kemapanan dan disisi lain juga merusak baik secara fisik maupun mentalitasnya. Oleh karena itu, perilaku produktif seperti ini dapat dilihat secara positif dan negatif. Di satu sisi, mahasiswa workaholik adalah pecandu yang tidak dapat mengendalikan diri mereka sendiri; di sisi lain, mereka adalah pekerja yang rajin dan berdedikasi tinggi.

Pembiaran terhadap perilaku seperti ini dapat membentuk kerawanan yang menjadi ciri dari sebuah resiko. Resiko adalah sesuatu yang selalu hadir dalam kehidupan kita, baik itu terjadi dengan cepat atau lambat. Namun, perlu kita pahami bahwa resiko ini membawa ancaman yang dapat mengganggu dan bahkan menghancurkan manfaat-manfaat yang terkait dengan suatu kegiatan atau situasi. Ironisnya, semakin berkembangnya bahaya yang kita hadapi, semakin jelas pula sifat sebenarnya dari resiko tersebut. Hal ini terjadi karena adanya beragam kepentingan yang terlibat dalam konteks yang berbeda. Dengan kata lain, resiko dapat menjadi nyata dan dapat diakui melalui variasi kepentingan yang beragam dari berbagai pihak yang terlibat dalam suatu situasi atau kegiatan. Oleh karena itu cepat atau lambat resiko hanya menghadirkan ancaman kepada kita, yang pada gilirannya merelatifkan dan menghancurkan keuntungan-keuntungan yang terkait, dan justru dengan pertumbuhan bahaya mereka membuat sifat resiko yang menjadikan kenyataan, melalui keanekaragaman kepentingan (Beck, 2015).

## CONCLUSION

Kecenderungan mahasiswa yang melakukan aktivitas produktif secara berlebih, dengan harapan akan mencapai suatu titik kepuasan dan imbal balik di masa sekarang dan yang akan datang. Hal yang dilakukan secara berlebih tersebut membawa perubahan yang signifikan terhadap kondisi kehidupan mereka baik secara pribadi dan profesional, dari segi emosional, psikologis, cara berpikir dan mentalitas yang ternyata membawa pengaruh “domino” dan “hitam putih” di dalamnya.

Fenomena dualisme yang mana mahasiswa menjadi bagian penting dari tumbuh kembang kualitas dan kuantitas Masyarakat setiap tahunnya, sebetulnya membawa perubahan baik karena dari keinginan besar mereka untuk membawa perubahan kualitas hidup yang lebih baik menjadi tanda dari meningkatnya kualitas manusia di hari sekarang. Namun, budaya workaholic yang dilakukan secara massif tentu membawa kehidupan mahasiswa sekarang menjadi di tahap krisis identitas bahkan degradasi kualitas baik secara jasmani dan rohani. Dari tulisan ini, dapat disimpulkan bahwa budaya workaholic menjadi hal yang perlu dikontrol dan diberi batasan, supaya meminimalisir hal negative yang akan ditimbulkan dan memperbesar rasio pengaruh positif dalam proses dan hasilnya bagi kehidupan seorang mahasiswa.

## REFERENCE

- Akinyetun, T. S., Bakare, K., & Adedini, S. O. (2023). Youth and Peacebuilding: Policy Implications of Conflict Resolution in Africa. *Journal of Contemporary Sociological Issues*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.19184/csi.v3i1.31263>
- Arifiyanti, J., Suhartini, E., Mulyono, J., & Hutama, P. (2022). Pendidikan Anti Korupsi pada Mahasiswa: Pendisiplinan Tubuh dan Tantangan Sengkarut Perilaku. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(03), 490 – 496. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v2i03.1910>
- Beck, U. (2015). *Masyarakat Risiko Menuju Modernitas Baru* (Cetakan Pertama) Kreasi Wacana.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan* (3 ed.). Pustaka Pelajar.
- Prasetyo, H. (2018). *Form-Actions dalam Simulakra Identitas*. <https://repository.unejac.id/xmlui/handle/123456789/85542>
- Ritzer, G. (2014). *Teori sosiologi modern* (7 ed.). Kencana.

- Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160–178. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801\\_15](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801_15)
- ukesma. (2022, Juni 3). *Hubungan Hustle Culture (Workaholism) terhadap Well Being Anggota UKESMA UGM – Unit Kesehatan Mahasiswa*. <https://ukesma.ukm.ugm.ac.id/2022/06/03/hubungan-hustle-culture-workaholism-terhadap-well-being-mahasiswa-unit-kesehatan-mahasiswa-ukesma-universitas-gadjah-mada/>