



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 11103-11111

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Makna *Quiet Quitting* bagi Mahasiswa Generasi Z yang Bekerja

Khairunisa Risalni, Andi Risfan Rizaldi, Andi Tenri Syahrani

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar

risalnikhairunisa@gmail.com, andi.risfan@unismuh.ac.id, atenrisyahrani@unismuh.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam makna fenomena *Quiet Quitting* bagi mahasiswa Generasi Z yang menjalankan peran ganda sebagai karyawan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan Fenomenologi Hermeneutik Interpretatif model Max van Manen, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tujuh informan mahasiswa yang telah memiliki pengalaman bekerja selama lebih dari satu tahun. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *Quiet Quitting* tidak dimaknai oleh mahasiswa sebagai bentuk kemalasan, penurunan etos kerja, atau pengabaian tanggung jawab. Sebaliknya, fenomena ini diinterpretasikan sebagai strategi rasional "Penetapan Batasan Diri" (*Self-Boundary Setting*) yang krusial untuk menjaga stabilitas kesehatan mental dan mencegah kelelahan ekstrem (*burnout*) akibat beban ganda yang mereka pikul. Melalui lensa teori Konstruksi Sosial Realitas, ditemukan bahwa mahasiswa secara sadar melakukan negosiasi energi untuk memprioritaskan "Kedaulatan Akademik" di atas tuntutan profesional yang sering kali bersifat eksploitatif. Temuan ini mengonfirmasi adanya transformasi identitas di mana mahasiswa memosisikan diri mereka sebagai subjek yang berdaulat atas waktu dan tubuhnya sendiri demi menjamin keberlangsungan masa depan pendidikan mereka. *Quiet Quitting* berfungsi sebagai mekanisme pertahanan eksistensial untuk menyeimbangkan tanggung jawab ekonomi dengan ambisi menyelesaikan studi tepat waktu. Penelitian ini merekomendasikan perlunya organisasi menerapkan strategi sumber daya manusia yang lebih adaptif serta kebijakan *work-life balance* yang menghargai batasan pribadi pekerja muda guna membangun loyalitas yang berbasis pada kesejahteraan mental dan pertumbuhan berkelanjutan.

Kata kunci: *Quiet Quitting*, Generasi Z, Mahasiswa Bekerja, Fenomenologi Interpretatif.

1. Latar Belakang

Sumber daya manusia memainkan peran sentral dalam seluruh dinamika operasional organisasi, perusahaan yang kompetitif secara fundamental didukung oleh individu yang berkualitas, baik dari aspek ketahanan fisik maupun stabilitas mental (Syahrullah et al., 2025). Perubahan lingkungan kerja telah memicu pergeseran drastis dalam budaya kerja, dengan dampak paling signifikan dirasakan oleh Generasi Z sebagai anggota terbaru dalam angkatan kerja (Narendra & A'yunnisa, 2025). Generasi Z dikenal sebagai *digital native* yang mengedepankan keseimbangan hidup (*work-life balance*), memiliki ekspektasi tinggi terhadap fleksibilitas kerja, dan sangat mementingkan kesehatan mental (Margaretha & Panggabean, 2025). Pergeseran nilai ini tampak jelas dari data di mana lebih dari sepertiga (sekitar 37,2%) karyawan Generasi Z memilih untuk meninggalkan pekerjaan mereka karena *burnout* dan buruknya *work-life balance* (Ayu et al., 2025).

Fenomena *quiet quitting* telah menjadi perbincangan luas di dunia kerja modern, terutama setelah adanya perubahan besar dalam pola kerja yang dipicu oleh pandemi Covid-19 (Ramadani et al., 2025). Fenomena yang muncul sebagai bentuk respons terhadap tekanan kerja yang eksploitatif ini dikenal dengan istilah *Quiet Quitting*. Berlawanan dengan persepsi umum yang menganggapnya sebagai bentuk pengunduran diri, *Quiet Quitting* sebenarnya merepresentasikan keputusan psikologis seorang karyawan untuk bekerja semata-mata sesuai dengan deskripsi tugas formal mereka (Shafyra, 2025), tanpa keinginan untuk terlibat dalam budaya kerja yang berlebihan dan tidak menghargai kesejahteraan pekerja, bukan pengabaian terhadap pekerjaan itu sendiri (Kurniawan, 2025).

Transformasi dunia kerja pascapandemi COVID-19 telah mempercepat pergeseran nilai-nilai kerja, di mana batas antara dedikasi profesional dan kesehatan pribadi menjadi subjek negosiasi yang terus-menerus, terutama di kalangan Generasi Z yang kini mulai mendominasi pasar tenaga kerja global (Rahayu et al., 2025). Di era modern yang serba cepat, tuntutan untuk menunjukkan kinerja optimal secara instan menciptakan tekanan ganda bagi

Mahasiswa bekerja yang di satu sisi harus memenuhi target profesional sebagai karyawan dan di sisi lain menghadapi ambisi pribadi sebagai mahasiswa. Bagi mereka, Quiet Quitting seringkali dimaknai sebagai upaya untuk menegaskan batasan diri dan memprioritaskan kesejahteraan mental (Nilasari & Santoso, 2025).

Fenomena ini menjadi sangat krusial dan kompleks ketika dialami oleh individu yang menjalankan peran ganda (*dual role*), khususnya mahasiswa yang bekerja di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar. Kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang sering terjadi, yang memberikan tantangan tertentu bagi mahasiswa yang menjalani peran tersebut (Lusi, 2021). Mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah sambil bekerja harus memikul peran yang lebih berat dari pada mahasiswa yang tidak bekerja (Pandiangan et al., 2025). Meskipun memiliki manfaat seperti pengembangan diri dan penghasilan tambahan, mahasiswa yang bekerja juga menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan tugas, penurunan fokus, serta kemungkinan merosotnya prestasi akademik (Andreas et al., 2025).

Mereka dihadapkan pada kurikulum yang menuntut konsentrasi tinggi, pemahaman mendalam terhadap teori, serta tugas-tugas praktikum yang menyita waktu. Tuntutan akademik dan menyelesaikan studi tepat waktu menciptakan tekanan tersendiri. Ketika ambisi akademik ini berbenturan dengan beban kerja di kantor atau perusahaan, mahasiswa sering kali berada dalam posisi dilematis. Kondisi penyeimbangan kedua ranah ini dikenal sebagai *work-life balance*, yang mengacu pada upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyelaraskan peran yang mereka jalankan (Fitri et al., 2023). Namun, tidak semua mahasiswa mampu menavigasi peran ini secara efektif, yang selanjutnya berdampak pada tingkat kepuasan kerja mereka (Fauzi et al., 2025).

Beberapa studi terdahulu telah mengeksplorasi tren ini dari perspektif produktivitas organisasi yang menunjukkan adanya kekosongan pemahaman mengenai pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa pekerja dalam konteks local khususnya di wilayah Timur seperti Makassar (Tagare et al., 2025) dan spesifik secara kualitatif. Kebanyakan penelitian manajemen sumber daya manusia masih bersifat *top-down*, melihat fenomena dari sudut pandang efisiensi organisasi, bukan dari perspektif fenomenologis. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan melihat fenomena Quiet Quitting dari sudut pandang subjek penelitian, bagaimana mahasiswa memaknai tindakan tersebut menggunakan lensa Fenomenologi Interpretatif Max Van Manen, (1990). Kerangka teori yang digunakan adalah Teori Konstruksi Sosial Realitas Berger & Luckmann, (1966) untuk melihat bagaimana *quiet quitting* bergerak dari perilaku individu menjadi norma dikalangan mahasiswa bekerja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi Interpretatif untuk mengeksplorasi pengalaman hidup dan pemaknaan mendalam individu terhadap suatu fenomena. Pendekatan ini dipilih karena menggabungkan deskripsi pengalaman hidup dengan interpretasi makna yang mendalam dalam konteks emosional dan profesional partisipan (Saputro et al., 2024). Fokus utama penelitian adalah bagaimana mahasiswa memaknai *Quiet Quitting* sebagai strategi bertahan hidup (*survival strategy*) yang aktif di mana *quiet quitting* tidak lagi dipandang sebagai perilaku pasif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tujuh informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan mencakup mahasiswa aktif di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar yang memiliki pengalaman bekerja secara bersamaan selama lebih dari satu tahun. Masa kerja tersebut dianggap cukup bagi informan untuk memiliki pengalaman yang mendalam dalam menyeimbangkan studi dan pekerjaan.

Dalam penelitian ini, jenis data primer yang digunakan diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama untuk menggambarkan kedalaman fenomena yang diteliti. Pertama adalah data deskriptif yang menyajikan narasi terperinci mengenai pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa Generasi Z dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa secara utuh. Kedua adalah data interpretatif yang mencakup pandangan, interpretasi, serta penalaran mendalam dari informan mengenai alasan di balik keputusan mereka memilih Quiet Quitting sebagai respons yang dianggap rasional dan efektif terhadap dinamika dunia kerja saat ini.

Analisis data dilakukan mengikuti langkah metodologis van Manen, meliputi refleksi terhadap pengalaman hidup, identifikasi struktur tematik, dan pembacaan mendalam terhadap transkrip wawancara informan. Teknik analisis data dilakukan menggunakan model fenomenologi hermeneutik Max van Manen (1990). Analisis tematik dilakukan melalui pembacaan holistik, selektif, dan rinci baris per baris. Untuk memastikan validitas, dilakukan diskusi dan konfirmasi interpretasi kepada peserta (*member checking*). Peneliti juga menjaga reflektivitas melalui pencatatan pemikiran dan asumsi yang muncul selama proses penelitian. Pertimbangan etis dijaga dengan

memperoleh persetujuan dari institusi dan pemberian *informed consent* tertulis, serta menjaga kerahasiaan data dan penggunaan data hanya untuk tujuan akademis.

3. Hasil dan Diskusi

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar, yang berlokasi di Jalan Sultan Alauddin No. 295, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Secara spesifik, aktivitas akademik dan administratif fakultas ini terpusat di Gedung Iqra Lantai 7 dalam lingkup kampus Unismuh Makassar. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik heterogen mahasiswa Program Studi Manajemen yang secara signifikan merepresentasikan fenomena peran ganda, di mana banyak mahasiswa aktif terlibat dalam dunia kerja profesional sembari menempuh pendidikan. Selain itu, Mahasiswa dengan latar belakang disiplin ilmu ekonomi dan bisnis yang mereka pelajari secara langsung memberikan kedalaman makna spesifik terkait isu produktivitas dan manajemen sumber daya manusia dalam menyeimbangkan peran.

3.1 Analisis data dan Temuan Penelitian

Proses analisis data dilakukan melalui enam langkah fenomenologi hermeneutik Max van Manen (1990). Peneliti menggunakan Teori Konstruksi Sosial sebagai pisau analisis untuk melihat bagaimana makna *Quiet Quitting* terbentuk pada mahasiswa bekerja. Proses penafsiran dimulai sebelum pengumpulan data secara formal melalui jurnal refleksi peneliti, Proses lingkaran Hermeneutik dimulai dengan memahami bagian-bagian kecil dari data untuk mengerti keseluruhan dalam memaknai bagian-bagiannya dimana pemahaman peneliti bertemu dengan makna pengalaman partisipan.

1) Pengorientasian pada Fenomena (*Turning to the Phenomenon*)

Pada tahap ini, peneliti menyelami dunia kehidupan (*lebenswelt*) mahasiswa bekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar. *Quiet quitting* dipahami sebagai kesadaran eksistensial mahasiswa dalam menghadapi beban ganda. Peneliti melihat bagaimana setiap informan mulai merasakan adanya ketegangan antara tuntutan profesional dan ambisi akademik.

Analisis:

TAP: "*Tidak mau melewati batas jam kerja... mending pulang selain bisa istirahat juga bisa kuberjakan tugas kuliah. Prioritas utamaku itukan kuliah...*" Menghayati ini sebagai strategi untuk menjaga energi demi tugas akhir.

FEPR: "*Jadi memang saya harus terima konsekuensi atau resiko yang memang harus saya dapatkan*" Melihat fenomena ini sebagai cara melepaskan diri dari dua tekanan sekaligus.

IP: "*Otak terkuras habis-habisan bahwasanya harus kerja, harus kuliah, organisasi tidak ada waktu untuk bermanja manja. Karena kalau tidak yang namanya refreshing terhadap diri sendiri itu salah satu bentuk membodohi diri*". Menghayati batasan sebagai upaya mempertahankan sisi kemanusiaan.

MJ: "*Mungkin menjaga mental sih... lebih tepatnya jadi kayak ndak tersiksa kerasa sama jauh lebih sehat... cepat bangun atau cepat tidur kayak lebih lega saya rasa...*" Menyadari pengalaman ini sebagai kebutuhan darurat saat kondisi fisiknya menurun.

AMAA: "*Minggu lalu ada pekerjaan kutolak karena ada juga kegiatanku dikampus dan ada yang mau dihadiri dan harus ketua yang hadir*" Menghayati ini sebagai konsekuensi dari tanggung jawab besar di organisasi kampus.

FFF: "*Walaupun fleksibel yah ada waktu-waktu bentrok antara kuliah sama pekerjaan jadi itu waktu sama tenaga juga lumayan (Menguras)*" Melihatnya sebagai cara bertahan hidup yang krusial.

RK: "*Bisa membatasi diri agar tidak terlalu capek atau lelah dan bisa mengikuti atau melakukan hal lain lah...*" Merasakan quiet quitting sebagai kebutuhan mutlak akan waktu luang sebagai mahasiswa.

Hasil:

Pada tahap ini, mahasiswa mulai mewujudkan pemikiran mereka dalam tindakan nyata. Tindakan Rasional dengan tujuan mereka tidak berhenti bekerja, namun mereka mengonstruksi realitas kerja yang baru, sebuah realitas di mana pekerjaan harus seimbang dengan prioritas akademik, hal ini menegaskan bahwa *Quiet quitting* adalah mekanisme penyeimbang yang memungkinkan mahasiswa tetap berdaya secara ekonomi tanpa harus mengorbankan impian mereka.

2) Membaca Teks Secara Keseluruhan (*Holistic Reading*)

Pembacaan secara menyeluruh terhadap seluruh transkrip wawancara dari ketujuh informan untuk menangkap makna esensial secara utuh tanpa memberikan penilaian awal (*bracketing*). Teknik ini berfokus pada kenyataan sehari-hari yang dialami informan sebagai mahasiswa bekerja

Analisis:

Data menunjukkan bahwa pengalaman yang dialami secara kolektif oleh para informan adalah "Keterbatasan Fisik dan Mental". Secara fenomenologis, tubuh mahasiswa memberikan sinyal kelelahan yang nyata sebagai respons atas beban ganda. Tubuh mereka bukan sekadar objek biologis, melainkan "subjek yang berbicara" memberikan peringatan melalui berbagai bentuk sinyal kelelahan.

AMAA: Mengalami sinyal tubuh yang paling ekstrem berupa demam dan sakit fisik akibat akumulasi kelelahan antara tanggung jawab organisasi kampus dan beban kerja kantor. Tubuhnya melakukan "pemogokan" alami yang memaksanya mengambil jeda.

MJ: Merasakan penurunan kondisi fisik yang drastis secara terus-menerus. Ia menyadari bahwa jika ia tidak melakukan *Quiet quitting*, fisiknya tidak akan mampu menanggung beban "bangun pagi" untuk kuliah yang merupakan prioritas utamanya.

TAP: Mengalami kelelahan dalam bentuk kurasan energi harian. Baginya, tubuh memiliki "kuota energi" yang harus dibagi, jika kantor mengambil terlalu banyak, maka tugas akhir (skripsi) akan terbengkalai. Ia merespons dengan pulang tepat waktu sebagai cara menjaga sisa energi tersebut.

IP: Menghayati kelelahan pada level kognitif atau otak yang terkuras habis-habisan. Ia merasa kehilangan sisi kemanusiaannya karena tidak memiliki waktu untuk "bermanja-manja" atau *refreshing*, sehingga ia menarik batasan agar tidak "membodohi diri sendiri" dengan bekerja melampaui batas kewarasan.

FFF: Sebagai seorang introvert, ia merasakan sinyal kelelahan berupa terkurasnya energi sosial dan mental akibat jadwal yang bentrok dan "lumayan menguras". Ia membutuhkan *quiet quitting* untuk menyediakan ruang sunyi agar mentalnya tetap stabil.

FEPR: Merasakan tekanan ganda yang menyesakkan secara psikologis. Baginya, sinyal kelelahan muncul dalam bentuk perasaan terbelenggu. Ia memilih menerima risiko pekerjaan (konsekuensi) demi mendapatkan kembali "napas" atau kebebasan bagi dirinya sendiri.

RK: Mengalami sinyal kelelahan berupa rasa capek yang kronis. Ia menyadari bahwa tubuhnya membutuhkan waktu luang bukan untuk bermalas – malasan, melainkan sebagai kebutuhan mutlak untuk memulihkan fungsi dirinya sebagai mahasiswa yang juga memiliki kehidupan di luar pekerjaan.

Hasil:

Setelah meninjau narasi dan transkrip dari ketujuh informan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa hasil pembacaan holistik menunjukkan *Quiet quitting* adalah "Respon Defensif-Somatik" (tindakan bertahan berdasarkan sinyal tubuh). Ketujuh mahasiswa ini secara kolektif setuju bahwa ketika tubuh dan mental sudah memberikan "sinyal bahaya", maka melakukan negosiasi batasan kerja (seperti pulang tepat waktu atau menolak lembur) adalah satu-satunya strategi rasional agar mereka tidak tumbang sebelum mencapai garis finis kelulusan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar. Peneliti menangkap makna universal

bahwa *Quiet quitting* adalah "Strategi Rasional Negosiasi Batasan". Terdapat perasaan lelah secara kolektif, namun ada keinginan kuat untuk tetap menyelesaikan tanggung jawab akademik tanpa harus kehilangan pekerjaan.

3) Menggali Pernyataan Signifikan (*Isolating Statements*)

Pada tahap ini, peneliti mengisolasi pernyataan-pernyataan esensial yang mencerminkan tindakan dan perasaan terdalam dari tujuh informan mahasiswa bekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar. Pernyataan ini kemudian dirajut menjadi narasi yang mengungkap realitas perjuangan mereka.

TAP: "*Tidak mauka melewati batas jam kerja... mending pulang selain bisa istirahat juga bisa kakerjakan tugas kuliah... Prioritas utamaku itukan kuliah.*"

AMAA: "*Minggu lalu ada pekerjaan kutolak karena ada juga kegiatanku di kampus dan ada yang mau dihadiri dan harus ketua yang hadir.*"

MJ: "*Menjaga mental sih... lebih tepatnya jadi kayak ndak tersiksa kerasa sama jauh lebih sehat... cepet bangun atau cepet tidur kayak lebih lega saya rasa.*"

IP: "*Kita bukan robot, kita manusia yang punya batas kesadaran... kalau tidak yang namanya refreshing terhadap diri sendiri itu salah satu bentuk membodohi diri.*"

FEPR: "*Jadi memang saya harus terima konsekuensi atau resiko yang memang harus saya dapatkan...*"

FFF: "*Waktu-waktu bentrok antara kuliah sama pekerjaan jadi itu waktu sama tenaga juga lumayan (menguras)... mementingkan kuliah karena kejar waktu kelulusan.*"

RK: "*Bisa membatasi diri agar tidak terlalu capek atau lelah dan bisa mengikuti atau bisa melakukan hal lain lah... mungkin itu solusi terbaikmi.*"

Menyusun narasi yang menangkap kedalaman emosi informan.

Melalui teknik *Isolating Statements*, peneliti merajut narasi yang mengungkap bahwa *Quiet quitting* bagi mahasiswa bekerja adalah sebuah manifestasi emosional dari perjuangan mempertahankan martabat diri di tengah himpitan beban ganda.

Bagi TAP, *Quiet quitting* bukanlah sebuah bentuk pelarian, melainkan sebuah "Jeda Strategis". Emosi yang muncul adalah ketegasan untuk menarik diri dari ambisi pekerjaan saat beban skripsi memuncak. Ia secara sadar "mundur sejenak" karena menyadari bahwa energi tubuhnya adalah aset terbatas yang harus dialokasikan untuk penyelesaian studi. Begitupun AMAA menunjukkan emosi "Tanggung Jawab yang Berdaulat". Keputusannya menolak pekerjaan kantor demi kehadiran sebagai ketua di kampus mencerminkan bahwa harga diri dan integritas sosialnya di lingkungan akademik jauh lebih bernilai dari pada sekadar kepatuhan pada atasan.

Kedalaman emosi IP mewakili "Gugatan terhadap Dehumanisasi". Pernyataannya bahwa "kita bukan robot" adalah jeritan emosional terhadap budaya kerja yang seringkali meniadakan sisi kemanusiaan. Bagi IP, pembatasan kerja adalah cara ia mencintai diri sendiri agar tidak "membodohi diri" dalam kelelahan yang sia-sia. Sementara bagi MJ, emosi yang dominan adalah "Kelegaannya yang Menyehatkan". Keputusannya untuk berhenti "tersiksa" oleh ritme kerja yang toksik memberikan ketenangan batin (lega) yang langsung berdampak pada kesehatan fisiknya, mengubah rasa sakit menjadi energi untuk bangun pagi demi kuliah.

Bagi FEPR, emosi yang muncul adalah "Keberanian yang Pahit". Ia memahami bahwa batasan yang ia buat memiliki risiko, namun ia memilih "menerima konsekuensi" tersebut demi merasakan kebebasan jiwa. Emosi ini bertemu dengan FFF yang mengekspresikan "Resiliensi Bertahan Hidup". Di tengah jadwal yang "menguras" tenaga, ia memelihara emosi harapan akan kelulusan sebagai bahan bakar untuk tetap tegak berdiri. Terakhir, bagi RK, *quiet quitting* membawa emosi "Keseimbangan yang Realistis". Ia memandang pembatasan diri sebagai "solusi terbaik" untuk merebut kembali hak atas waktu luang, membuktikan bahwa mahasiswa pekerja berhak memiliki hidup di luar rutinitas yang melelahkan.

Naratif: Menuliskan fenomena ini berarti menggambarkan sebuah realitas perjuangan emosional kelas pekerja muda. Keberhasilan bagi ketujuh informan ini tidak lagi diukur dari seberapa keras mereka bekerja hingga tumbang, melainkan seberapa tangguh dan bijak mereka dalam mengejar gelar di tengah kerentanan ekonomi. Quiet quitting adalah bahasa emosional mereka untuk mengatakan bahwa mereka adalah subjek yang berdaulat atas waktu, tubuh, dan masa depan mereka sendiri.

4) Pengelompokan dan Perumusan Tema Esensial (*Thematizing*)

Peneliti mengelompokkan pernyataan signifikan dari ketujuh informan menjadi tema-tema esensial yang mencerminkan struktur makna *Quiet quitting*.

Tema 1: Penegasan Batasan Diri (*Self-Boundary Setting*) ini adalah tema yang paling dominan di mana mahasiswa secara sadar menarik garis pemisah antara dunia kerja dan kehidupan pribadi/akademik. Mahasiswa memaknai pekerjaan tidak boleh menginvasi waktu istirahat dan waktu belajar.

Tema 2: Perlindungan Kesehatan Mental (*Self-Preservation*) dimana mahasiswa memaknai quiet quitting sebagai perisai untuk menghindari kelelahan mental yang ekstrem (*burnout*). Menghindari stres berlebih demi menjaga keseimbangan psikologis.

Tema 3: Prioritas Akademik (*Academic Re-centering*). Tema ini menunjukkan bahwa status utama para informan adalah sebagai mahasiswa, dan pekerjaan hanyalah instrumen pendukung ekonomi. Bagi mahasiswa keberhasilan studi adalah tujuan akhir yang tidak boleh dikorbankan demi loyalitas buta pada tempat kerja.

Tema 4: Normalisasi Strategi Adaptasi (*Social Normalization*). Quiet quitting dipandang bukan sebagai perilaku malas, melainkan cara yang wajar dan "pintar" bagi mahasiswa pekerja untuk bertahan hidup. Mahasiswa memaknai perilaku ini telah menjadi norma baru di kalangan Generasi Z yang menjalankan peran ganda.

Tema 5: Kedaulatan Waktu Luang (*Time Sovereignty*). Keinginan untuk memiliki kendali penuh atas waktu mereka sendiri tanpa intervensi atasan di luar jam kerja. Mahasiswa memaknai memiliki waktu luang adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri (*self-reward*).

Tema 6: Kesadaran Profesionalisme yang Terukur (*Measured Professionalism*). Meskipun membatasi diri, mahasiswa tetap memiliki kesadaran akan tanggung jawab mereka, namun dalam porsi yang pas sesuai kontrak. Mahasiswa memaknai bekerja cukup sesuai gaji dan deskripsi pekerjaan, tanpa perlu melakukan "extra mile" yang tidak dihargai.

Interpretasi Peneliti: Keenam tema ini membentuk *Quiet quitting* sebagai Mekanisme Kendali Eksistensial. Mahasiswa tidak lagi melihat diri mereka sebagai "objek" perusahaan, melainkan sebagai "subjek" yang memiliki kedaulatan untuk menentukan batas energi dan waktu demi mencapai cita-cita akademik mereka.

5) Menulis Deskripsi Fenomenologis (*Reflecting on the Text*)

Pada tahap akhir ini, peneliti melakukan refleksi mendalam terhadap teks naratif untuk mengungkap bagaimana fenomena *Quiet quitting* memberikan pelajaran bagi pengembangan diri dan pendewasaan mahasiswa bekerja.

Analisis:

Melalui refleksi ini, ditemukan adanya pembelajaran esensial mengenai "Skala Prioritas" dan "Kematangan Emosional". Mahasiswa belajar bahwa untuk mencapai kesuksesan jangka panjang, yakni kelulusan tepat waktu dan pengembangan karier yang lebih substansial di masa depan mereka harus berani mengambil keputusan yang mungkin tidak populer di mata atasan atau rekan kerja saat ini. Tindakan menarik diri secara halus ini bukan sekadar perilaku pasif, melainkan sebuah proses pendewasaan dalam mengambil keputusan sulit di tengah tekanan ekonomi yang menghimpit.

Para informan menyadari sepenuhnya konsekuensi yang akan diterima, namun tetap teguh pada pilihan mereka. Kemampuan mahasiswa dalam menetapkan batasan diri (*boundary setting*) menunjukkan adanya kecerdasan

emosional yang tinggi dalam menjaga integritas pribadi di tengah struktur organisasi yang menuntut loyalitas tanpa batas.

Hasil:

Bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar, *Quiet quitting* muncul sebagai respons terhadap peran ganda yang ekstrem. Pengalaman kolektif mereka menunjukkan hasil refleksi berikut:

Keberanian Menanggung Konsekuensi: Informan seperti FEPR secara sadar menyatakan siap menerima risiko kerja demi kebebasan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa *Quiet quitting* adalah keputusan yang matang, bukan sekadar pelarian sesaat.

Pemanfaatan Ruang Hidup: RK menceritakan bahwa dengan membatasi diri, ia mendapatkan "waktu luang" yang sangat dibutuhkan sebagai mahasiswa. Waktu ini menjadi krusial untuk memulihkan energi yang terserap oleh beban kerja.

Pengambilan Jarak Strategis: Narasi informan menunjukkan bahwa mereka secara sengaja "mengambil jarak" dari obsesi karier saat ini agar energi mereka tetap cukup untuk menyelesaikan skripsi. Mereka menyadari bahwa loyalitas di tempat kerja seringkali bersifat sementara dan transaksional, namun gelar sarjana adalah identitas tetap yang akan mengubah masa depan mereka.

Harmonisasi Peran: Mereka berhasil merumuskan definisi baru tentang kesuksesan, yakni sukses sebagai karyawan dengan tetap bekerja secara jujur sesuai kontrak, sekaligus sukses sebagai mahasiswa dengan tetap menjadikan kuliah sebagai prioritas utama.

Sintesis Reflektif: *Quiet quitting* bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar berubah menjadi sebuah "Tindakan Moral untuk Masa Depan". Mereka telah melakukan konstruksi sosial bahwa menjadi pekerja yang baik tidak harus berarti mengorbankan impian meraih gelar akademis. Deskripsi fenomenologis ini menegaskan bahwa keberanian mahasiswa dalam berkata "cukup" pada pekerjaan adalah bukti ketangguhan mental dalam menjaga kedaulatan hidup mereka sendiri di tengah kerentanan ekonomi.

6) Mencari Esensi Fenomena (*Seeking the Essential Structure*)

Peneliti berupaya menemukan struktur esensial yang menyatukan seluruh rangkaian pengalaman informan. Proses ini dilakukan dengan menjaga keseimbangan antara detail data (bagian-bagian) dengan gambaran besar fenomena secara utuh.

Analisis:

Peneliti melakukan refleksi kritis untuk menyeimbangkan narasi bahwa meskipun *Quiet quitting* sangat menolong mahasiswa dalam situasi mendesak saat ini, mereka tetap memiliki kesadaran kritis akan tantangan dunia kerja profesional di masa depan. Analisis ini memastikan hasil penelitian tidak bias dan melihat fenomena secara objektif mengakui manfaatnya bagi kelulusan sekaligus menyadari risikonya terhadap pengembangan karier jangka panjang. Esensi ini ditemukan ketika peneliti melihat bahwa semua tindakan pembatasan yang dilakukan informan bermuara pada satu titik yaitu perlindungan terhadap identitas mereka sebagai mahasiswa.

Hasil:

Esensi tunggal dari fenomena *Quiet quitting* bagi mahasiswa bekerja Generasi Z di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar adalah: "*Quiet quitting* sebagai Tindakan Perlindungan Diri (*Self-Preservation*) demi Kedaulatan Akademik."

Esensi ini menegaskan bahwa *Quiet quitting* di lokasi penelitian bukanlah manifestasi dari degradasi etos kerja atau kemalasan personal. Sebaliknya, fenomena ini adalah bentuk kemandirian mahasiswa dalam melakukan regulasi diri (*self-regulation*). Dengan menetapkan batasan yang tegas di lingkungan kerja, mahasiswa sebenarnya

sedang melakukan upaya perlindungan diri (*Self-Preservation*) guna mengamankan kedaulatan akademik mereka yakni hak dan ruang untuk menyelesaikan studi tanpa intervensi beban kerja yang berlebihan.

Tindakan ini merupakan strategi pragmatisme strategis yang diambil oleh generasi z. Mereka menyadari bahwa untuk mencapai tujuan yang lebih besar (gelar akademik), mereka harus berani membatasi keterlibatan pada hal-hal yang bersifat eksploitatif di masa kini.

3.2. Pembahasan

Fenomena *Quiet quitting* di kalangan mahasiswa bekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Makassar merupakan manifestasi dari pergeseran nilai kerja yang fundamental. Berdasarkan hasil analisis, fenomena ini dimaknai bukan sebagai bentuk kemalasan, melainkan sebagai strategi rasional "Penetapan Batasan Diri" (*Self-Boundary Setting*). Hal ini ditegaskan dalam temuan utama penelitian bahwa: "*Quiet quitting* dimaknai oleh mahasiswa bukan sebagai bentuk kemalasan atau penurunan produktivitas, melainkan sebagai strategi rasional 'Penetapan Batasan Diri' (*Self-Boundary Setting*) untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah kelelahan ekstrim (*burnout*)". Strategi ini muncul sebagai bentuk pertahanan terhadap tekanan lingkungan. Hal ini sejalan dengan temuan Kurniawan (2025) yang menyatakan bahwa lingkungan kerja yang cenderung toksik sering kali mendorong Generasi Z untuk melakukan penarikan diri secara psikologis guna menjaga keseimbangan hidup (Kurniawan, 2025). Bagi mahasiswa yang memikul beban ganda, pembatasan ini menjadi alat koping yang esensial.

Berdasarkan teori Konstruksi Sosial atas Kenyataan dari Berger dan Luckmann, (1966) tindakan ini merupakan proses konstruksi sosial yang dinamis. Melalui tahap eksternalisasi, mahasiswa aktif melakukan negosiasi energi. Mahasiswa secara sadar menegosiasikan energi mereka untuk memprioritaskan 'Kedaulatan Akademik' di atas tuntutan profesional yang berlebihan. Hal ini menunjukkan adanya skala prioritas yang jelas, di mana pendidikan tetap menjadi pilihan utama. Ambarwati dan Sutisna (2026) menambahkan perspektif mengenai motivasi kerja pada Generasi Z memiliki karakteristik yang unik di mana mereka lebih menghargai fleksibilitas dan batasan kerja yang jelas (Sulistya Ambarwati & Sutisna M, 2026). Oleh karena itu, ketika pekerjaan dianggap menghambat progres studi, mahasiswa akan melakukan penyesuaian peran secara sadar. Dalam penelitian Pandiangan et al. (2025) juga menegaskan bahwa komitmen mahasiswa terhadap organisasi sangat bergantung pada sejauh mana pekerjaan tersebut mendukung atau menghambat progres akademik mereka (Pandiangan et al., 2025)

Tekanan untuk menyeimbangkan dua dunia sering kali membawa mahasiswa pada kesehatan mental. Sahata dan Firdaus (2025) menjelaskan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) merupakan prediktor signifikan terhadap munculnya perilaku *Quiet quitting* pada Generasi Z di Indonesia (Marwa, 2025). Tanpa keseimbangan ini, mahasiswa rentan mengalami kerusakan psikologis permanen. Rahayu et al. (2025) menyoroti dilema tersebut. Bagi pekerja muda, pilihan antara terus memaksakan diri hingga mengalami *burnout* atau mengambil langkah *Quiet quitting* adalah dilema eksistensial yang sering kali diselesaikan dengan memilih jalan Tengah (Rahayu et al., 2025).

Perilaku ini merupakan bentuk perlawanan terhadap budaya kerja yang eksploitatif. Beban kerja yang melampaui kapasitas individu tidak hanya menurunkan produktivitas, tetapi juga memicu mekanisme pertahanan diri dalam bentuk pembatasan tugas secara kaku (Syahrullah et al., 2025). Mahasiswa masa kini menolak definisi kesuksesan tradisional yang mengabaikan kesejahteraan. Sari dan Putri (2026) mengobservasi perubahan ini dimana kepuasan kerja pada karyawan muda tidak lagi hanya ditentukan oleh besaran gaji, melainkan oleh budaya kerja yang menghargai kesehatan mental (Regyna et al., 2026). Hal ini menciptakan realitas objektif baru di lingkungan kampus bahwa bekerja secukupnya adalah tindakan yang sah. Pada akhirnya, internalisasi nilai-nilai ini ke dalam identitas subjektif mahasiswa memberikan legitimasi moral untuk menolak *hustle culture*. Sejalan dengan penelitian ini Saputro dan Muzaky (2024) merefleksikan hal ini dari sudut pandang fenomenologi dimana pengalaman subjektif individu dalam menghadapi tekanan dunia kerja modern mencerminkan upaya manusia untuk tetap berdaya tanpa harus kehilangan identitas dan kesehatan dirinya (Saputro et al., 2024).

4. Kesimpulan

Bagi mahasiswa bekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Makassar, *Quiet quitting* bukanlah sebuah manifestasi kemalasan, melainkan sebuah "Strategi Rasional Negosiasi Batasan" yang lahir dari dilema eksistensial antara tuntutan finansial dan ambisi akademik. Fenomena ini dimaknai sebagai upaya sadar

untuk menetapkan batas-batas yang kaku terhadap tuntutan profesional guna mengamankan sisa energi kognitif yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir. Dalam proses ini, terjadi transformasi identitas di mana mahasiswa berhasil mengubah posisi mereka dari objek subordinat dalam konflik peran menjadi subjek yang berdaulat atas waktu dan energinya sendiri. Mereka mendefinisikan ulang loyalitas bukan lagi kepada institusi pemberi upah, melainkan kepada masa depan pendidikan mereka sebagai investasi identitas yang permanen. Secara fenomenologis, *Quiet quitting* berfungsi sebagai Mekanisme Pertahanan Eksistensial yang krusial untuk menjaga kesehatan mental dan stabilitas progres akademik dari risiko kelelahan hebat (*burnout*). Meskipun tindakan ini membawa konsekuensi profesional berupa terbatasnya peluang karier jangka pendek, bagi mahasiswa Generasi Z, hal tersebut merupakan pengorbanan yang pantas demi meraih kedaulatan akademik. Melalui konstruksi sosial yang baru, realitas "bekerja secukupnya" divalidasi sebagai tindakan moral yang sah untuk mempertahankan integritas diri di tengah tekanan sistem kerja yang eksploitatif. Pada akhirnya, esensi dari fenomena ini adalah sebuah keberanian untuk berkata "cukup" pada pekerjaan hari ini demi menjamin keberlangsungan masa depan yang lebih bermakna sebagai seorang Mahasiswa. Mahasiswa bekerja disarankan berkomunikasi asertif dengan atasan guna menjaga batasan kerja dan tanggung jawab akademik. Pemberi kerja hendaknya menerapkan kebijakan *work-life balance* untuk mencegah burnout karyawan. Institut pendidikan perlu memberikan dukungan fleksibilitas bagi mahasiswa pekerja, sementara peneliti selanjutnya disarankan memperluas lokus industri atau menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur dampak fenomena ini secara lebih luas.

Referensi

1. Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja. 3, 154–178. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>
2. Ayu, P., Widiari, O., Hindu, U., Gusti, N. I., & Sugriwa, B. (2025). *Jurnal mudabbir*. 5.
3. Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge. Anchor Books. Blau, P. M. (2017). Exchange and power in social life. Transaction Publishers. (Karya asli dipublikasikan tahun 1964).
4. Fauzi, M. F., Bakri, R., & Radja, M. J. (2025). *Burnout Dan Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Mahasiswa Paruh Waktu : Efek Motivasi Kerja Sebagai Variabel Mediasi*. 4(3), 7513–7523.
5. Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). *Bagaimana Efikasi Diri bisa meningkatkan Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja ?* 6(2), 52–59.
6. Heidegger, M. (1962). Being and time. Harper & Row
7. Kurniawan, R. Y. (2025). Quiet Quitting : Tanda Kemunduran Etos Kerja Gen Z? *ResearchGate, March*. <https://www.researchgate.net/publication/389490979>
8. Lusi, R. A. (2021). *Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja*. 7(1), 5–16.
9. Margaretha, C., & Panggabean, H. (2025). *Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Quiet Quitting dengan Keadilan Organisasional sebagai Mediator pada Karyawan Generasi Z The Impact of Job Satisfaction on Quiet Quitting with Organizational Justice as a Mediator among Generation Z Employees*. 30. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss2.art8>
10. Marwa, S. (2025). *THE EFFECTS OF JOB BURNOUT , WORK-LIFE BALANCE , AND JOB SATISFACTION ON QUIET QUITTING (STUDY ON GENERATION Z IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA)*. 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.21831/jaboa.v1i2.2253>
11. Narendra, Z. A., & A'yunnisa, R. N. (2025). Emotional Well-Being Matters Most: How Job Flourishing Reduces Quiet Quitting Among Generation Z In Indonesia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.25077/jip.9.1.1-19.2025>
12. Nilasari, R. P., & Santoso, R. (2025). Analisis Perbandingan Employee Engagement Menggunakan Gallup Q12 di Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang. *Economic and Education Journal (Ecducation)*, 7(1), 69–84. <https://doi.org/10.33503/ecducation.v7i1.1287>
13. Pandiangan, S. I., Rahman, A. H., & Dimala, C. P. (2025). *Mahasiswa Bekerja : Studi tentang Motivasi Kerja dan Komitmen Organisasi di UBP Karawang Working Students : A Study of Work Motivation and Organizational Commitment at UBP Karawang*. 6(2), 798–805.
14. Rahayu, I., Azzahra, F., & Prameswari, D. (2025). *Dilema Gen Z Di Dunia Kerja : Burnout Atau Quiet Quitting ?* 26(2), 96–114.
15. Ramadani, N. I., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., & Mujayapura, R. (2025). Menganalisis Quiet Quitting dalam Dunia Akademik : Faktor Penyebab dan Implikasinya Bagi Mahasiswa. 5, 3063–3071.
16. Regyna, T., Sari, P., Indrawati, H., Putri, W., Engagement, E., Karir, P., & Kerja, K. (2026). *Pengaruh Quiet Quitting , Employee Engagement , dan Pengembangan Karir terhadap Kepuasan Kerja Gen Z di Surabaya*. 2, 1–9.
17. Saputro, D. R., Muzaky, A., Ilmu, T., Pemkab, K., Manen, V., & Kesehatan, T. K. (2024). *Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap Retensi dan Kinerja Tenaga Kesehatan Muda: Sebuah Studi Fenomenologi* 1. 03(02), 291–300.
18. Shafyra, M. N. (2025). Kepuasan kerja sebagai mediator pengaruh beban kerja terhadap.
19. Sulistya Ambarwati, W., & Sutisna M, D. (2026). Analysis of The Effect of Quiet Quitting and Competence on Employee Performance With Work Motivation As A Mediating Variable Among Generation Z Employees. *International Journal of Science and Environment (IJSE)*, 6(1), 237–248. <https://doi.org/10.51601/ijse.v6i1.336>
20. Syahrullah, S., Rizaldi, A. R., & Abdullah, I. (2025). The Influence of Workload on Employee Burnout: The Moderation Role of Family Support in Indonesian Heritage Center. *Jurnal Economic Resource*, 8(1), 322–329. <https://doi.org/10.57178/jer.v8i1.1354>
21. Universitas Muhammadiyah Makassar. (2025). Data Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Kumpulan data diolah dari Sistem Informasi Akademik (SIMAK).
22. Van Manen, M. (1990). Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy. State University of New York Press.