

ABSTRAK

Fenomena *overstudy* pada mahasiswa tingkat akhir Telkom University Purwokerto menjadi masalah signifikan, ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Faktor-faktor seperti motivasi belajar yang tidak seimbang dan beban kerja mental yang berlebihan diduga menjadi penyebab utama, dengan dampak berupa penurunan efektivitas belajar, kelelahan mental, dan peningkatan risiko *burnout*. Topik ini penting karena kelulusan tepat waktu merupakan indikator keberhasilan akademik, baik bagi mahasiswa maupun institusi. Kesenjangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola beban mental memerlukan strategi untuk mendukung kesejahteraan mental dan efektivitas belajar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner motivasi belajar dan metode NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental. Analisis korelasi digunakan untuk menentukan hubungan antara kedua variabel, dengan melibatkan 85 responden mahasiswa *overstudy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa *overstudy* memiliki motivasi belajar pada kategori tinggi (71,76%) meskipun menghadapi beban kerja mental yang signifikan. Analisis lebih lanjut menunjukkan hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,000.

Penelitian ini memberikan rekomendasi berupa strategi institusional, seperti dukungan akademik, pelatihan manajemen stres, dan kebijakan fleksibel, untuk membantu mahasiswa mencapai kelulusan tepat waktu dengan tetap menjaga kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci: *overstudy*, motivasi belajar, beban kerja mental, mahasiswa tingkat akhir, metode NASA-TLX