

# ANALISIS HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN BEBAN KERJA MENTAL PADA MAHASISWA *OVERSTUDY* TELKOM UNIVERSITY PURWOKERTO

1<sup>st</sup> Siti Umi Lathifah  
Teknik Industri

Universitas Telkom Purwokerto  
Purwokerto, Indonesia  
umilathif@student.telkomuniversity.ac.id

2<sup>nd</sup> Aiza Yudha Pratama  
Teknik Industri

Universitas Telkom Purwokerto  
Purwokerto, Indonesia  
aizayp@telkomuniversity.ac.id

3<sup>rd</sup> Muhammad Iqbal Faturohman  
Teknik Industri

Universitas Telkom Purwokerto  
Purwokerto, Indonesia  
iqbalfaturohman@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak** — Fenomena *overstudy* pada mahasiswa tingkat akhir Telkom University Purwokerto menjadi masalah signifikan, yang ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Faktor utama penyebabnya adalah motivasi belajar yang tidak seimbang dan beban kerja mental yang berlebihan, yang berdampak pada penurunan efektivitas belajar, kelelahan mental, dan risiko *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat motivasi belajar dan beban kerja mental mahasiswa *overstudy*, menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut, serta memberikan rekomendasi untuk mendukung kesejahteraan mental dan efektivitas belajar mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner motivasi belajar dan metode NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental. Sebanyak 85 mahasiswa *overstudy* menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi belajar pada kategori tinggi (71,76%) meskipun menghadapi beban kerja mental yang signifikan. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara motivasi belajar dan beban kerja mental, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,000. Penelitian ini merekomendasikan strategi institusional seperti dukungan akademik, pelatihan manajemen stres, dan kebijakan fleksibel untuk membantu mahasiswa mencapai kelulusan tepat waktu tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

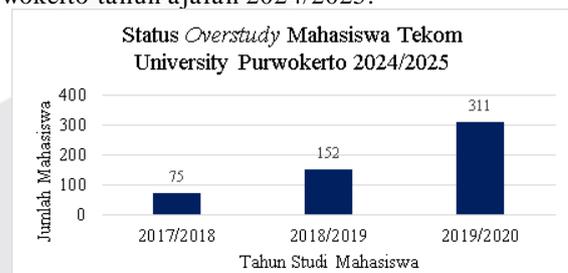
**Kata Kunci:** *overstudy*, motivasi belajar, beban kerja mental, mahasiswa tingkat akhir, metode NASA-TLX

## I. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan penyelenggara pendidikan tinggi. Penyelenggaraan proses kegiatan belajar dan mengajar, perguruan tinggi dapat melaksanakan jenis pendidikan baik yang bersifat akademik, profesi, maupun advokasi [1]. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk memastikan mahasiswa menyelesaikan studinya tepat waktu guna menghasilkan lulusan yang berkualitas dan berdaya saing [2]. Namun, fenomena *overstudy*, yaitu mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari 8 semester untuk menyelesaikan pendidikan sarjana, menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi institusi pendidikan tinggi [3]. Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 232/U/2000, masa studi ideal program sarjana adalah 8 semester dengan beban studi minimal 144 SKS dan maksimal

160 SKS, tetapi mahasiswa diberikan batas waktu hingga 14 semester [4]. Ketika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya dalam kurun waktu 8 semester maka, mereka dikategorikan sebagai *overstudy*, yang menunjukkan adanya hambatan baik dalam manajemen akademik maupun non-akademik [5].

Berdasarkan data dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (DIKTI, 2024), sekitar 15-25% mahasiswa di Indonesia tidak mampu menyelesaikan studinya tepat waktu [3]. Di Telkom University Purwokerto, fenomena *overstudy* juga menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Persentase mahasiswa *overstudy* mencapai 10,2% (311 mahasiswa) pada angkatan 2019/2020. Meskipun kondisi tersebut masih dibawah rata-rata tapi berdasarkan data bergerak menunjukkan data terus naik sehingga perlunya analisis lebih mendalam untuk memahami penyebab dan mencari solusi untuk mengurangi angka *overstudy*. Berikut adalah data mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto tahun ajaran 2024/2025.



**Gambar 1** Visualisasi data mahasiswa *overstudy* 202/2025

Mahasiswa *overstudy* dihadapkan pada tantangan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa aktif atau tingkat akhir lainnya. Mereka tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga beban psikologis akibat ekspektasi dari keluarga dan lingkungan akademik untuk segera menyelesaikan studi [5]. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kinerja akademik sekaligus kesejahteraan mental mahasiswa. Menurut penelitian di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sebanyak 50,9% mahasiswa *overstudy* melaporkan tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik [3]. Selain itu, stres yang tinggi juga dapat berdampak pada penurunan produktivitas mahasiswa dan memperburuk kondisi *overstudy* [2].

Penelitian berikut lebih berfokus pada motivasi belajar dan beban kerja mental sebagai variabel utama karena keduanya dianggap sebagai faktor internal yang memiliki pengaruh langsung terhadap fenomena *overstudy* [6]. Motivasi belajar memainkan peran kunci dalam mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuan akademiknya. Namun, motivasi yang terlalu tinggi sering kali menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, motivasi belajar mendorong mahasiswa untuk berusaha lebih keras, tetapi di sisi lain, motivasi yang berlebihan tanpa manajemen yang baik dapat menyebabkan pola belajar yang tidak sehat, seperti belajar secara terus-menerus tanpa istirahat atau relaksasi [6]. Kondisi tersebut meningkatkan risiko kelelahan mental (*burnout*), yang pada akhirnya memperburuk kondisi *overstudy* [7].

Motivasi belajar juga memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku akademik mahasiswa *overstudy*. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi sering kali mengabaikan kebutuhan dasar seperti istirahat, interaksi sosial, dan keseimbangan hidup [2]. Dalam beberapa kasus, mahasiswa cenderung menetapkan standar yang terlalu tinggi untuk diri mereka sendiri, sehingga berpotensi memperpanjang masa studi ketika target tersebut tidak tercapai [6]. Oleh karena itu, memahami motivasi belajar mahasiswa menjadi penting untuk membantu institusi merancang program intervensi yang spesifik, seperti pelatihan manajemen waktu, pengelolaan tujuan akademik, dan strategi belajar yang efektif [7].

Selain motivasi belajar, beban kerja mental dipilih sebagai variabel karena mencerminkan tingkat tekanan kognitif yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berat [4]. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja mental yang tinggi dapat menurunkan kemampuan mahasiswa untuk belajar secara efektif, memengaruhi produktivitas, dan memperpanjang waktu studi [7]. Mahasiswa *overstudy* cenderung mengalami beban kerja mental yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya, terutama mereka yang berada di semester akhir dan sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir [2]. Beban tersebut meningkatkan risiko penurunan performa akademik dan kualitas hidup [2].

Dengan memilih motivasi belajar dan beban kerja mental sebagai variabel utama, penelitian berikut bertujuan menggali hubungan antara keduanya dalam memengaruhi fenomena *overstudy*. Kedua variabel memiliki urgensi tinggi karena keduanya dapat diintervensi secara langsung oleh institusi pendidikan. Intervensi yang tepat pada kedua faktor diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi, meningkatkan produktivitas, dan mendukung keberhasilan kelulusan tepat waktu.

## II. KAJIAN TEORI

### A. OVERSTUDY

*Overstudy* adalah kondisi di mana seorang mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari delapan semester untuk menyelesaikan program sarjana, seperti yang didefinisikan dalam Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 232/U/2000. Masa studi ideal untuk program sarjana adalah delapan semester dengan beban studi 144–160 SKS. Namun, mahasiswa seringkali diberikan waktu hingga 14 semester untuk menyelesaikan studi. *Overstudy* menjadi indikasi adanya hambatan baik dari aspek akademik maupun

non-akademik yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan studi tepat waktu [5]. *Overstudy* disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya:

a. Motivasi Belajar yang Tidak Seimbang  
Motivasi belajar merupakan salah satu faktor internal yang sangat memengaruhi keberhasilan akademik. Motivasi yang terlalu tinggi tanpa manajemen yang baik dapat menyebabkan mahasiswa bekerja secara berlebihan tanpa waktu istirahat yang memadai, meningkatkan risiko kelelahan mental (*burnout*) [2]. Sebaliknya, motivasi belajar yang rendah membuat mahasiswa kurang fokus dalam mencapai target akademik.

b. Beban Kerja Mental  
Beban kerja mental yang tinggi menjadi salah satu tantangan utama bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa seringkali mengalami tekanan akademik seperti penyelesaian tugas akhir, manajemen waktu yang buruk, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan akademik maupun keluarga [7]. Metode NASA-TLX menunjukkan bahwa beban kerja mental mahasiswa tingkat akhir sering kali berada dalam kategori tinggi, yang dapat memengaruhi produktivitas dan kesehatan mental [8].

c. Manajemen Waktu yang Buruk  
Mahasiswa *overstudy* sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara menyelesaikan tugas akademik dan kehidupan pribadi. Hal ini menyebabkan mereka kehilangan fokus dan memperpanjang masa studi [4].

d. Keterbatasan Dukungan Akademik  
Institusi pendidikan sering kali menghadapi tantangan dalam memberikan dukungan yang cukup kepada mahasiswa, seperti bimbingan yang terbatas atau kurangnya akses terhadap fasilitas akademik yang memadai [3].

Di sisi lain, *overstudy* memberikan dampak negatif pada mahasiswa, baik dari sisi akademik maupun non-akademik. Dampak utama termasuk:

a. Penurunan Kesejahteraan Mental  
Mahasiswa *overstudy* cenderung mengalami stres kronis yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan.

b. Penurunan Produktivitas Akademik  
Tekanan berlebih dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, efektivitas belajar, dan performa akademik secara keseluruhan.

c. Tertundanya Karir  
Mahasiswa yang memperpanjang studi sering kali mengalami keterlambatan dalam memasuki dunia kerja, yang berdampak pada perencanaan karir jangka panjang mereka [2].

### B. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan atau usaha untuk melakukan perubahan dalam tingkah laku dan pemahaman guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Hamalik (2022), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang mendorongnya mencapai tujuan, dengan melibatkan keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Motivasi belajar berasal dari dalam dan luar diri siswa, yang memengaruhi semangat belajar serta hasilnya. Dorongan

mental, seperti kondisi siswa, kemampuan, perhatian, dan cita-cita, memengaruhi motivasi belajar. Motivasi belajar akan menggerakkan semangat belajar siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Motivasi belajar, baik internal maupun eksternal, penting dalam keberhasilan belajar individu, mengarahkan, dan menjamin kelangsungan kegiatan belajar serta mencapai tujuan yang diinginkan [1]. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan suatu dorongan dari diri siswa dalam melakukan kegiatan belajar secara maksimal agar mendapatkan hasil belajar yang baik, oleh karena itu, motivasi belajar menjadi kunci dari aktif atau tidaknya siswa dalam proses pembelajaran.

Dalam penelitian berikut, motivasi belajar yang dimaksud adalah motivasi sebagai dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademiknya, khususnya dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Motivasi ini mencakup motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, yang keduanya memiliki peran dalam menentukan seberapa besar usaha mahasiswa dalam belajar dan mengelola tekanan akademik [1].

- a. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti keinginan untuk memahami materi, mencapai prestasi akademik, atau mendapatkan kepuasan pribadi dari pencapaian akademiknya. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih tekun dalam belajar, memiliki rasa ingin tahu yang besar, dan menikmati proses belajar itu sendiri, bukan hanya berfokus pada hasil akhir.
- b. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari faktor luar, seperti harapan dari keluarga, tekanan sosial untuk lulus tepat waktu, prospek karier setelah lulus, atau penghargaan akademik. Motivasi ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih disiplin dalam belajar, tetapi jika terlalu tinggi tanpa diimbangi dengan strategi coping yang baik, dapat meningkatkan tekanan mental dan risiko kelelahan akademik.

Dalam penelitian berikut, motivasi belajar diukur berdasarkan beberapa indikator, seperti keinginan untuk menyelesaikan studi, fokus terhadap pencapaian akademik, serta dorongan untuk menghindari kegagalan atau konsekuensi akademik. Berikut beberapa indikator motivasi belajar menurut Rahman (2022):

1. Motivasi Intrinsik
2. Motivasi Ekstrinsik
3. *Self-Efficacy* untuk Belajar dan Kinerja
4. Nilai Tugas
5. Kecemasan Tes
6. Kontrol Pembelajaran

Motivasi yang terlalu tinggi tanpa pengelolaan yang baik dapat menjadi pedang bermata dua, mendorong mahasiswa untuk berusaha lebih keras tetapi juga meningkatkan beban kerja mental yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan burnout [9]. Oleh karena itu, penelitian berikut menyoroti pentingnya keseimbangan antara motivasi belajar dan strategi manajemen beban kerja mental agar mahasiswa dapat mencapai hasil akademik yang optimal tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

### C. BEBAN KERJA MENTAL

Beban kerja mental adalah besar usaha yang dilakukan oleh pikiran dalam menjalankan tugas-tugas yang

memerlukan input kognitif seperti konsentrasi, ingatan, pengambilan keputusan, dan perhatian [10]. Tanda-tanda karyawan mengalami beban kerja mental mencakup gejala seperti perasaan lesu, kantuk, pusing, kurang waspada, merasa tertekan, dan kehilangan semangat dalam bekerja. Akumulasi beban kerja mental yang berlebihan perlu dihindari karena dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan menghambat penyelesaian tugas [11]. Beban kerja mental memiliki hubungan langsung dengan tingkat kinerja, semakin besar beban mental, semakin rendah kinerja. Salah satu pendekatan dalam mengevaluasi beban kerja mental adalah dengan menggunakan konsep bahwa beban mental merupakan ukuran tuntutan pekerjaan yang bersifat mental dibandingkan dengan kapasitas otak untuk melakukan berbagai proses mental. Kapasitas ini bersifat terbatas tetapi bisa dialokasikan untuk beberapa proses sekaligus dan memiliki cadangan yang bisa digunakan saat dibutuhkan [12].

Konsep di atas mendasari beberapa teknik evaluasi. Ketika suatu aktivitas hanya membutuhkan sumber daya mental yang minimal, tubuh masih memiliki sisa atau cadangan sumber daya yang dapat digunakan untuk aktivitas mental lainnya, sehingga kinerja pada aktivitas utama tetap terjaga. Namun, jika tuntutan kerja mental meningkat, kapasitas cadangan akan berkurang dan kemampuan untuk melakukan aktivitas mental lain juga menurun [13]. Peningkatan lebih lanjut pada aktivitas mental dapat mengakibatkan kemampuan mental mendekati nol karena keterbatasan sumber daya, dan bahkan dapat menyebabkan penurunan performa kerja. Menilai beban kerja mental tidak semudah menilai beban kerja fisik karena aktivitas mental sulit diukur melalui perubahan fungsi fisiologis tubuh. Aktivitas mental seringkali tampak ringan karena rendahnya kebutuhan kalori, padahal secara moral dan tanggung jawab, aktivitas mental lebih berat karena melibatkan kerja otak (*white collar*) dibandingkan kerja otot (*blue collar*) [6].

Evaluasi beban kerja mental merupakan bagian penting dalam penelitian dan pengembangan interaksi antara manusia dan mesin, serta dalam mencari tingkat kenyamanan, kepuasan, efisiensi, dan keselamatan yang lebih baik di tempat kerja. Untuk menjamin keselamatan, kesehatan, kenyamanan, efisiensi, dan produktivitas jangka panjang pekerja, penting untuk menyeimbangkan tuntutan tugas agar pekerja tidak mengalami *overstress* maupun *understress* [11]. Pengukuran beban kerja mental secara subjektif melibatkan pengolahan data kualitatif. Pendekatan psikologis ini mencakup pembuatan skala psikometri untuk mengukur beban kerja mental, baik secara langsung (*spontan*) maupun tidak langsung (dari respon eksperimen) [14]. Metode pengukuran ini melibatkan pemilihan faktor-faktor beban kerja mental yang berpengaruh dan memberikan penilaian subjektif. Metode pengukuran subjektif beban kerja mental antara lain:

1. *NASA Task Load Index* (NASA-TLX)
2. *Rating Scale Mental Effort* (RSME)
3. *Subjective Workload Assessment Technique* (SWAT)

Beban kerja mental yang merupakan perbedaan antara tuntutan kerja mental dan kemampuan mental pekerja dapat timbul dari aktivitas di lingkungan kerja karena berbagai faktor, seperti:

- a. Keharusan untuk tetap waspada dalam waktu yang lama

- b. Pengambilan keputusan yang melibatkan tanggung jawab besar
- c. Penurunan konsentrasi akibat aktivitas yang monoton
- d. Kurangnya kontak dengan orang lain, terutama di tempat kerja yang terisolasi [15].

### III. METODE

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto, dengan objek penelitian berupa hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental. Subjek penelitian terdiri dari 85 mahasiswa *overstudy* dari berbagai program studi di kampus tersebut. Data penelitian dibagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner motivasi belajar untuk mengukur tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa, serta melalui metode NASA-TLX untuk mengevaluasi tingkat beban kerja mental berdasarkan enam dimensi, yaitu *Mental Demand*, *Physical Demand*, *Temporal Demand*, *Performance*, *Effort*, dan *Frustration*. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui studi literatur dari jurnal, buku, dan laporan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik.

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap. Tahap awal dimulai dengan melakukan literatur *review* untuk memahami konsep dasar dan fenomena *overstudy* serta penelitian terdahulu yang relevan. Observasi lapangan dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi mahasiswa *overstudy*, seperti tingginya tekanan akademik dan pengelolaan waktu yang buruk. Data primer dikumpulkan melalui distribusi kuesioner motivasi belajar dan pengisian instrumen NASA-TLX oleh responden. Data sekunder melengkapi analisis dengan merujuk pada penelitian sebelumnya dan regulasi yang relevan. Penelitian ini menggunakan alat dan bahan berikut:

- a. Laptop untuk pengolahan data.
- b. Alat tulis dan aplikasi pengolahan data statistik (SPSS versi 26).
- c. *Google Form* untuk distribusi kuesioner.

Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan data secara bertahap. Data dari kuesioner motivasi belajar direkapitulasi dan dianalisis menggunakan skala *likert*, yang mencakup uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan pengukuran. Data dari NASA-TLX diolah untuk menghitung skor total beban kerja mental berdasarkan penilaian enam dimensi yang telah ditentukan. Selanjutnya, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi *Pearson* untuk menentukan hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental, serta uji regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh motivasi belajar terhadap beban kerja mental mahasiswa *overstudy*.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ( $\alpha=0,05$ ). Berikut hipotesis uji regresi linear:

- a.  $H_0$  = Tidak ada hubungan signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental.
- b.  $H_1$  = Ada hubungan signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental.
- c.  $p\text{-value} < 0,05$  (Tolak  $H_0$ )
- d.  $p\text{-value} > 0,05$  (Terima  $H_0$ )

Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh motivasi belajar terhadap beban kerja mental mahasiswa *overstudy*, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_1$ )

menyatakan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap beban kerja mental. Hasil pengujian menentukan apakah  $H_0$  diterima atau ditolak berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental.

Secara matematis, model regresi linear sederhana yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan dengan persamaan:

$$Y=a+bx \quad (1)$$

Keterangan :

- Y = Variabel dependen
- a = Konstanta
- b = Koefisien regresi variabel independen
- X = Variabel independen

Hasil dari pengujian regresi linear sederhana diolah menggunakan software SPSS versi 25 untuk memastikan keakuratan analisis dan mendukung pengambilan kesimpulan.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum

Telkom University Purwokerto (TUP) adalah perguruan tinggi swasta terkemuka di Indonesia yang berfokus pada teknologi dan industri. Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah fenomena *overstudy*, yaitu ketidakmampuan menyelesaikan studi tepat waktu akibat faktor akademik dan non-akademik. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental mahasiswa *overstudy*. Motivasi belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik, menjadi faktor penting keberhasilan studi, sementara beban kerja mental yang tinggi sering menjadi hambatan.

Tekanan akademik seperti penyelesaian tugas akhir, manajemen waktu yang kurang efektif, dan tuntutan hasil maksimal sering memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan kuesioner motivasi belajar dan metode NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental. Hasil yang diharapkan adalah gambaran komprehensif tentang hubungan motivasi belajar dengan beban kerja mental, yang dapat menjadi dasar pengembangan strategi akademik dan kebijakan untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

#### B. Hasil Rekapitulasi Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data terkait motivasi belajar mahasiswa *overstudy* yang dikumpulkan menggunakan kuesioner. Selain itu, data mengenai beban kerja mental dikumpulkan menggunakan metode NASA-TLX yang mencakup enam dimensi, yaitu *Mental Demand*, *Physical Demand*, *Temporal Demand*, *Performance*, *Effort*, dan *Frustration*. Pengumpulan data dilakukan selama dua bulan menggunakan kuesioner *online*.

##### 1. Data Umum

Data yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 85 responden dari jumlah populasi 538 mahasiswa *overstudy* Telkom University Purwokerto 2024. Sesuai penelitian yang telah dilakukan diperoleh data karakteristik mahasiswa yang meliputi jenis kelamin, program studi, semester aktif, serta jumlah sks yang diambil. Sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	75	88,2%
2	Perempuan	10	11,8%
Total		85	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa 88,2% mahasiswa *overstudy* adalah laki-laki, sedangkan hanya 11,8% adalah perempuan. Fenomena ini dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang. Salah satu penyebab utamanya adalah dominasi laki-laki dalam program studi berbasis teknik, yang umumnya memiliki kurikulum lebih kompleks dan tugas-tugas akademik yang berat. Mahasiswa laki-laki lebih banyak di program studi tersebut dibandingkan perempuan, sehingga potensi mereka untuk mengalami *overstudy* juga lebih tinggi.

Selain itu, terdapat perbedaan pola belajar antara laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan pendekatan belajar yang kurang terencana, seperti belajar secara intensif di menit-menit terakhir (*last-minute study*), sehingga sering mengalami kelelahan mental (*burnout*) dan kesulitan memenuhi tenggat waktu akademik. Sebaliknya, perempuan lebih cenderung memiliki manajemen waktu yang baik, menyelesaikan tugas lebih awal, dan menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat. Pola ini memungkinkan mereka untuk mengelola beban kerja akademik dengan lebih efektif [3].

Perbedaan respon terhadap tekanan akademik juga menjadi faktor yang signifikan. Mahasiswa laki-laki sering kali lebih rentan terhadap *prokrastinasi* (sering menunda pekerjaan), yang meningkatkan risiko penundaan penyelesaian tugas akademik, termasuk skripsi. Ketika akhirnya menghadapi tekanan besar untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, mereka mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Disisi lain, mahasiswa perempuan cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dalam menghadapi tekanan akademik, karena mereka lebih proaktif dalam mencari solusi, seperti berkonsultasi dengan dosen pembimbing atau mencari dukungan dari teman dan keluarga [5].

Ekspektasi sosial juga berkontribusi terhadap fenomena ini. Mahasiswa laki-laki sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar untuk segera lulus dan memasuki dunia kerja demi memenuhi ekspektasi keluarga atau lingkungan. Tekanan ini menciptakan beban tambahan yang memengaruhi keseimbangan mental mereka. Sebaliknya, mahasiswa perempuan sering kali mendapatkan dukungan untuk menyelesaikan studi mereka dengan lebih tenang tanpa tekanan besar untuk segera bekerja setelah lulus [4]. Selain itu, laki-laki cenderung lebih banyak terlibat dalam kegiatan non-akademik, seperti organisasi mahasiswa atau olahraga, yang dapat mengurangi fokus mereka pada tugas-tugas akademik.

Aktivitas tersebut, meskipun memberikan pengalaman tambahan, sering kali mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi [13].

Secara keseluruhan, fenomena diatas mencerminkan adanya perbedaan mendasar dalam pola belajar, manajemen waktu, dan respon terhadap tekanan akademik antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal untuk mendukung mahasiswa laki-laki, seperti pelatihan manajemen waktu yang lebih intensif, program konseling yang fokus pada pengelolaan stres, dan kebijakan yang mendukung penyelesaian tugas akhir secara lebih terstruktur. Dengan memahami perbedaan yang ada, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa laki-laki mengelola beban akademik mereka dengan lebih baik dan mendukung mereka untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Karakteristik responden berdasarkan program studi mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	S1 Teknik Telekomunikasi	26	30,6%
2	S1 Teknik Elektro	3	3,5%
3	S1 Teknik Informatika	28	32,9%
4	S1 <i>Software Engineering</i>	8	9,4%
5	S1 Sistem Informasi	11	12,9%
6	S1 Desain Komunikasi Visual	2	2,4%
7	S1 Teknik Industri	7	8,2%
Total		85	100%

Berdasarkan data Tabel 3 penelitian, distribusi mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto menunjukkan bahwa program studi dengan frekuensi *overstudy* tertinggi adalah S1 Teknik Informatika, dengan 28 mahasiswa atau 32,9% dari total mahasiswa *overstudy*. Posisi kedua ditempati oleh S1 Teknik Telekomunikasi, dengan 26 mahasiswa atau 30,6%. Program studi lainnya yang memiliki jumlah signifikan adalah S1 Sistem Informasi (11 mahasiswa, 12,9%) dan S1 *Software Engineering* (8 mahasiswa, 9,4%). Sementara itu, program studi seperti S1 Desain Komunikasi Visual dan S1 Teknik Elektro mencatat jumlah *overstudy* yang jauh lebih rendah, masing-masing dengan 2 mahasiswa (2,4%) dan 3 mahasiswa (3,5%). Data ini menunjukkan bahwa program studi berbasis teknik dan informatika mendominasi kasus *overstudy* di kampus ini.

Fenomena tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, program studi seperti S1 Teknik Informatika dan S1 Teknik Telekomunikasi memiliki kurikulum yang kompleks dan menantang. Mata kuliah di program studinya membutuhkan pemahaman teknis yang mendalam tentang

pemrograman, jaringan komputer, analisis data, dan pengembangan sistem. Tugas-tugas seperti pengembangan aplikasi atau sistem berbasis teknologi sering kali memerlukan waktu pengerjaan yang lama, sehingga meningkatkan risiko mahasiswa untuk mengalami keterlambatan studi. Kompleksitas kurikulum tersebut menjadi salah satu alasan utama mengapa jumlah mahasiswa *overstudy* di program-program studi tersebut sangat tinggi.

Selain itu, skripsi di program studi seperti Teknik Informatika, *Software Engineering*, dan Sistem Informasi sering kali berbasis proyek. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk merancang, tetapi juga mengimplementasikan dan menguji sistem yang mereka kembangkan. Proses tersebut memerlukan keterampilan analitis, teknis, dan pemecahan masalah yang kompleks. Ketika mahasiswa menghadapi kendala teknis atau kurangnya dukungan dalam bimbingan, waktu penyelesaian tugas akhir cenderung lebih panjang, sehingga mereka lebih rentan terhadap *overstudy* [8].

Aspek lain yang memengaruhi fenomena ini adalah keterbatasan dalam manajemen waktu dan beban kerja mental mahasiswa. Mahasiswa di program studi teknik dan informatika sering kali memiliki jadwal akademik yang padat, ditambah dengan proyek besar atau tugas kelompok yang membutuhkan kolaborasi intensif. Tekanan akademik tersebut sering kali memperbesar beban kerja mental mereka, terutama ketika mereka tidak memiliki strategi manajemen waktu yang baik. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tekanan ini cenderung mengalami kelelahan mental (*burnout*), yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi mereka [4].

Program studi seperti Desain Komunikasi Visual (DKV) dan Teknik Elektro, meskipun memiliki tingkat kompleksitas kurikulum, mencatat jumlah *overstudy* yang lebih rendah. Tugas-tugas pada program studi DKV cenderung berbasis kreativitas individu, sehingga mahasiswa memiliki fleksibilitas lebih besar dalam mengatur waktu pengerjaan. Sementara itu, Teknik Elektro memiliki jumlah mahasiswa yang lebih kecil dibandingkan Teknik Informatika atau Telekomunikasi, sehingga memungkinkan perhatian bimbingan yang lebih terfokus dari dosen pembimbing.

Perbedaan lainnya juga dapat dipengaruhi oleh sumber daya dan dukungan akademik. Pada program studi yang memiliki jumlah mahasiswa besar, seperti Teknik Informatika, jumlah dosen pembimbing sering kali tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa. Hal ini menyebabkan proses bimbingan menjadi kurang optimal dan memperpanjang waktu penyelesaian tugas akhir. Sebaliknya, program studi dengan jumlah mahasiswa lebih kecil dapat memberikan pengalaman bimbingan yang lebih personal dan efektif [9]. Secara keseluruhan, fenomena di atas mencerminkan tantangan yang dihadapi mahasiswa program studi teknik telekomunikasi dan informatika dalam menyelesaikan studi mereka. Kompleksitas kurikulum, tekanan akademik, keterbatasan

bimbingan, serta keterlibatan dalam kegiatan non-akademik adalah beberapa faktor yang menjelaskan tingginya jumlah *overstudy* di program-program studi ini.

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester Aktif

Karakteristik responden berdasarkan semester aktif mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

**Tabel 4**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester Aktif

No	Semester Aktif	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	9	43	50,6%
2	11	29	34,1%
3	13	13	15,3%
Total		85	100%

Pola *overstudy* berdasarkan semester menunjukkan konsentrasi tertinggi pada semester 9 dengan 43 mahasiswa (50,6%), diikuti semester 11 dengan 29 mahasiswa (34,1%), dan semester 13 dengan 13 mahasiswa (15,3%). Data dikumpulkan pada semester ganjil karena periode ganjil lebih representatif untuk mencerminkan kondisi mahasiswa. Semester ganjil biasanya menjadi awal tahun ajaran di mana aktivitas akademik berjalan penuh, mahasiswa baru memulai studi, dan mahasiswa tingkat akhir fokus pada penyelesaian tugas akhir atau penelitian. Selain itu, jumlah mahasiswa aktif pada semester ganjil cenderung lebih maksimal dibandingkan semester genap, sehingga data yang diperoleh lebih lengkap dan representatif. Selain itu, semester ganjil relevan karena mahasiswa tingkat akhir memanfaatkan periode ini untuk mempercepat penyelesaian studi mereka, sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat tentang hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental di tengah tekanan akademik yang meningkat.

### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah SKS

Karakteristik responden berdasarkan jumlah SKS yang diambil mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

**Tabel 5**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah SKS

No	SKS	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	4	63	74,1%
2	6	13	15,3%
3	8	9	10,6%
Total		85	100%

Mayoritas mahasiswa *overstudy* mengambil beban studi minimal 4 SKS (63 mahasiswa, 74,1%), diikuti 6 SKS (13 mahasiswa, 15,3%), dan 8 SKS (9 mahasiswa, 10,6%). Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa *overstudy* fokus pada penyelesaian tugas akhir atau mata kuliah tertentu yang belum selesai, daripada mengambil banyak mata kuliah. Rendahnya jumlah SKS yang diambil juga bisa mengindikasikan kebijakan universitas dalam

pembatasan SKS untuk mahasiswa yang telah melewati masa studi normal.

## 2. Uji Validitas dan Reabilitas

### a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner mampu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur, sehingga data yang dihasilkan benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Prosedur yang digunakan dalam uji validitas melibatkan analisis korelasi antara skor tiap item dengan skortotal kuesioner. Dalam penelitian ini, validitas diuji dengan kriteria sebagai berikut:

1. Item dianggap valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan signifikansi  $p < 0,05$ .
2. Nilai  $r_{tabel}$  ditentukan berdasarkan jumlah responden, dengan tingkat signifikansi tertentu (dalam penelitian ini 5%).

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa:

3. Semua 30 item kuesioner memiliki nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  (0,361), dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .
4. Contohnya, item pertama memiliki  $r_{hitung}$  sebesar 0,508 dengan signifikansi 0,004, menunjukkan bahwa item tersebut valid.

Dengan demikian, seluruh item kuesioner dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur motivasi belajar serta beban kerja mental mahasiswa *overstudy*.

**Tabel 6**  
Uji Validasi

No. Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Sig. (p)	Ket
1	0,50859	0,36	0,004	Valid
2	0,55107	0,36	0,002	Valid
3	0,51492	0,36	0,004	Valid
4	0,56657	0,36	0,001	Valid
5	0,697527	0,36	0,000	Valid
6	0,384411	0,36	0,036	Valid
7	0,443334	0,36	0,014	Valid
8	0,442447	0,36	0,014	Valid
9	0,438133	0,36	0,015	Valid
10	0,424107	0,36	0,020	Valid
11	0,455473	0,36	0,011	Valid
12	0,40246	0,36	0,027	Valid
13	0,466516	0,36	0,009	Valid
14	0,393428	0,36	0,031	Valid
15	0,50339	0,36	0,005	Valid
16	0,368234	0,36	0,045	Valid
17	0,439752	0,36	0,015	Valid
18	0,410954	0,36	0,024	Valid
19	0,47418	0,36	0,008	Valid
20	0,373639	0,36	0,042	Valid
21	0,401335	0,36	0,028	Valid
22	0,39103	0,36	0,033	Valid
23	0,392291	0,36	0,032	Valid
24	0,398811	0,36	0,029	Valid
25	0,38959	0,36	0,033	Valid
26	0,506778	0,36	0,004	Valid
27	0,593789	0,36	0,001	Valid
28	0,407862	0,36	0,025	Valid
29	0,548558	0,36	0,002	Valid
30	0,564619	0,36	0,001	Valid

### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi internal kuesioner, yaitu sejauh mana item-item dalam kuesioner memberikan hasil yang stabil dan konsisten jika digunakan berulang kali. Dalam penelitian ini, metode *Cronbach's Alpha* digunakan dengan ketentuan:

- a. Kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan:

- b. Nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,868, yang menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Artinya, kuesioner mampu memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya dalam pengukuran motivasi belajar serta beban kerja mental mahasiswa.

**Tabel 7**  
Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,868	30

## 3. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah data penelitian mengikuti distribusi normal. Hal ini penting karena banyak uji statistik, seperti korelasi *Pearson* dan *regresi linier*, mengasumsikan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 8**  
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Beban_Kerja_Mental	,096	85	,053	,959	85	,066
Motivasi_Belajar	,084	85	,200 <sup>*</sup>	,973	85	,067

Penelitian ini menggunakan dua metode uji normalitas yaitu sebagai berikut:

1. *Kolmogorov-Smirnov Test*
2. *Shapiro-Wilk Test*

Kriteria Uji Normalitas:

- a. Jika nilai  $p > 0,05$ , maka data dianggap berdistribusi normal.
- b. Jika nilai  $p \leq 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil Uji Normalitas:

- a. Variabel Motivasi Belajar menunjukkan hasil uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai  $p = 0,067$ , yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data motivasi belajar berdistribusi normal.
- b. Variabel Beban Kerja Mental memiliki nilai  $p = 0,066$  pada *Shapiro-Wilk*, yang berarti data berdistribusi normal.
- c. Uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai  $p = 0,053$  untuk beban kerja mental, yang mendekati 0,05 yang berarti data masih berdistribusi normal.

- d. Variabel Motivasi Belajar menunjukkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai  $p = 0,200$ , yang lebih besar dari  $0,05$  dan berdistribusi normal.

#### 4. Hasil Data

- a. Skor Beban Kerja Mental dan Motivasi Belajar Mahasiswa *Overstudy* Telkom University Purwokerto

Variabel penelitian mengenai beban kerja mental dan motivasi belajar mahasiswa *overstudy*. Berikut adalah contoh perhitungan skor NASA-TLX

**Tabel 9**

Hasil Kuesioner NASA-TLX

Aspek	Rating	Bobot	WWL	Skor NASA-TLX	Klasifikasi
MD	80	0	1330	89	Sangat Tinggi
PD	100	5			
TD	100	3			
OP	70	4			
EF	100	2			
FR	50	1			

- Rating
  - Mental Demand (MD) : 80
  - Physical Demand (PD) : 100
  - Temporal Demand (TP) : 100
  - Own Performance (OP) : 70
  - Effort (EF) : 100
  - Frustration (FR) : 50
- Bobot (diperoleh dari tabel perbandingan NASA-TLX dengan total bobot keseluruhan 15)
  - Mental Demand (MD) : 0
  - Physical Demand (PD) : 5
  - Temporal Demand (TP) : 3
  - Own Performance (OP) : 4
  - Effort (EF) : 2
  - Frustration (FR) : 1

- Menghitung nilai WWL (Weighted Workload)

$$WWL = \sum \text{Produk}$$

$$WWL = \sum \text{rating} * \text{bobot}$$

$$WWL = (80 * 0) + (100 * 5) + (100 * 3) + (70 * 4) + (100 * 2) + (50 * 1)$$

$$WWL = 1330$$

- Menghitung skor NASA-TLX

$$\text{Skor} = \sum \frac{\text{bobot} * \text{rating}}{15}$$

$$\text{Skor} = \frac{1330}{15}$$

$$\text{Skor} = 88,67 \approx 89$$

- Menentukan kategori NASA-TLX

- b. Berikut adalah contoh perhitungan skor motivasi belajar

- Menghitung jumlah skor kuesioner motivasi belajar (jumlah nilai dari 30 kuesioner)  
Keterangan: Q = *Question* (pertanyaan)

**Tabel 10**

Hasil Kuesioner Motivasi Belajar

Pertanyaan	Skor likert
Q1	4
Q2	5
Q3	5
Q4	5
Q5	5
Q6	1
Q7	5
Q8	5
Q9	5
Q10	1
Q11	3
Q12	5
Q13	5
Q14	5
Q15	5
Q16	4
Q17	5
Q18	2
Q19	1
Q20	1
Q21	3
Q22	3
Q23	3
Q24	3
Q25	3
Q26	5
Q27	5
Q28	5
Q29	5
Q30	5
<b>Total</b>	<b>117</b>

- Menghitung skor rata-rata motivasi belajar

$$\text{Skor} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Total Indikator Pertanyaan}}$$

$$\text{Skor} = \frac{117}{30}$$

$$\text{Skor} = 3,90$$

- Menentukan kategori motivasi belajar

**Tabel 11**

Skor Beban Kerja Mental Dan Rata-rata Motivasi Belajar Setiap Responden

No	Skor NASA-TLX	Kategori	Skor Motivasi Belajar	Kategori
1	89	Sangat Tinggi	3,90	Tinggi
2	50	Sedang	3,23	Sedang
3	80	Tinggi	4,00	Tinggi
4	69	Tinggi	3,20	Sedang
5	79	Tinggi	3,63	Tinggi
6	87	Sangat Tinggi	3,60	Tinggi
7	46	Sedang	3,43	Tinggi
8	81	Sangat Tinggi	3,67	Tinggi

No	Skor NASA-TLX	Kategori	Skor Motivasi Belajar	Kategori
9	84	Sangat Tinggi	4,10	Tinggi
10	85	Sangat Tinggi	3,00	Sedang
11	75	Tinggi	4,17	Tinggi
12	63	Tinggi	3,77	Tinggi
13	68	Tinggi	3,77	Tinggi
14	69	Tinggi	3,47	Tinggi
15	76	Tinggi	4,67	Sangat Tinggi
16	73	Tinggi	3,23	Sedang
17	93	Sangat Tinggi	3,73	Tinggi
18	82	Sangat Tinggi	3,90	Tinggi
19	47	Sedang	3,70	Tinggi
20	86	Sangat Tinggi	3,63	Tinggi
21	74	Tinggi	3,80	Tinggi
22	66	Tinggi	3,10	Sedang
23	91	Sangat Tinggi	3,63	Tinggi
24	58	Sedang	3,43	Tinggi
25	89	Sangat Tinggi	3,33	Sedang
26	89	Sangat Tinggi	3,83	Tinggi
27	75	Tinggi	4,10	Tinggi
28	75	Tinggi	3,87	Tinggi
29	64	Tinggi	3,70	Tinggi
30	79	Tinggi	3,73	Tinggi
31	34	Rendah	3,67	Tinggi
32	77	Tinggi	4,03	Tinggi
33	74	Tinggi	2,93	Sedang
34	82	Sangat Tinggi	3,70	Tinggi
35	74	Tinggi	3,70	Tinggi
36	75	Tinggi	3,83	Tinggi
37	71	Tinggi	3,50	Tinggi
38	75	Tinggi	3,73	Tinggi
39	83	Sangat Tinggi	3,70	Tinggi
40	79	Tinggi	3,73	Tinggi
41	83	Sangat Tinggi	3,93	Tinggi
42	69	Tinggi	4,57	Sangat Tinggi
43	52	Sedang	3,60	Tinggi
44	37	Rendah	2,93	Sedang
45	48	Sedang	3,33	Sedang
46	39	Rendah	3,13	Sedang
47	64	Tinggi	3,20	Sedang
48	32	Rendah	3,13	Sedang
49	40	Rendah	3,13	Sedang
50	46	Sedang	3,03	Sedang
51	54	Sedang	2,93	Sedang
52	88	Sangat Tinggi	2,80	Sedang
53	49	Sedang	3,20	Sedang
54	58	Sedang	3,20	Sedang
55	28	Rendah	3,13	Sedang
56	30	Rendah	3,03	Sedang
57	33	Rendah	3,73	Tinggi
58	41	Sedang	3,73	Tinggi
59	39	Rendah	2,63	Sedang
60	57	Sedang	3,00	Sedang
61	57	Sedang	2,77	Sedang
62	67	Tinggi	2,83	Sedang
63	53	Sedang	3,33	Sedang
64	72	Tinggi	3,07	Sedang
65	61	Tinggi	2,90	Sedang

No	Skor NASA-TLX	Kategori	Skor Motivasi Belajar	Kategori
66	47	Sedang	2,87	Sedang
67	48	Sedang	3,43	Tinggi
68	34	Rendah	3,13	Sedang
69	42	Sedang	3,37	Sedang
70	44	Sedang	3,27	Sedang
71	62	Tinggi	3,20	Sedang
72	39	Rendah	3,27	Sedang
73	36	Rendah	3,07	Sedang
74	71	Tinggi	3,40	Sedang
75	61	Tinggi	3,60	Tinggi
76	42	Sedang	3,40	Sedang
77	76	Tinggi	3,23	Sedang
78	53	Sedang	3,17	Tinggi
79	43	Sedang	3,30	Sedang
80	68	Tinggi	2,83	Sedang
81	66	Tinggi	3,43	Tinggi
82	63	Tinggi	3,10	Sedang
83	55	Sedang	3,47	Tinggi
84	74	Tinggi	2,93	Sedang
85	77	Tinggi	3,27	Sedang

Berdasarkan analisis data Tabel 4.8, data menunjukkan distribusi skor NASA-TLX dan motivasi belajar mahasiswa serta hubungan antara keduanya. Sebagian besar responden (30,59%) memiliki skor NASA-TLX pada kategori "Sangat Tinggi," menandakan bahwa banyak mahasiswa mengalami beban kerja mental yang signifikan. Kategori "Tinggi" mendominasi data (45,88%), menunjukkan bahwa beban kerja mental mahasiswa umumnya cukup besar, sementara kategori "Sedang" (20%) dan "Rendah" (3,53%) lebih jarang ditemukan, mencerminkan sedikitnya mahasiswa yang mengalami beban mental rendah.

Disisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto memiliki motivasi belajar tinggi (71,76%), dengan sebagian kecil dalam kategori sedang (17,65%) dan sangat tinggi (10,59%). Motivasi belajar dalam penelitian ini mencakup motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri mahasiswa untuk memahami materi dan mencapai prestasi akademik, serta motivasi ekstrinsik, seperti tekanan dari keluarga, lingkungan sosial, dan prospek karier.

Meskipun motivasi belajar yang tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik, tanpa pengelolaan yang baik, hal tersebut dapat meningkatkan beban kerja mental. Mahasiswa dengan motivasi yang sangat tinggi cenderung menetapkan standar akademik yang besar, yang berisiko menyebabkan stres dan kelelahan mental (*burnout*). Oleh karena itu, motivasi belajar yang optimal perlu diimbangi dengan strategi manajemen waktu dan stres agar mahasiswa tetap produktif tanpa mengalami tekanan berlebihan.

Secara keseluruhan, meskipun banyak mahasiswa yang memiliki beban kerja mental tinggi atau sangat tinggi, mereka tetap mempertahankan motivasi belajar pada kategori "Tinggi." Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tekanan mental, dorongan belajar mereka tidak sepenuhnya terganggu. Namun, ada beberapa kasus di mana mahasiswa dengan beban kerja mental sangat tinggi menunjukkan motivasi belajar "Sedang," seperti yang terlihat pada responden dengan

skor NASA-TLX 88 dan motivasi belajar 2,80, yang menunjukkan bahwa beban kerja mental ekstrem dapat memengaruhi motivasi belajar secara negatif. Di sisi lain, mahasiswa dengan skor NASA-TLX rendah (kategori "Rendah") cenderung memiliki motivasi belajar pada kategori "Sedang," menunjukkan bahwa rendahnya beban kerja mental tidak selalu diiringi dengan motivasi belajar tinggi.

Beberapa pola juga muncul, seperti responden dengan motivasi belajar tertinggi (4,67) yang memiliki skor NASA-TLX 76 (kategori "Tinggi"), menunjukkan bahwa motivasi belajar optimal bisa dicapai meskipun beban kerja mental tinggi, mungkin karena kemampuan manajemen stres yang baik. Di sisi lain, beberapa responden dengan beban kerja mental rendah (misalnya, skor NASA-TLX 28, 30, atau 32) tetap memiliki motivasi belajar "Sedang", yang menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi motivasi, seperti dukungan sosial atau kondisi lingkungan belajar.

Secara keseluruhan, mayoritas mahasiswa menghadapi beban kerja mental yang tinggi hingga sangat tinggi, namun sebagian besar tetap mampu mempertahankan motivasi belajar yang tinggi. Meskipun demikian, terdapat beberapa kasus di mana beban kerja mental ekstrem berdampak negatif terhadap motivasi belajar, yang menandakan perlunya intervensi khusus, seperti pelatihan manajemen stres dan waktu, untuk mendukung keseimbangan akademik dan kesejahteraan mental.

c. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Motivasi Belajar Mahasiswa *Overstudy* Telkom University Purwokerto

**Tabel 12**

Hubungan Motivasi Belajar dengan Beban Kerja Mental

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	,551	14,925		,037	,971
Average_Motivasi	18,219	4,317	,420	4,220	,000

Berdasarkan tabel 4.12 output regresi dapat membangun model regresi linear sederhana dengan NASA-TLX (beban kerja mental) sebagai variabel dependen (Y) dan motivasi belajar sebagai variabel independen (X).

1. Persamaan Regresi Linear

Model regresi linear memiliki bentuk umum:

$$Y = a + bX$$

Dimana:

Y = Beban kerja mental (NASA-TLX)

X = Motivasi belajar

a = (*Intercept*) = 0,551 (nilai konstanta)

b = (Koefisien regresi) = 18,219

Sehingga persamaan regresi menjadi:

$$Y = 0,551 + 18,219X$$

2. Interpretasi Koefisien Regresi

a. Intercept (a = 0,551): Ini menunjukkan bahwa jika motivasi belajar (X) bernilai nol, maka beban kerja mental (NASA-TLX) akan memiliki nilai 0,551.

b. Koefisien regresi (b = 18,219), menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan skor motivasi belajar akan meningkatkan beban kerja mental (NASA-TLX) sebesar 18,219 unit. Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin tinggi pula tingkat beban kerja mental yang dirasakan.

3. Uji Signifikansi Model (Sig.)

a. H<sub>0</sub> = Tidak ada hubungan signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental.

b. H<sub>1</sub> = Ada hubungan signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental.

c. p-value < 0,05 (Tolak H<sub>0</sub>)

d. p-value > 0,05 (Terima H<sub>0</sub>)

e. Nilai t-hitung = 4,220

f. Nilai Sig. (p-value) = 0,000

Karena nilai Sig. (p-value) < 0,05, maka variabel motivasi belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap beban kerja mental (NASA-TLX) yang berarti bahwa hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar seorang mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka merasakan beban kerja mental yang lebih tinggi.

d. Analisis *Correlation* Indikator Pertanyaan dengan Beban Kerja Mental

**Tabel 13**

*Correlation* Setiap Indikator Pertanyaan Motivasi Belajar dengan Skor Beban Kerja Mental

No	Indikator Pertanyaan	Pearson Correlation	Nilai Signifikansi	Keterangan
1	Q1	-0,015	0,89	Tidak berkorelasi
2	Q2	0,019	0,863	Tidak berkorelasi
3	Q3	0,158	0,15	Tidak berkorelasi
4	Q4	0,203	0,063	Tidak berkorelasi
5	Q5	0,310	0,004	Berkorelasi
6	Q6	0,173	0,114	Tidak berkorelasi
7	Q7	0,408	0	Berkorelasi
8	Q8	-0,198	0,07	Tidak berkorelasi
9	Q9	0,229	0,035	Berkorelasi
10	Q10	0,102	0,352	Tidak berkorelasi
11	Q11	0,279	0,01	Berkorelasi
12	Q12	0,021	0,852	Tidak berkorelasi
13	Q13	0,256	0,018	Berkorelasi
14	Q14	-0,006	0,956	Tidak berkorelasi
15	Q15	0,083	0,448	Tidak berkorelasi
16	Q16	0,180	0,099	Tidak berkorelasi

No	Indikator Pertanyaan	Pearson Correlation	Nilai Signifikansi	Keterangan
17	Q17	0,272	0,012	Berkorelasi
18	Q18	0,278	0,01	Berkorelasi
19	Q19	0,211	0,053	Tidak berkorelasi
20	Q20	0,162	0,139	Tidak berkorelasi
21	Q21	0,221	0,042	Tidak berkorelasi
22	Q22	0,189	0,084	Tidak berkorelasi
23	Q23	0,058	0,596	Tidak berkorelasi
24	Q24	0,131	0,234	Tidak berkorelasi
25	Q25	0,152	0,165	Tidak berkorelasi
26	Q26	0,157	0,152	Tidak berkorelasi
27	Q27	0,389	0	Berkorelasi
28	Q28	-0,061	0,582	Tidak berkorelasi
29	Q29	-0,103	0,346	Tidak berkorelasi
30	Q30	0,008	0,939	Tidak berkorelasi

Tabel 13 di atas menunjukkan hubungan antara variabel P1 hingga P30 dengan Beban Kerja Mental, serta hubungan antar variabel lainnya. Berikut cara membacanya:

1. Memahami Elemen Tabel
  - a. *Pearson Correlation* = Menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel.
  - b. Signifikansi = Menunjukkan signifikansi statistik (*p-value*). Jika *p-value* < 0.05, maka korelasinya signifikan.
2. Membaca Korelasi Antar Variabel
  - A. Nilai korelasi (*Pearson Correlation*) berkisar antara -1 hingga 1:
    - a. Positif (+) = Hubungan langsung.
    - b. Negatif (-) = Hubungan terbalik.
    - c. Mendekati 0 = Hubungan sangat lemah atau tidak ada hubungan linear.
  - B. Lihat nilai Sig. (2-tailed)
    - a. Jika  $p < 0.05$ , maka korelasinya signifikan.
    - b. Jika  $p > 0.05$ , maka korelasinya tidak signifikan.
    - c. Contoh:  
Korelasi P1 dengan Beban Kerja Mental = -0.015, *p-value* = 0.890 (Tidak signifikan karena  $p > 0.05$ ).

Dari hasil analisis nilai signifikansi (Sig.) pada tabel 4.10, dapat disimpulkan bahwa dari total 30 indikator pertanyaan, terdapat 8 indikator yang memiliki hubungan signifikan dengan variabel lainnya, yaitu Q5, Q7, Q9, Q11, Q13, Q17, Q18, dan Q27. Indikator Q7 dan Q27 menunjukkan korelasi yang sangat kuat dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, sehingga dapat dianggap sebagai indikator yang paling berpengaruh terhadap variabel lainnya. Indikator-indikator lain seperti Q5, Q9, Q11, Q13, Q17, dan Q18 juga memiliki korelasi signifikan

dengan nilai Sig. < 0,05, meskipun tingkat pengaruhnya tidak sekuat Q7 dan Q27. Sebaliknya, sebagian besar indikator lainnya yaitu sebesar 22 dari 30 indikator pertanyaan tidak memiliki korelasi signifikan, dengan nilai Sig.  $\geq 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel-variabel yang terkait dengan indikator-indikator tersebut tidak saling memengaruhi secara signifikan.

Indikator-indikator yang berkorelasi dengan beban kerja mental mahasiswa mencerminkan berbagai aspek motivasi dan tantangan akademik yang mereka hadapi. Berikut indikator yang saling berkorelasi berdasarkan tingkat korelasi terkuat:

1. Motivasi untuk Membanggakan Keluarga (Q7)  
Motivasi ekstrinsik ini sering kali menjadi dorongan kuat bagi mahasiswa, namun juga dapat menimbulkan tekanan emosional. Harapan keluarga yang tinggi dapat menjadi beban yang memicu stres, terutama jika mahasiswa merasa gagal memenuhi ekspektasi. Penelitian oleh Deci & Ryan (2021) menegaskan bahwa motivasi ekstrinsik dapat menghasilkan tekanan psikologis jika individu terlalu bergantung pada validasi eksternal untuk merasa berhasil.
2. Percaya pada Strategi Belajar yang Efektif (Q27)  
Mahasiswa yang yakin dengan strategi belajar mereka cenderung memiliki beban kerja mental yang lebih rendah, karena mereka merasa memiliki kontrol atas proses pembelajaran. Penelitian Agustina (2023) menunjukkan bahwa penggunaan strategi belajar yang efektif mengurangi persepsi terhadap kesulitan tugas dan meningkatkan efisiensi belajar.
3. Kepercayaan Diri dalam Diskusi Akademik (Q5)  
Indikator ini mengukur sejauh mana mahasiswa merasa percaya diri saat berpartisipasi dalam diskusi akademik. Kepercayaan diri sering kali bergantung pada pemahaman materi. Jika mahasiswa merasa tidak cukup menguasai materi, tekanan mental mereka meningkat karena rasa malu atau takut gagal dalam diskusi. Penelitian oleh Bandura (2020) menjelaskan bahwa *self-efficacy*, atau keyakinan akan kemampuan diri, berperan penting dalam mengurangi stres akademik, terutama saat mahasiswa dihadapkan pada tugas yang kompleks.
4. Keyakinan dalam Memahami Materi Sulit (Q11)  
Mahasiswa yang percaya diri dalam memahami materi sulit cenderung lebih tangguh secara mental. Sebaliknya, jika keyakinan ini rendah, mereka lebih rentan terhadap frustrasi dan tekanan mental saat menghadapi kesulitan akademik. Schunk (2022) mengungkapkan bahwa persepsi kemampuan diri berhubungan langsung dengan beban kognitif yang dirasakan, di mana kepercayaan diri yang rendah meningkatkan risiko kelelahan mental.
5. Kesadaran Akan Pentingnya Belajar (Q18)  
Mahasiswa yang memahami pentingnya belajar merasa bertanggung jawab untuk terus menguasai materi. Namun, tanggung jawab ini

sering kali menjadi sumber tekanan mental tambahan, terutama jika mahasiswa merasa sulit mengelola waktu atau tugas. Menurut Wijaya (2022), tanggung jawab akademik yang tidak seimbang dengan kapasitas mental dapat memperburuk tekanan mental pada mahasiswa.

6. Ketertarikan pada Materi Kuliah (Q17)  
Materi yang menarik meningkatkan motivasi intrinsik, membuat mahasiswa lebih terlibat secara emosional dan mental dalam pembelajaran. Sebaliknya, materi yang membosankan dapat memperburuk beban mental karena menurunkan semangat belajar. Hamalik (2022) menyatakan bahwa motivasi intrinsik yang didorong oleh minat memainkan peran penting dalam mengurangi beban mental dan meningkatkan keterlibatan belajar.
7. Q13: Kemampuan Menguasai Keterampilan yang Diajarkan dalam Perkuliahan  
Indikator ini mencerminkan keyakinan mahasiswa dalam menguasai keterampilan akademik. Ketidakmampuan menguasai keterampilan ini meningkatkan tekanan mental karena rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran akan masa depan. Sebaliknya, keyakinan yang tinggi mengurangi frustrasi dan membuat proses belajar lebih efisien. Bandura (2020) menekankan bahwa keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk berhasil menyelesaikan tugas (*self-efficacy*) adalah prediktor penting dalam mengurangi tekanan mental, terutama dalam situasi pembelajaran berbasis keterampilan. Selain itu, penelitian oleh Wijaya (2022) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam penguasaan keterampilan akademik dapat mengurangi risiko frustrasi dan meningkatkan efisiensi belajar.
8. Tujuan untuk Mendapatkan Pekerjaan Lebih Baik (Q9)  
Motivasi ini merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk belajar, tetapi dapat meningkatkan kecemasan. Mahasiswa mungkin merasa khawatir tentang persaingan di dunia kerja, terutama ketika menghadapi materi atau tugas yang sulit. Penelitian Rahman (2022) menunjukkan bahwa kecemasan terkait masa depan sering kali memengaruhi beban kerja mental, terutama pada mahasiswa yang mendekati kelulusan.

## 5. Rekomendasi Usulan

Analisis korelasi pada Tabel 4.13 bertujuan untuk menganalisis hubungan antara setiap indikator motivasi belajar terhadap skor beban kerja mental pada mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto. Hasil analisis menunjukkan bahwa beberapa indikator saling berkorelasi atau berlawanan. Motivasi belajar yang tinggi pada mahasiswa dapat menjadi sumber daya penting untuk mendukung keberhasilan akademik, namun, beban kerja mental yang berlebihan dapat mengurangi efektivitas belajar jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian pada pola belajar mahasiswa dengan

motivasi tinggi untuk menyeimbangkan antara tekanan akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Berikut beberapa rekomendasi strategis yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya tekanan akademik adalah motivasi untuk membanggakan keluarga (Q7) dan tujuan untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik (Q9). Harapan keluarga yang tinggi sering kali menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk berprestasi, tetapi di sisi lain, dapat menimbulkan tekanan emosional yang berujung pada stres akademik. Selain itu, kecemasan terhadap masa depan, terutama dalam menghadapi persaingan di dunia kerja, juga menjadi faktor yang meningkatkan beban mental mahasiswa. Oleh karena itu, institusi perlu menyediakan dukungan psikologis melalui layanan konseling akademik yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan ini. Selain itu, program mentoring antar mahasiswa, seminar tentang manajemen stres akademik, serta pelatihan *self-compassion* dapat menjadi langkah strategis untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola ekspektasi yang terlalu tinggi.
2. Selanjutnya, beban kerja mental mahasiswa juga berkaitan dengan strategi belajar yang mereka gunakan (Q27), kepercayaan diri dalam diskusi akademik (Q5), serta keyakinan dalam memahami materi sulit (Q11). Mahasiswa yang memiliki strategi belajar yang efektif cenderung mengalami beban mental yang lebih rendah karena mereka memiliki kontrol atas cara mereka memahami materi. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam diskusi akademik atau menghadapi kesulitan dalam memahami materi cenderung mengalami tekanan mental yang lebih tinggi. Untuk mengatasi hal tersebut, institusi dapat mengadakan pelatihan strategi belajar efektif, seperti teknik manajemen waktu dan metode pembelajaran aktif. Selain itu, penerapan pembelajaran berorientasi kasus, dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam diskusi akademik dan membantu mereka memahami materi dengan lebih baik.

Selain aspek strategi belajar, institusi juga perlu memperhatikan bagaimana kurikulum dan metode pengajaran dapat memengaruhi motivasi dan tekanan mental mahasiswa. Kesadaran akan pentingnya belajar (Q18), ketertarikan terhadap materi kuliah (Q17), serta kemampuan menguasai keterampilan yang diajarkan (Q13) menjadi faktor yang berhubungan erat dengan beban kerja mental. Mahasiswa yang tertarik dengan materi yang dipelajari cenderung lebih termotivasi secara intrinsik, sedangkan materi yang dianggap membosankan atau sulit dapat meningkatkan beban mental mereka. Oleh karena itu, institusi perlu melakukan evaluasi kurikulum secara berkala untuk memastikan bahwa materi perkuliahan tetap relevan dan menarik bagi mahasiswa. Selain itu, institusi dapat memberikan lebih banyak pilihan mata kuliah berbasis minat serta menerapkan pembelajaran berbasis proyek (*project-based learning*) agar mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan praktis yang lebih aplikatif.

## E. Pembahasan

Berdasar pengolahan data menunjukkan hasil hubungan antara motivasi belajar dan beban kerja mental pada mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto. *Overstudy* menjadi salah satu fenomena signifikan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, dengan faktor-faktor seperti motivasi belajar yang tidak seimbang dan beban kerja mental yang tinggi sebagai penyebab utama. Motivasi belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik, memiliki peran penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, motivasi yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental (*burnout*), sementara motivasi yang rendah dapat menghambat penyelesaian studi tepat waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa *overstudy* memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi (71,76%) meskipun menghadapi beban kerja mental yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap berusaha keras menyelesaikan studi mereka meski berada di bawah tekanan mental yang berat. Analisis korelasi mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,000. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka merasakan beban kerja mental yang lebih signifikan.

Penelitian ini merekomendasikan berbagai strategi untuk membantu mahasiswa *overstudy*, seperti pelatihan manajemen stres, dukungan akademik melalui bimbingan intensif, serta kebijakan fleksibel untuk mengurangi tekanan akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan institusional untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mendukung penyelesaian studi tepat waktu.

## V. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto (TUP) menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyelesaikan masa studi mereka. Tantangan ini berkaitan erat dengan dua variabel utama yang diteliti, yaitu motivasi belajar dan beban kerja mental. Beberapa poin kesimpulan yang lebih rinci adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa *overstudy* di Telkom University Purwokerto tahun 2024/2025 memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi, dengan 71,76% mahasiswa berada dalam kategori tinggi, 17,65% dalam kategori sedang, dan 10,59% dalam kategori sangat tinggi. Motivasi belajar tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti keinginan untuk menyelesaikan studi, mencapai prestasi akademik, serta pemahaman mendalam terhadap materi perkuliahan. Selain itu, faktor ekstrinsik, seperti dukungan keluarga, tekanan sosial, dan prospek karier setelah lulus, juga menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dalam menyelesaikan studinya. Namun, meskipun motivasi yang tinggi menjadi faktor positif dalam keberhasilan akademik, tanpa strategi pengelolaan yang baik, motivasi yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan berlebih dan meningkatkan risiko kelelahan mental (*burnout*). Mahasiswa yang terlalu fokus pada pencapaian akademik tanpa mempertimbangkan keseimbangan

antara belajar dan istirahat cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada efektivitas belajar.

2. Beban kerja mental mahasiswa *overstudy* 2024/2025 berada dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi, dengan 42,35% mahasiswa mengalami beban kerja mental tinggi, 28,24% sangat tinggi, 24,71% sedang, dan hanya 4,71% dalam kategori rendah. Beban kerja mental yang tinggi ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang berat, penyelesaian skripsi yang kompleks, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu yang baik. Selain itu, mahasiswa *overstudy* sering kali harus menghadapi tekanan tambahan dari lingkungan sosial dan keluarga untuk segera menyelesaikan studi mereka. Kondisi ini meningkatkan risiko stres akademik, yang berpotensi menghambat produktivitas serta menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan mental. Ketidakeimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas mental mahasiswa juga dapat memperpanjang waktu penyelesaian studi mereka.
3. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara motivasi belajar dan beban kerja mental, dengan koefisien regresi 18,219 dan t-hitung 4,220, yang mengindikasikan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap beban kerja mental. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar benar-benar berperan dalam meningkatkan atau menurunkan beban kerja mental mahasiswa *overstudy*. Semakin tinggi motivasi belajar, semakin besar usaha yang dikeluarkan mahasiswa untuk mencapai target akademiknya, yang dapat meningkatkan tekanan mental. Namun, tanpa strategi manajemen stres dan waktu yang baik, motivasi yang tinggi justru dapat menyebabkan kelelahan mental (*burnout*).
4. Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan strategi intervensi akademik yang lebih komprehensif untuk membantu mahasiswa *overstudy* dalam mengelola beban kerja mental mereka. Beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh institusi pendidikan meliputi penyediaan program bimbingan akademik yang lebih fleksibel, seperti sistem mentoring antar mahasiswa dan sesi konsultasi tambahan dengan dosen pembimbing. Selain itu, pelatihan manajemen stres dan waktu juga perlu ditingkatkan, misalnya melalui workshop atau seminar tentang teknik manajemen waktu yang efektif serta teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres akademik. Institusi juga perlu meningkatkan layanan konseling psikologis yang mudah diakses agar mahasiswa dapat memperoleh dukungan dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami.

## REFERENSI

- Abbas, S. A. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja. *Jurnal ekonomi dan Bisnis Islam*, 45-55.

- Agustina, A. M. (2023). Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 40 Pekanbaru. *Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Al Mustaqim, D. (2023). Strategi Terapi Alienasi Ilahiyah Uzhlah Ibnu Athaillah Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Matsnawi: Journal of Tasawwuf and Psychotherapy Studies*, 9-31.
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 11-18.
- Ali, H. &. (2024). Pengaruh motivasi kerja dan manajemen waktu terhadap kerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*.
- Asma, A. &. (2024). Memotivasi Belajar Partisipan Melalui Joyfull Learning Berbasis Humor Untuk Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Bahasa Inggris Alumni Stie Yapman Majene: Learning Assistance for the English Motivation Revolution through Joyful Learning Based on Humor. *Journal of Community Empowerment Research and Global Action Studies*, 9-18.
- Fuadi, A. S. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 2987-2995.
- Karina, M. J. (2024). Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Akademik: Tinjauan Literatur Pada Pembelajaran Kolaboratif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 6334-6343.
- Lovely Lady, S. T. (2023). Ergonomi Dalam Transportasi. *Deepublish*.
- Mahanani, H. R. (2022). Survei Motivasi Belajar Siswa Kelas IV di SD Kanisius Wirobrajan Selama Masa Pandemi.
- Meiliani, A. P. (2023). Pengaruh Motivasi Pengguna Aplikasi Kencan Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 43-55.
- Melati, E. F. (2023). Pemanfaatan animasi sebagai media pembelajaran berbasis teknologi untuk meningkatkan motivasi belajar. *Journal on Education*, 732-741.
- Nida, S. W. (2021). Analisis Korelasi Manajemen Waktu Dengan Tingkat Beban Kerja Mental Pada Mahasiswa Teknik Industri UPN "Veteran" Jawa Timur. *JUMINTEN*.
- Nurrahmaniah, N. (2019). Peningkatan prestasi akademik melalui manajemen waktu (time management) dan minat belajar. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 149-176.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *In Prosiding Seminar Nasioanl Pendidikan Dasar*.
- Ramadani, A. (2023). Analisis Pengukuran Beban Mental Mahasiswa Fakultas Teknik Terkait Sistem Pembelajaran Online Saat Pandemi Covid-19 Dengan Metode Nasa Tlx Di Universitas Medan Area. *Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*.
- Roni Santoni, P. I. (2023). Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental. *Journal of Islamic Guidance and Conceling*.
- Rozali, Y. A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *urnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7.2, 109-113.
- Sholeh, M. I. (2023). Pengakuan dan reward dalam manajemen sdm untuk meningkatkan motivasi guru. *COMPETITIVE: Journal of Education*, 212-234.
- Sukmayadi, T. M. (2024). Membangun keterampilan berpikir kritis mahasiswa melalui literasi kewarganegaraan di Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 245-256.
- Suswadi, A. Y. (2023). Analisa Peranan Aliansi Petani Padi Organik Boyolali dalam Peningkatan Status Sosial Ekonomi Perani Padi Organik di Boyolali. *Jurnal Ilmiah Agrineca*.
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Wijaya, W. (2022). LKP Teknik Industri Analisa Pengukuran Beban Kerja Mental dengan Menggunakan Nasa Task Load Indeks (Nasa-Tlx) CV. Yudi Putra.
- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 120-126
- Lubis, H., Rahmadani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik dalam Melaksanakan Kuliah Dariang Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikustudia Jurnal Psikologi*, 10 (1), 31- 39.
- Mulistuti, E., Syahza, A., & Suarman. (2022). Faktor Penentu Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri Kecamatan Tambang. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 6 (2), 446-456.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 8 (2), 289-301.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Jurnal of Peminim And Gender Studies*, 2 (2), 109-123.
- Musyadad, V. F., Hanafiah, H., Tanjung, R., & Arifudin, O. (2022). Supervisi Akademik untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Guru dalam Membuat Perangkat Pembelajaran. *JIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1936-1941