

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA MENTAL DENGAN STRESS KERJA MAHASISWA PEKERJA

Roziانا Ainul Hidayati^{1*}

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Gresik,
Gresik, Indonesia, roziانا@umg.ac.id

**Corresponding author*

Alif Sulthon Basyari²

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah
Gresik, Gresik, Indonesia, alifsulthon@umg.ac.id

Abstract

Background – Studying while working is not easy. When demands exceed a person's resources and abilities, their mental health can be affected. Various risks of studying while working can occur, and there is evidence that fatigue and insomnia are common among working students. According to research conducted by Allison Vaughn, a research psychologist from San Diego University, students who also work are at greater risk of experiencing mental health problems. Stress is a mismatch between a person and their environment, resulting in their inability to cope with the various demands placed on them, according to physiological, behavioral, psychological, and somatic symptoms and signs. Based on the results of research by Hidayati (2023), it was found that the average level of Mental Workload of working students at the Faculty of Economics and Business, Muhammadiyah University of Gresik is categorized as high with an average score of 77.64.

Aim – This study aims to determine whether there is a relationship between mental workload and work stress among working students at the Faculty of Economics, Muhammadiyah University of Gresik

Design / methodology / approach – This study employed a quantitative method with a cross-sectional approach. Accidental sampling was used for sample collection. The measurement tools included the NASA-Task Load Index (TLX) form to measure mental workload and the Job Stress Scales (JSS) questionnaire to assess stress experienced by working students. The Pearson Correlation Test (Pearson Product Moment Correlation) was used to analyze the relationship between mental workload and work stress among working students.

Findings – The majority of respondents, 54.41%, reported a very high mental workload. The Mental Workload Indicator that most significantly influenced the mental workload of working students at the Faculty of Economics, Muhammadiyah University of Gresik, was the Temporal Demand (TD) Indicator. The majority of respondents, 69.12% of working students at the Faculty of Economics and Business, Muhammadiyah University of Gresik, reported experiencing moderate work stress. The correlation test revealed no relationship between mental workload and work stress.

Research implication – There is a need for time management for working students to reduce the mental workload they experience and it is necessary to identify the causes of work stress in themselves.

Limitations – This research has a research object limitation, namely at the Faculty of Economics and Business, Muhammadiyah University of Gresik, specifically for students who are also workers.

Keyword : Mental Workload, Job Stress, Working Students, NASA-TLX

Abstrak

Latar Belakang - Kuliah sambil bekerja adalah hal yang tidak mudah. Ketika tuntutan seseorang melebihi sumber daya dan kemampuannya, kesehatan mentalnya dapat terganggu. Berbagai resiko kuliah sambil kerja bisa saja terjadi, ada bukti yang menunjukkan bahwa kelelahan dan insomnia adalah



hal yang umum di antara mahasiswa yang bekerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Allison Vaughn, seorang psikolog peneliti dari San Diego University, mahasiswa yang juga bekerja ternyata memiliki risiko lebih besar untuk memiliki masalah mental dalam dirinya. Stres adalah ketidaksesuaian antara seseorang dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuan mereka untuk mengatasi berbagai tuntutan yang dibebankan pada mereka, menurut gejala dan tanda fisiologis, perilaku, psikologis, dan somatik. Berdasar hasil Penelitian Hidayati (2023) diketahui bahwa Rata rata tingkat Beban Kerja Mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik tergolong kategori tinggi dengan rata-rata skor 77,64.

Tujuan - penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya ada hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Desain / metodologi / pendekatan - Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik accidental sampling digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini. Alat pengukuran yang dipakai meliputi formulir NASA-Task Load Index (TLX) dalam mengukur beban kerja mental dan kuesioner Job Stress Scales (JSS) yang berfungsi mengukur stres yang dialami mahasiswa pekerja. Sedangkan untuk untuk menganalisis hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja mahasiswa pekerja digunakan Uji Pearson Correlation (Korelasi Pearson Product Moment)

Temuan - Mayoritas responden yakni 54,41% memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi. Indikator Beban Kerja Mental yang berpengaruh paling dominan terhadap beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik adalah Indikator kebutuhan waktu (Temporal Demand/TD). Mayoritas responden sebanyak 69,12% mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik mengalami stress kerja dengan kategori sedang. Dan hasil uji korelasi diketahui tidak Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan stres kerja

Implikasi penelitian – Perlu adanya manajemen waktu dari mahasiswa pekerja untuk menurunkan beban kerja mental yang mereka alami serta perlu mengidentifikasi penyebab terjadinya stress kerja dalam diri mereka.

Batasan penelitian – Penelitian ini memiliki batasan obyek penelitian yakni pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik khusus untuk mahasiswa yang juga sebagai pekerja].

Kata kunci : Beban Kerja Mental, Stress Kerja, Mahasiswa Pekerja, NASA-TLX

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin umum dijumpai dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan sosial dan ekonomi mendorong banyak mahasiswa untuk tidak hanya berperan sebagai pelajar, tetapi juga sebagai pekerja paruh waktu atau penuh waktu. Data survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki aktivitas kerja meningkat dari tahun ke tahun, terutama di kota-kota besar. Motivasinya beragam, mulai dari alasan ekonomi, mencari pengalaman kerja, hingga

kebutuhan mengembangkan karier lebih awal. Namun, di balik manfaat tersebut, kondisi mahasiswa yang bekerja menghadirkan tantangan psikologis dan kognitif yang cukup besar. Mahasiswa harus membagi waktu dan energi antara tuntutan akademik — seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menghadapi ujian — dengan tuntutan pekerjaan, yang sering kali menuntut konsentrasi tinggi dan tanggung jawab profesional. Kombinasi dua peran ini menciptakan beban kerja mental (*mental workload*) yang signifikan.



Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki beban kerja mental lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Studi oleh Putra dan Rahmawati (2021) misalnya, menemukan bahwa mahasiswa pekerja mengalami tingkat kelelahan mental dan stres akademik yang signifikan karena harus memenuhi dua tuntutan utama: tanggung jawab profesional dan akademik. Hal ini juga diperkuat oleh Wulandari (2020) yang menjelaskan bahwa keterbatasan waktu istirahat dan kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk beban kognitif dan menurunkan performa belajar. Selain itu, beban kerja mental yang tinggi juga dapat berdampak terhadap prestasi akademik dan kesehatan psikologis. Mahasiswa yang mengalami tekanan mental berlebih cenderung mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas baik di kampus maupun di tempat kerja (Santoso & Adi, 2019). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Beban kerja mental yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental. Beban kerja mental yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres kerja. Selain itu juga menyebabkan gangguan konsentrasi dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya yang pada akhirnya menurunkan

performance yang bersangkutan. Kuliah sambil bekerja adalah hal yang tidak mudah. Ketika tuntutan tanggung jawab seseorang melebihi sumber daya dan kemampuannya, maka kinerja, prestasi belajar dan kesehatan mentalnya dapat terganggu. Berbagai resiko kuliah sambil kerja bisa saja terjadi, seperti kelelahan, stress, depresi, kegagalan karir dan turunnya prestasi akademik, selain itu juga kurangnya waktu untuk bersantai dan bersosialisasi, kurangnya waktu untuk tidur yang dibutuhkan, kurangnya waktu untuk mengurus keluarga, dan kurangnya waktu untuk berolahraga.

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki mahasiswa terbesar baik mahasiswa kelas pagi dan sore. Mahasiswa kelas sore dan sebagian mahasiswa pagi adalah pekerja. Ada yang bekerja di perusahaan, instansi maupun wirausaha. Banyak alasan yang mendorong mahasiswa untuk memilih kuliah sambil bekerja, seperti untuk membiayai pendidikan, mendapatkan pengalaman kerja sejak dini, atau memperluas jaringan sosial. Kesibukannya menjalani peran ganda yakni kuliah sambil bekerja sering kali menyebabkan kelelahan saat kuliah. Tuntutan beban pekerjaan saat bekerja dan berbagai tugas kuliah di kampus sering kali menjadikan mereka stress dan terganggu secara mental sehingga hasil kinerjanya di perusahaan dan hasil prestasi belajarnya pun tidak bisa maksimal. Menurut Dadgar dalam Metriyana (2014: 6),

mahasiswa yang putus kuliah, ditemukan hasil bahwa ketidakmampuan untuk menyeimbangkan kegiatan kerja dan perkuliahan memainkan peran penting dalam tingkat dropout, hal ini menunjukkan adanya pengaruh dalam kegiatan bekerja pada mahasiswa pada pencapaian prestasi akademik mahasiswa itu sendiri

Berdasar hasil Penelitian Hidayati (2023) terkait beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik diketahui bahwa Rata rata tingkat Beban Kerja Mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik tergolong kategori tinggi dengan rata-rata skor 77,64. Beban kerja mental yang tinggi dapat memunculkan kepusingan, tidak focus serta stress (Yasmin et al., 2023). Penelitian Ningrat & Mulyana (2022) menyatakan salah satu sumber stres kerja salah satunya adalah tuntutan pekerjaan dan tuntutan waktu. Oleh karena itu perlu diteliti ada tidaknya hubungan antara beban kerja mental dengan stress kerja mahasiswa pekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik. Dengan diketahuinya ada tidaknya hubungan beban kerja mental dengan stress kerja mahasiswa pekerja maka nantinya dapat segera diminimalisir dampaknya terhadap stress kerja sehingga kinerja maupun prestasi akademik bisa berjalan dengan baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Beban Kerja Mental

Definisi beban kerja mental menurut Hutabarat (2018) yaitu selisih antara kapasitas beban mental maksimum orang tersebut dan beban kerja atau tugas. Seseorang dapat menangani beban kerja psikologis dalam suatu pekerjaan sesuai dengan kondisi berikut: 1. Jenis aktivitas dan situasi kerjanya 2. Waktu respon dan waktu penyelesaian yang tersedia 3. Faktor individu seperti tingkat motivasi, keahlian, kelelahan dan toleransi performansi yang diizinkan

Berbagai situasi yang dihadapi mahasiswa terkait kehidupan perkuliahan seperti padatnya jadwal kuliah, tuntutan tugas, tekanan waktu yang dirasakan dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan rentan mengalami stress. Menghadapi situasi seperti ini mahasiswa dituntut untuk memiliki kepribadian dan cara pandang yang baik serta kekuatan baik secara fisik maupun mental. Jika keadaan seperti ini tidak segera ditangani maka akan menimbulkan akumulasi stress pada mahasiswa (Mahmud & Uyun, 2016).

Stress Kerja

Stress kerja merupakan hasil ketidakcocokan antara apa yang dibutuhkan oleh pekerjaan dan kesiapan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Lecturer et al., 2023). Adapun stress kerja juga memiliki arti yaitu ketidaksesuaian antara kepribadian

seorang staf dengan karakteristik atau aspek-aspek pekerjaannya sehingga membuatnya tidak maksimal saat melakukan pekerjaan (Tanjung & Putri, 2021). Menurut Kurniawaty et al. (2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres kerja. Salah satu faktor utama yang diidentifikasi sebagai penyebab stres kronis adalah tuntutan pekerjaan.

Ada dua komponen stress kerja yang digunakan dalam penelitian ini, berdasarkan teori Parker & Decotiss (1983) yaitu pertama, Times stress yaitu Tekanan waktu berhubungan dengan bagaimana seseorang merasa saat berada dalam tekanan karena tidak dapat menyelesaikan tugas dalam kurun waktu yang sudah ditetapkan. Kedua, Anxiety yakni kecemasan yang berhubungan dengan tegangan atau tekanan yang dialami oleh staf yang disebabkan oleh pekerjaan mereka. Kecemasan sendiri merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan dan bisa berdampak sebagai hal yang positif bahkan negatif.

NASA – TLX

NASA Task Load Index (NASA-TLX) merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Hart dan Staveland (1988) untuk mengukur beban kerja subjektif berdasarkan persepsi individu terhadap enam dimensi utama, yaitu mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, dan frustration level.

Instrumen ini banyak digunakan karena mampu menangkap persepsi multidimensi individu terhadap beban kerja, tidak hanya berdasarkan faktor fisik, tetapi juga kognitif dan emosional (Galy et al., 2012).

Dalam konteks pekerjaan yang bersifat kognitif — seperti pekerjaan administratif, analisis data, pelayanan pelanggan, maupun aktivitas akademik — dimensi beban kerja mental (mental demand) menjadi yang paling relevan. Dimensi ini menilai seberapa besar tuntutan mental dan kognitif yang dirasakan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya (Xiao et al., 2005).

Secara teoritis, beban kerja mental dan stres kerja memiliki hubungan yang erat, namun tidak identik.

1. Beban kerja mental menggambarkan tuntutan kognitif yang harus dihadapi individu dalam menjalankan tugas (Hart & Staveland, 1988).
2. Stres kerja merupakan respon emosional dan fisiologis akibat tekanan atau beban yang berlebihan (Cooper & Marshall, 1976).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa beban kerja mental yang tinggi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stres kerja (Kurniawan & Setiawan, 2020; Galy et al., 2012). Dengan demikian, penggunaan kedua instrumen ini secara bersamaan memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara tuntutan kognitif dan respon stres secara empiris.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Penelitian Kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil kuesioner respon mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik terhadap tingkat beban kerja mental dan tingkat stress kerja.

Lokasi penelitian yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik (FEB UMG) yang beralamat di Jalan Sumatra 101 Kabupaten Gresik. Populasi Penelitian adalah mahasiswa aktif yang merangkap bekerja atau berwirausaha. Jumlah Sampel Penelitian sebanyak 68 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono; 2016;124), yaitu mahasiswa pekerja/mahasiswa wirausahawan yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti.

Dalam penelitian kualitatif, ukuran sampel tidak ditentukan oleh jumlah yang besar, melainkan oleh kedalaman data yang diperoleh (Patton, 2015; Creswell & Poth, 2018). Oleh karena itu, jumlah 68 responden dalam penelitian kualitatif dapat dianggap lebih dari cukup, asalkan data yang diperoleh bersifat rich, valid, dan beragam. Studi Guest dkk. (2006) menunjukkan bahwa *data saturation* dalam penelitian kualitatif sering tercapai bahkan setelah 12-

30 responden. Dengan demikian, melibatkan 68 partisipan justru memberikan variasi dan kedalaman data yang lebih luas, terutama bila penelitian mencakup beragam latar belakang, konteks, atau kategori responden.

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data primer diperoleh dengan mengumpulkan data secara langsung dari objek yang diteliti yakni mahasiswa pekerja FEB UMG. Teknik Pengambilan datanya menggunakan 2 macam kuesioner yakni pertama, dimensi beban kerja mental yaitu : a.Kebutuhan Mental (*Mental Demand*), b.Kebutuhan Fisik (*Physical Demand*), c. Kebutuhan Waktu (*Temporal Demand*), d. Performa (*Performance*), e. Tingkat Frustrasi (*Frustration Level*), f.Tingkat Usaha (*Effort*) dan kedua, Kuesioner Stress Kerja yang meliputi dua komponen yakni Time Stress dan Anxiety.

Kuisisioner beban kerja mental digunakan karena dalam pengukuran NASA-TLX mewajibkan menggunakan 3 unsur yakni (1) Relevan dengan aktivitas kognitif, (2) Mengukur persepsi individu terhadap tuntutan tugas, dan (3) Dapat dibandingkan lintas konteks (Longo, 2018; Hart, 2006; Noyes & Bruneau, 2007). Sementara kuisisioner stress kerja digunakan dalam pengukuran NASA-TLX mewajibkan adanya penghukuran yang menunjukkan reaksi psikologis terhadap tekanan kerja (Lazarus dan Folkman, 1984). Selain itu kuisisioner stress kerja menambah tingkat signifikan komprehensif hasil yang didapatkan karena

3 dimensi ini terukur, yakni (1) Menilai dampak psikologis dari beban kerja mental; (2) Memahami hubungan sebab-akibat antara persepsi beban kerja dengan stress; dan (3) rekomendasi manajerial untuk mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan (Beehr & Newman, 1978).

Pengukuran Beban Kerja Mental menggunakan metode NASA-TLX. Sedangkan Untuk Pengukuran Stress kerja yang dirasakan responden dalam penelitian ini menggunakan *Job Stress Survey* (JSS). Pada skala *Job Stress Survey* (JSS) merupakan skala yang dikembangkan oleh Parker dan DeCotiis (1983). Skala ini memiliki 2 dimensi yaitu time stress dan anxiety yang memiliki 13 pertanyaan. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang disajikan 4 pilihan yaitu (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) sesuai, dan (4) sangat sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah Responden ada 68 responden dimana 61,76% adalah mahasiswa perempuan. Dan mayoritas dari mereka yakni 63,23% adalah karyawan selebihnya adalah wirausaha atau wiraswasta. 42,68% dari 68 responden adalah mahasiswa semester 6, 30,88% adalah semester 4 dan sisanya adalah semester 2.

Hasil Analisis Beban Kerja Mental

Dari pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner NASA TLX terhadap pembobotan 15 kriteria berpasangan dan pemberian rating diperoleh hasil bahwa 54,41% (gambar 1) dari 68 mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik mengalami beban kerja mental yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil rata-rata *Weighted Workload* (WWT) diperoleh bahwa Faktor Tekanan Waktu (*Temporal Demand*/TD) menjadi Faktor tertinggi yang menjadi penyebabnya beban kerja Mental yang mahasiswa pekerja rasakan sebagaimana ditunjukkan dalam gambar 2.

Hasil Analisis Stress Kerja

Berdasarkan hasil pengolahan data Stress Kerja diketahui rata-rata stress kerja yang dialami oleh 68 mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik adalah termasuk kategori sedang. Hal ini selaras dengan hasil pengelompokan Kategori stress kerja di bawah ini bahwa 69,12% dari mahasiswa pekerja mengalami stress kerja sedang.

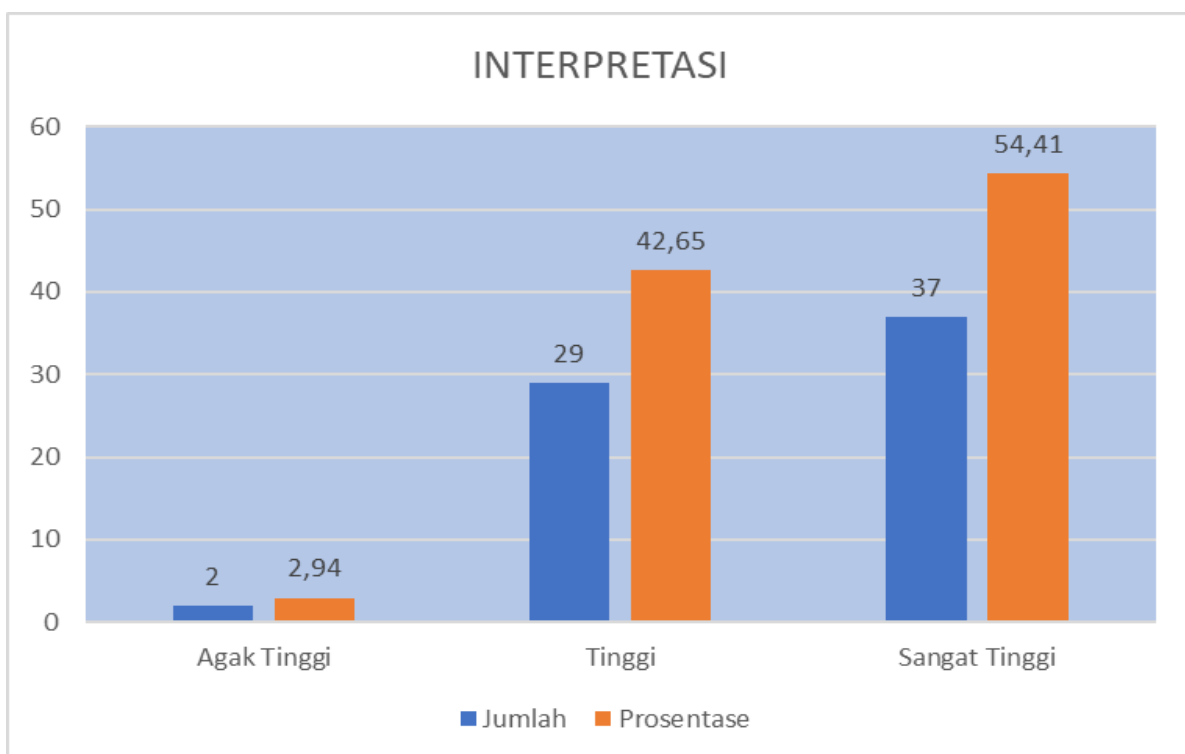
Hasil Analisis Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stress Kerja

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. Sebesar 0,172 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan

demikian asumsi persyaratan dalam model uji korelasi pearson product moment terpenuhi dan Berdasarkan uji linieritas dengan menggunakan uji ANOVA diketahui nilai deviation from linearity sig. adalah 0,149 lebih besar dari 0,05, dan nilai F hitung adalah $1,567 < F$ tabel 3,986, sehingga persyaratan linieritas terpenuhi.

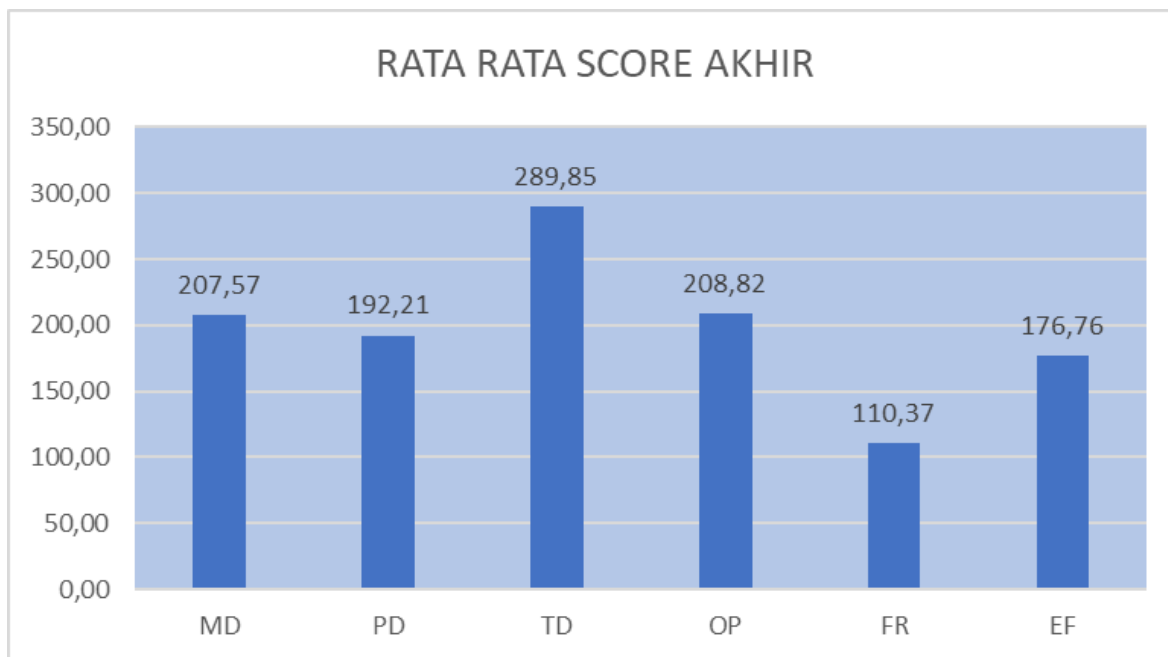
Jadi untuk selanjutnya dapat dilakukan uji korelasi pearson product moment terpenuhi.

Berdasarkan Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment (tabel 2) tersebut diperoleh hasil nilai signifikansi Sign (2-tailed) sebesar 0,076 lebih besar dari 0,05, yang artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara beban kerja mental dengan stress kerja.



Sumber: Hasil Olahan Data Penelitian, 2025

Gambar 1. Kategori Beban Kerja Mental



Sumber: Hasil Olahan Data Penelitian, 2025

Gambar 2. Skor Dimensi Beban Kerja Mental

Tabel 1
 Tingkat Stress Kerja

Kategori	Interval Nilai	Frek.	Presentase
Rendah	$X < 28,18$	12	17,65
Sedang	$28,18 \leq X < 39,64$	47	69,12
Tinggi	$39,64 \leq X$	9	13,24

Sumber; Hasil Olahan Data Penelitian, 2025

Tabel 2
 Hasil Korelasi

	Beban Kerja Mental	Stress Kerja
Beban Kerja Mental	Pearson	1
	Correlation	0,216
	Sig. (2-tailed)	0,076
	N	68
Stress Kerja	Pearson	0,216
	Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,076
	N	68

Sumber; Hasil Olahan Data Penelitian, 2025

Pembahasan

Pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas mahasiswa pekerja atau sebagian besar mahasiswa pekerja memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi (54,41%). Akan tetapi meskipun tingkat beban kerja mental yang mereka alami sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, tingkat stress kerja mereka mayoritas masih dalam kategori sedang. Artinya beban kerja mental yang sangat tinggi tidak membuat mereka menjadi tertekan, frustrasi, ataupun mengalami kecemasan yang berlebihan dalam bekerja. Karena berdasarkan hasil olah data beban kerja mental sendiri ternyata faktor yang paling dominan menjadi penyebab beban kerja mental mereka tinggi bukanlah faktor tingkat frustrasi tetapi lebih pada masalah faktor tekanan akan kebutuhan waktu.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil dari uji korelasi antara beban kerja mental dengan stress kerja yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja mental yang dialami oleh mahasiswa pekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik dengan stress kerja. Artinya bahwa meskipun beban mental kerja mereka sangat tinggi ternyata hal tersebut tidak berdampak pada stress dalam pekerjaan. Sangat Tingginya Beban Kerja mental mereka lebih disebabkan masalah tekanan manajemen waktu yang seringkali bertabrakan antara waktu kerja dan waktu kuliah jika mereka diharuskan untuk

lembur. Dan jika hal tersebut terjadi menurut sebagian besar responden, mereka akan lebih memilih kerja dari pada kuliah jika dihadapkan pada masalah waktu yang bertabrakan antara kuliah dan kerja lembur. Alasannya mereka kerja juga untuk biaya kuliah jika bermasalah dalam pekerjaan maka akan berdampak pada perkuliahannya. Sedangkan jika tidak mengikuti kuliah karena ijin kerja lembur biasanya menurut mereka tidak ada masalah selama mereka mengerjakan tugas atau belajar sendiri sebagai kompensasi ketidakhadirannya. Oleh karena itulah beban kerja mental yang sangat tinggipun tidak berkorelasi dengan stress kerja yang mereka alami. Umumnya menurut mereka stress kerja yang mereka alami lebih banyak karena faktor pekerjaan dan kondisi lingkungan kerja bukan karena masalah beban kerja mental sebagai mahasiswa pekerja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marshanty YA, Wardani IA., (2020) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja mental dan stress kerja pada pekerja perusahaan akuakultur di Banyuwangi dengan p-value dengan angka 0,123. Selain itu, berdasarkan hasil observasi memang terlihat bahwa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik memberikan kolanggaran waktu masuk kuliah untuk mahasiswa pekerja khususnya di jam pertama. Selain itu bagi mahasiswa pekerja

juga diberikan kompensasi tugas atau ujian online/daring jika mahasiswa berhalangan mengikuti ujian dikarenakan bekerja. Disamping itu umumnya perusahaan mereka juga telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi stressor yang muncul di tempat kerja. Meski dituntut untuk lembur bekerja pekerja tetap merasa aman dan nyaman pada saat melakukan pekerjaannya. Beban kerja mental yang dialami pekerja tidak hanya timbul dari pekerjaan atau tempat kuliah saja. Faktor-faktor pribadi di luar lingkup pekerjaan juga berkontribusi sebagai penyebab tingginya beban kerja mental yang dirasakan oleh para mahasiswa pekerja, seperti permasalahan keluarga, pertemanan, hingga kondisi kesehatan.

Dari hasil perhitungan beban kerja mental menggunakan metode NASA-TLX, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja merasakan adanya tuntutan waktu (*temporal demand*) saat menjalankan dua perannya sebagai pekerja sekaligus sebagai mahasiswa. Oleh karena itu, untuk dapat mengatasi hal ini maka mahasiswa pekerja hendaknya bisa melakukan manajemen waktu dengan baik, seperti misalnya benar-benar mengatur waktu untuk istirahat, bekerja, kuliah, mengerjakan tugas kuliah, bersosialisasi dan lain-lain. Selain itu hendaknya mahasiswa pekerja menjalin komunikasi yang baik dengan pihak fakultas maupun prodi terutama dosen pengajar, agar pelaksanaan perkuliahaannya lancar

dan hal tersebut akan dapat mengurangi tingkat beban kerja mental yang dialami oleh para pekerja pekerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian beban kerja mental menggunakan NASA-TLX didapatkan kondisi yang menunjukkan sebagian besar responden yakni 54,41% memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi. Selain itu indikator Beban Kerja Mental yang berpengaruh paling dominan terhadap beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik adalah Indikator kebutuhan waktu (*Temporal Demand/TD*). Jenis stress yang didapatkan mayoritas sebanyak 69,12% stress kerja yang dialami mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik adalah termasuk kategori sedang. Sebagai bentuk hubungan kausal antara beban kerja dan stress kerja tidak terdapat hubungan tersebut.

IMPLIKASI PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan adanya tindak lanjut pendampingan yang lebih intens dari Fakultas, Program Studi maupun Dosen untuk mahasiswa pekerja agar tidak memicu meningkatnya stress kerja yang dialami mahasiswa pekerja. Disamping itu Perusahaan dan universitas juga kedepannya harus lebih



memperhatikan kesehatan mental mahasiswa pekerja mengingat mayoritas mereka memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi dengan menyediakan fasilitas klinik konseling di perusahaan maupun di universitas dan dari mahasiswa pekerjanya sendiri hendaknya mampu melakukan manajemen waktu dengan lebih baik supaya tidak menimbulkan stress kerja akibat beban kerja mental yang sangat tinggi.

Kedepannya diharapkan adanya Penelitian lanjutan terkait analisis yang lebih

mendalam tentang dampak beban kerja mental mahasiswa pekerja terhadap prestasi akademik penelitian tentang penyebab munculnya stress kerja pada mahasiswa pekerja.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dengan memberikan saran, masukan dan waktunya selama proses penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghamdi, N. G. (2017). Role Overload and job stress among the Female University Teachers Saudi Context. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(2), 288–295. <http://www.european-science.com288>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49(1), 11–28.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dewi, Anggreini Beta Citra dkk (2023), Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja bagi Karyawan Wanita dalam Industri Tekstil, *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health* vol 8 No.1, Oktober 2023, <http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH>
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665–699.
- Doffy Alfisyah Putra. (2022). Hubungan beban kerja mental dengan stres kerja perawat rawat inap di ruang wijaya kusuma RSUD DR Soedono Madiun. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1645/1/201802102.pdf>
- Galy, E., Cariou, M., & Mélan, C. (2012). What is the relationship between mental workload factors and cognitive load types? *International Journal of Psychophysiology*, 83(3), 269–275.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? *Field Methods*, 18(1), 59–82.

- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In *Advances in Psychology* (Vol. 52, pp. 139–183). Elsevier.
- Hart, S. G. (2006). NASA-Task Load Index (NASA-TLX); 20 Years Later. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 50(9), 904–908.
- Henry. R. Jex. (1988). “Advance in Psychlogy Human Mental Workload”. Elsevier Science Publisher B.V: North Holland.
- Hidayati, Roziana Ainul & Alif, S, B, 2024, Pengukuran Beban Kerja Mental Mahasiswa Pekerja Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik Menggunakan Metode Nasa-TLX, Jurnal Manajerial Vol. 11 No.3,
<http://dx.doi.org/10.30587/jurnalmanajerial.v11i03.7700>
- Hutabarat, S. dan Evan S.M. 2018 . Pengantar Oseanografi. Jakarta. UI Press
- Kurniawan, D., & Setiawan, B. (2020). Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Stres Kerja pada Karyawan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Kerja*, 5(2), 101–110.
- Kurniawati, A.,T.(2019) Analisis Faktor yang Mengakibatkan Stress kerja dan Dampak Kelelahan Kerja Pada Pekerja Divisi Pemeliharaan dan Perbaikan PT.PAL Indonesia (Persero)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lecturer, Zartashia Kynat J., Mahmood Associate Professor, K., & Ajid Ali, A. (2023). Mediating role of mindfulness between quality of life and workplace stress among working women. *Journal of Workplace Behavior (JoWB)*, 4(1), 68–80.
<https://charismajwb.com/index.php/jwb/article/view/170>
- Longo, L. (2018). Human mental workload: Models and applications. *Springer International Publishing*.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Idigineous*, 1(2) , 52-61.
- Marshanty YA, Wardani IA. Hubungan Beban Kerja Mental, Masa Kerja Dan Usia Terhadap Kejadian Stres Pada Pekerja Perusahaan Akuakultur Di Banyuwangi. *J Community Mental Health Public Policy*. 2020;2(1):1–11
- Metriyana, M. 2014. Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self- Efficacy dan Status Kerja terhadap Prestasi Akademik antara Mahasiswa Bekerja dan Mahasiswa Tidak Bekerja. Semarang: Universitas Diponegoro
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan antara Tuntutan Pekerjaan dengan Stres Kerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99–108.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46393>
- Noyes, J. M., & Bruneau, D. P. J. (2007). A self-analysis of the NASA-TLX workload measure. *Ergonomics*, 50(4), 514–519.

- Parker, D. F., & Decotiss, T. A. (1983). Organizational behavior and human performance. In *Theories of Team Cognition: Cross-Disciplinary Perspectives* (32nd ed., Vol. 177). Academic Press. <https://doi.org/10.4324/9780203813140>
- Putra, R. A., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh Beban Kerja Mental terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(2), 88–97.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Santoso, H., & Adi, T. W. (2019). Dampak Beban Kerja Mental terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 45–55.
- Salsabilla, Isna Tasya dkk (2023), Hubungan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja Pembelajaran Sistem Hybrid Pada Guru SD di Kelurahan Cilacap, *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, Volume 4, <https://conferenceproceedings.ump.ac.id/pshms/article/view/558/593>
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tanjung, H., & Putri, L. M. (2021). Pengaruh stress kerja dan kompensasi terhadap kinerja pegawai pada dinas kependudukan dan pencatatan sipil provinsi Sumatera Utara. *Seminar Nasional Teknologi Edukasi Dan Humaniora*, 1(1), 891–901
- Widyanti, A. dkk. (2010). Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Searching Task Dengan Metode Rating Score Mental Effort (RSME). Bandung: Teknik Industri ITB
- Wulandari, S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dan Kelelahan Mental pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 34–42.
- Xiao, Y., Wang, Z., Wang, M., & Lan, Y. (2005). The appraisal of reliability and validity of subjective workload assessment technique and NASA-Task Load Index. *Chinese Journal of Industrial Hygiene and Occupational Diseases*, 23(3), 178–181.
- Yasmin, A., Karim, A. A., & Rizalmi, S. R. (2023). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode NASA-TLX di PT. Pertamina Hulu Sanga Sanga. *Journal of Industrial Innovation and Safety Engineering (JINSENG)*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.35718/jinseng.v1i1.751>