

SKRIPSI

**HUBUNGAN BEBAN KERJA ORGANISASI KEMAHASISWAAN
DAN NON-KEMAHASISWAAN DENGAN PERILAKU BELAJAR
DAN TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

*Skripsi Ini Dibuat dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh :

MAY SHAFARAH AMILA R

R011191064

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2023

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN BEBAN KERJA ORGANISASI KEMAHASISWAAN
DAN NON-KEMAHASISWAAN DENGAN PERILAKU BELAJAR
DAN TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh :

MAY SHAFARAH AMILA R

R011191064

Disetujui Untuk Diajukan di Hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi
Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Akbar Harisa', written over a horizontal line.

Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN
NIP. 19801215 201212 1 003

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hastuti', written over a horizontal line.

Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19701231 199503 2 010

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN BEBAN KERJA ORGANISASI KEMAHASISWAAN
DAN NON-KEMAHASISWAAN DENGAN PERILAKU BELAJAR
DAN TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada :

Hari/Tanggal : Senin, 12 Juni 2023

Pukul : 13.30 WITA

Tempat : Ruang Seminar KP.112

Disusun Oleh :

MAY SHAFARAH AMILA R

R011191064

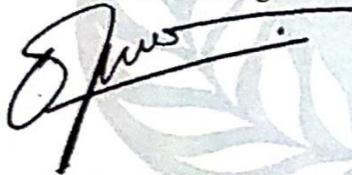
Dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

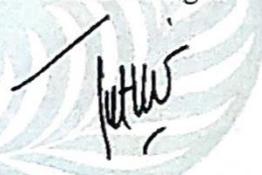
Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC, MN
NIP. 19801215 201212 1 003



Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 19701231 199503 2 010

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Svam, S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. 19760618 2002 12 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : May Shafarah Amila R

NIM : R011191064

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar,

Yang membuat pernyataan,



May Shafarah Amila R

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Tidak ada kata-kata yang layak bagi peneliti untuk mengucapkan kecuali ucapan terima kasih dan syukur kepada Allah SWT atas berkah dan hidayah-Nya yang memungkinkan peneliti menyelesaikan skripsi penelitian berjudul "Hubungan Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Meskipun penyusunan skripsi ini menghadapi banyak hambatan dan kesulitan, namun dengan bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan tugas ini. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, ibu Tis'ah Mukarramah As'ad dan ayah Muh. Ramadhan Bakri, serta keluarga besar saya yang telah memberikan doa dan dukungan moral dan materil selama kuliah dan penyusunan skripsi ini termasuk nenek saya Hj. Nadrah Ibrahim serta para tante, om dan sepupu saya. Pada kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dan Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.

2. Akbar Harisa, S.Kep.,Ns.,PMNC.,MN selaku pembimbing pertama yang sabar dalam memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.
3. Dr. Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing kedua yang senantiasa sabar dalam memberikan arahan dan masukan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang membantu dalam proses administrasi
5. Terima kasih kepada teman-teman O14 saya, yang memberi banyak semangat serta tempat bertukar pikiran dan juga terima kasih banyak kepada keluar besar Siaga Ners yang banyak memberikan bantuan serta senantiasa memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Dengan segala bantuan dan bimbingan yang telah diterima, peneliti hanya bisa memberikan doa sebagai balasan agar Allah SWT terus melimpahkan rahmat dan karunia-Nya pada orang yang membantu. Namun, peneliti sadar bahwa sebagai manusia biasa, mereka tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan dalam meneliti dan menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti selalu mengharapkan masukan yang membangun agar dapat berkarya lebih baik di masa depan. Pada akhirnya, peneliti meminta maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan yang mungkin terjadi.

Makassar, Mei 2023

May Shafarah Amila R

ABSTRAK

May Shafarah Amila R. R01191064. **Hubungan Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin**, dibimbing oleh Akbar Harisa dan Hastuti (xiii + 75 Halaman + 11 Tabel + 8 Lampiran)

Latar Belakang: Beban kerja organisasi adalah jumlah pekerjaan dan tanggung jawab yang harus diterima oleh individu atau kelompok dalam suatu organisasi. Ini termasuk tugas-tugas rutin, proyek-proyek spesifik, dan tanggung jawab pribadi, dan bisa mencakup aspek mental, fisik, dan emosional. Beban kerja organisasi yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku belajar mahasiswa keperawatan dan dapat menyebabkan masalah kinerja belajar. Beban kerja organisasi yang tinggi atau tidak seimbang dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa

Tujuan: Mengetahui hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan dengan perilaku belajar dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *design cross sectional* dan uji statistik *rank spearman* yang dilakukan dengan pembagian kuesioner kepada mahasiswa dengan Teknik *purposive sampling*. Responden pada penelitian ini sebanyak 158 mahasiswa.

Hasil: Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara beban kerja organisasi dengan perilaku belajar ($p\text{-value}=0,301$) dan terdapat hubungan antara beban kerja organisasi dengan tingkat stres ($p\text{-value}=0,035$) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Kesimpulan dan Saran: Perilaku belajar tidak memiliki hubungan dengan beban kerja organisasi, sedangkan tingkat stres memiliki hubungan dengan beban kerja organisasi. Oleh karena itu perlunya upaya dalam mengatasi stres mahasiswa serta mengurangi beban kerja organisasi.

Kata Kunci: Beban Kerja, Perilaku Belajar, Stres, Mahasiswa, Keperawatan

Sumber Literatur : **52 kepustakaan (2013-2023)**

ABSTRACT

May Shafarah Amila R. R01191064. **The Relationship between Student and Non-Student Organization Workload with Learning Behavior and Student Stress Level of the Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University**, supervised by Akbar Harisa and Hastuti (xiii + 75 Pages + 11 Tables + 8 Attachments)

Background: Organizational workload is the amount of work and responsibility that an individual or group must accept in an organization. This includes routine tasks, specific projects, and personal responsibilities, and can include mental, physical, and emotional aspects. High organizational workloads can affect the learning behavior of nursing students and can lead to learning performance problems. High or unbalanced organizational workloads can increase student stress levels

Objective: Determine the relationship between the workload of student and non-student organizations with learning behavior and student stress levels of the Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Hasanuddin University.

Method: This study is a quantitative study using cross sectional design and spearman rank statistical test conducted by distributing questionnaires to students with purposive sampling techniques. The respondents in this study were 158 students.

Results: In this study, it was found that there was no relationship between organizational workload and learning behavior (p -value = 0.301) and there was a relationship between organizational workload and stress level (p -value = 0.035) of Hasanuddin University Nursing Study Program Students.

Conclusions and Suggestions: Learning behavior has no relationship with organizational workload, whereas stress level has a relationship with organizational workload. Therefore, efforts are needed to overcome student stress and reduce organizational workload.

Keywords: Workload, Learning Behavior, Stress, Student, Nursing

Literature Source : **52 literature (2013-2023)**

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kesesuaian Penelitian dengan <i>Roadmap Prodi</i>.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Beban Kerja Organisasi	11
B. Perilaku Belajar	16
C. Stres	22
D. Penelitian Terdahulu Terkait Variabel.....	29
BAB III.....	31
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis.....	31
BAB IV	33
METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Variabel Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian	40
F. Manajemen Data	41
G. Alur Penelitian	44
H. Etika Penelitian	45
BAB V	46
HASIL PENELITIAN	46
A. Karakteristik Responden	46
B. Hasil Variabel	47
C. Jawaban atas Pertanyaan Penelitian	50
BAB VI	52
PEMBAHASAN	52
A. Pembahasan Temuan	52
B. Implikasi dalam Praktik Keperawatan	65
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB VII	67
PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	29
Tabel 2 Jumlah Mahasiswa PSIK F.Kep-UH yang Berorganisasi.....	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	46
Tabel 4. Gambaran Beban Kerja Organisasi Mahasiswa PSIK F.Kep-UH	47
Tabel 5. Gambaran Perilaku Belajar Mahasiswa PSIK F.Kep-UH	47
Tabel 6. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa PSIK F.Kep-UH.....	47
Tabel 7. Gambaran Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Berdasarkan Angkatan ..	48
Tabel 8 Gambaran Beban Kerja Organisasi, Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Berdasarkan Organisasi yang Diikuti.....	49
Tabel 9. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Belajar Mahasiswa PSIK F.Kep-UH.....	50
Tabel 10. Hubungan Beban Kerja Organisasi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa PSIK F.Kep-UH	50
Tabel 11. Hubungan Beban Kerja Organisasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa PSIK F.Kep-UH	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konsep.....	31
Bagan 2 Alur Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 2 Pernyataan Menjadi Responden	78
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 4 Surat Persetujuan Penelitian	87
Lampiran 5 Permohonan Etik Penelitian	88
Lampiran 6 Rekomendasi Persetujuan Etik	89
Lampiran 7 Lembar Master Tabel Penelitian.....	90
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Hasanuddin merupakan salah satu universitas terbaik di Indonesia yang memiliki Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan. Universitas Hasanuddin termasuk ke dalam 10 perguruan tinggi negeri terbaik di Indonesia menurut (QS World University Rankings, 2023). Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin menjadi salah satu fakultas terbesar di Indonesia bagian timur dan termasuk ke dalam 10 universitas yang memiliki jurusan keperawatan terbaik di Indonesia menurut SINDOnews (Purwadi, 2023).

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan (Caesari dkk., 2013) bahwa subjek dalam penelitian merasa belum maksimal dalam mengatur waktu yang dimiliki, karena terkadang masih ada beberapa kegiatan yang berbenturan dan bahkan tidak jarang justru memprioritaskan kegiatan yang kurang tepat. Kondisi tersebut juga tidak jarang memberikan efek negatif pada kedua subjek, seperti terlambat mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan revisi laporan praktikum, dan bahkan tidak mengumpulkan tugas. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi berada dalam kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi akademik (kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir). Ada sebanyak 74%

mahasiswa yang berada dalam kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan yang cukup tinggi dari mahasiswa yang aktif berorganisasi tersebut untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut juga diikuti sebanyak 13,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya terakhir ada sebanyak 12,6% mahasiswa pada kategori rendah yang melakukan prokrastinasi akademik (Haryanti & Santoso, 2020). Padatnya kegiatan dan banyaknya tugas di organisasi membuat mahasiswa kelelahan dan kekurangan waktu untuk melakukan tugas akademik.

Hasil penelitian (Nuryatin & Mulyati, 2021) bahwa rata-rata perilaku belajar mahasiswa pendidikan universitas kuningan termasuk ke dalam kategori Kurang Efektif dengan nilai sebesar 56,83%. Hasil analisis data yang diperoleh dari pembagian angket kepada mahasiswa memberikan arti bahwa kemampuan dalam belajar mahasiswa PGSD terkait dengan kemampuan menyelesaikan tugas, memberikan penguatan dan mengadakan variasi dalam belajar masih tergolong rendah dan paling tinggi 65% dari yang diharapkan (Sabban, 2017). Maka, dapat dilihat bahwa perilaku belajar mahasiswa masih tergolong rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Ambarwati dkk., 2017) tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%). Sejalan dengan

hasil penelitian (Rhistma, 2017) di Program Studi Ilmu Keperawatan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik ringan sebanyak 1 responden (0,5%), stres akademik sedang sebanyak 153 mahasiswa (81%) dan yang mengalami stres akademik berat sebanyak 35 mahasiswa (18,5%). Dari hasil penelitian tersebut, mahasiswa kebanyakan mengalami stres kategori sedang dan Sebagian kecil mengalami stres berat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku belajar mahasiswa umumnya kurang efektif, ditandai dengan rendahnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas, memberikan penguatan, dan mengadakan variasi dalam belajar. Selain itu, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dengan sejumlah kecil mahasiswa yang mengalami stres berat. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian dan intervensi yang tepat dalam meningkatkan perilaku belajar yang efektif dan mengurangi tingkat stres mahasiswa guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mereka.

Hasil penelitian lainnya oleh (Musabiq & Karimah, 2018) bahwa sebagian besar stres pada mahasiswa bersumber dari masalah intrapersonal dengan nilai sebesar 29.3%. Mahasiswa yang mengalami stres pada sumber ini sebagian besar mengalami masalah dengan keuangan (23%) dan adanya tanggung jawab di organisasi kampus (20%). Salah satu sumber stres bagi mahasiswa berasal dari lingkungan dengan nilai sebesar 25.2%. Stres yang berasal dari lingkungan sebagian besar disebabkan oleh masalah di organisasi yang sedang diikuti (42.5%). Dalam organisasi, stres muncul

karena agenda organisasi yang padat dan menyita waktu serta tugas-tugas organisasi yang sudah dibatas waktu.

Berdasarkan data awal yang diambil peneliti dengan wawancara kepada 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang menjadi responden pada Februari 2023. Maka didapatkan bahwa 9 responden (90%) merasa beban kerja yang diberikan organisasi berat. Sebanyak 50% dari responden menyatakan tidak ada waktu untuk belajar atau *review* materi kuliah dan 50% lainnya menyatakan waktu belajar terganggu dan berkurang karena beban kerja organisasi. Sebanyak 40% dari responden menyatakan pernah tidak fokus kuliah karena pikiran terbagi antara organisasi dan kuliah. Sebanyak 80% dari responden merasa stres karena beban kerja yang diberikan cukup berat dengan waktu kerja yang singkat.

Penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar stres yang dialami oleh mahasiswa berasal dari masalah intrapersonal dan lingkungan. Masalah keuangan dan tanggung jawab di organisasi kampus merupakan faktor utama penyebab stres intrapersonal, sedangkan dalam lingkungan organisasi, jadwal yang padat dan tugas yang terbatas waktu menjadi pemicu stres. Data awal dari wawancara dengan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa beban kerja organisasi di dalam kampus juga memberikan dampak negatif pada mahasiswa. Mahasiswa merasa terbebani, waktu belajar terganggu, dan tingkat stres meningkat karena

beban kerja yang berat dan waktu kerja yang singkat. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian dan manajemen yang tepat dalam mengatasi stres dan beban kerja organisasi agar mahasiswa dapat belajar secara efektif.

Organisasi dan mahasiswa tidak dapat dipisahkan karena organisasi merupakan sebagian perjalanan sejarah dari mahasiswa. Namun terkadang mahasiswa tidak bisa menangkap dengan baik maksud dan tujuan dari organisasi yang akhirnya mengganggu aktivitas belajar mahasiswa (Udam, Ranimimpi, & Kinasih, 2019). Organisasi mahasiswa menjadi bagian vital dalam dunia akademik yang membantu perguruan tinggi mencetak intelektual muda unggul. Mahasiswa yang berkecimpung dalam organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi biasanya disebut aktivis. Selama ini seorang aktivis terkesan mengalami kegagalan akademik dari kegagalan dalam perkuliahan seperti gagal lulus dimata kuliah tertentu dan harus mengulang tahun depan, indeks prestasi rendah atau di bawah rata-rata bahkan hingga keterlambatan di dalam kelulusan akademik (Patunru dkk., 2020). Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah beban kerja organisasi.

Hasil dari penelitian ini akan memberikan wawasan kepada peneliti, praktisi dan fakultas keperawatan untuk meningkatkan kinerja dan pengalaman belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-

kemahasiswaan dengan perilaku belajar dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Diharapkan hasil penelitiannya dapat memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa dan fakultas keperawatan. Dengan memahami hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan, perilaku belajar, dan tingkat stres mahasiswa, fakultas dapat mengembangkan strategi untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan perilaku belajar mereka. Selain itu, mahasiswa dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk memahami bagaimana beban kerja organisasi mempengaruhi kesehatan mental mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi stres.

Penelitian ini juga dapat membantu mengidentifikasi kebijakan dan praktik terbaik dalam membantu mahasiswa keperawatan mengatasi stres dan beban kerja organisasi yang tinggi. Diharapkan juga organisasi dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam pembagian beban kerja kepada anggotanya agar seimbang dan tidak mempengaruhi Kesehatan mentalnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang diajukan, maka peneliti dapat merumuskan bagaimana Hubungan Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan dengan perilaku belajar dan tingkat stres mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat beban kerja organisasi yang dialami oleh mahasiswa
- b. Diketahui tingkat perilaku belajar mahasiswa
- c. Diketahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa
- d. Teridentifikasi hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan dengan perilaku belajar mahasiswa

- e. Teridentifikasi hubungan antara beban kerja organisasi kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan dengan tingkat stres mahasiswa

D. Kesesuaian Penelitian dengan *Roadmap* Prodi

Judul penelitian yang berjudul "Hubungan Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Perilaku Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin" sesuai dengan *roadmap* Prodi Ilmu Keperawatan karena penelitian ini menyentuh beberapa domain yang diinginkan dalam *roadmap* prodi tersebut.

1. Domain 1: Penelitian ini tidak secara spesifik menyentuh populasi dengan penyakit tropis, namun membahas tentang kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa keperawatan yang merupakan komponen penting dalam peningkatan *clinical outcomes and quality of life*.
2. Domain 2: Penelitian ini tidak secara spesifik menyentuh pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, namun membahas tentang beban kerja organisasi yang mempengaruhi perilaku belajar dan stres mahasiswa yang merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan individu.
3. Domain 3: Penelitian ini membahas tentang beban kerja organisasi yang mempengaruhi perilaku belajar dan stres mahasiswa, sehingga dapat

digunakan untuk peningkatan kualitas pelayanan dan pendidikan keperawatan.

4. Domain 4: Penelitian ini tidak secara spesifik menyentuh terapi alternatif dan komplementer dalam keperawatan, namun dapat digunakan sebagai dasar riset untuk pengembangan terapi alternatif dan komplementer dalam keperawatan.
5. Domain 5: Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar riset untuk pengembangan dan pemanfaatan ilmu keperawatan dan teknologi informasi Kesehatan dalam implementasi praktik keperawatan berbasis bukti.

Secara keseluruhan, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar riset untuk pengembangan kualitas pelayanan dan pendidikan keperawatan, peningkatan kesejahteraan mahasiswa keperawatan dan pengembangan terapi alternatif dan komplementer dalam keperawatan.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian dapat memberikan wawasan tentang hubungan antara beban kerja organisasi (kemahasiswaan dan non-kemahasiswaan) dengan perilaku belajar dan tingkat stres mahasiswa. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan kebijakan, program pendidikan, dan dukungan yang sesuai untuk mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu dalam

merancang program pendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti layanan konseling, program pengelolaan stres, atau sumber daya yang lebih lengkap.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program-program yang dapat mengurangi beban kerja organisasi yang berlebihan dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa keperawatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi pengembangan program-program yang berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan penelitian itu sendiri. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan beban kerja organisasi dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian-penelitian yang berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa keperawatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Beban Kerja Organisasi

1. Definisi Beban Kerja

Beban kerja adalah volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik maupun mental dan menjadi tanggung jawabnya. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya dan masing-masing tenaga kerja mempunyai kemampuan sendiri untuk menangani beban kerjanya sebagai beban kerja yang dapat berupa beban kerja fisik, mental atau sosial (Mahawati, dkk., 2021).

Aspek-aspek yang terdapat pada beban kerja seperti tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performansi, tingkat usaha, serta tingkat frustrasi. Beban kerja adalah kondisi yang muncul dari hubungan antara tuntutan tugas – tugas, lingkungan kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari anggota (Mina, 2021). Beban kerja organisasi adalah jumlah pekerjaan dan tanggung jawab yang harus diterima oleh individu atau kelompok dalam suatu organisasi. Ini termasuk tugas-tugas rutin, proyek-proyek spesifik, dan tanggung jawab pribadi, dan bisa mencakup aspek mental, fisik, dan emosional. Terlalu banyak beban kerja dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi kualitas hidup dan kinerja individu.

Pada dasarnya beban kerja merupakan suatu hal yang secara otomatis ada dan akan dimiliki oleh individu sebagai pemegang tanggung jawab dalam suatu pekerjaan. Beban yang diterima setiap pekerja akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, yang dipengaruhi oleh jenis pekerjaan serta jabatan yang dipegang oleh individu tersebut (Mahawati, dkk., 2021).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja

Beban kerja dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor somatis dan faktor psikis. Faktor yang berasal dari dalam tubuh itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal. Reaksi tubuh disebut *strain*, berat ringannya *strain* dapat dinilai baik secara objektif maupun subjektif. Faktor internal meliputi faktor somatif (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, dan kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, dan kepuasan) (Mahawati, dkk., 2021).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup tiga aspek yaitu tugas-tugas yang bersifat fisik, tugas-tugas yang bersikap mental seperti kompleksitas pekerjaan, tingkat kesulitan pekerjaan dan tanggung jawab pekerjaan. Faktor eksternal merupakan beban yang berasal dari luar

tubuh pekerja. Faktor eksternal mencakup tiga aspek yang sering kali disebut stresor. Pertama, tugas bersifat fisik seperti tata ruang, tempat kerja, alat dan sarana kerja, kondisi kerja, sikap kerja, sedangkan tugas-tugas yang bersikap mental seperti kompleksitas pekerjaan, tingkat kesulitan pekerjaan dan tanggung jawab pekerjaan. Kedua organisasi kerja seperti lamanya waktu kerja, waktu istirahat, kerja bergilir, kerja malam, sistem pengupahan, model struktur organisasi, pelimpahan tugas dan wewenang. Yang ketiga, lingkungan kerja baik lingkungan fisik, kimiawi. biologis maupun psikologis (Mahawati, dkk., 2021).

3. Indikator Beban Kerja

Indikator beban kerja yang dikemukakan oleh (Koesomowidjojo, 2017) antara lain:

a. Target Yang Harus Dicapai individu

Mengenai besarnya target kerja yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Pandangan mengenai hasil kerja yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Jumlah tugas yang harus dikerjakan setiap hari, minggu, atau bulan dapat menjadi indikator tingkat beban kerja.

b. Kondisi Pekerjaan

Mencakup tentang bagaimana pandangan yang dimiliki oleh individu mengenai kondisi pekerjaannya, misalnya mengambil keputusan dengan cepat pada saat pengerjaan barang, serta

mengatasi kejadian yang tak terduga seperti melakukan pekerjaan ekstra diluar waktu yang telah ditetapkan.

c. Penggunaan Waktu Kerja

Batas waktu yang ditetapkan untuk menyelesaikan tugas dapat menjadi indikator tingkat beban kerja, terutama jika individu harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu singkat.

Ada beberapa tingkatan beban kerja dalam organisasi, yaitu:

- a. Beban kerja yang ringan: Tingkat beban kerja ini memadai dan memungkinkan individu untuk menyelesaikan tugas mereka dengan efisien dan efektif tanpa mengalami stres berlebihan.
- b. Beban kerja yang sedang: Tingkat beban kerja ini membutuhkan sedikit usaha tambahan, namun masih dapat diterima dan memungkinkan individu untuk mencapai tujuannya.
- c. Beban kerja yang berlebihan atau berat: Tingkat beban kerja ini terlalu tinggi dan mungkin menyebabkan individu merasa tertekan dan kurang produktif bahkan merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya

4. Dampak Beban Kerja

Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan gangguan atau penyakit akibat bekerja. Selain itu, juga dapat mengakibatkan kelelahan baik fisik, mental maupun reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Para pekerja tentu

tidak sama dalam merasakan beban kerja, karena kemampuan, pengalaman dan pemahaman yang berbeda (Mahawati, dkk., 2021).

Beban kerja organisasi dapat memiliki berbagai dampak negatif pada individu, antara lain:

- a. Stres: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan menurunkan kesehatan mental dan fisik.
- b. Kelelahan: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan dan menurunkan produktivitas.
- c. Depresi: Beban kerja yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.
- d. Penurunan konsentrasi: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan mempengaruhi kemampuan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan.
- e. Burnout: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan burnout, yaitu rasa kehilangan semangat dan kelelahan emosional.
- f. Keluhan fisik: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit leher, dan nyeri punggung.
- g. Kurangnya keseimbangan hidup: Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kurangnya keseimbangan hidup dan mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas sosial dan keluarga.

B. Perilaku Belajar

1. Definisi Perilaku Belajar

Perilaku belajar adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh, memahami, dan mengaplikasikan pengetahuan baru. Perilaku belajar melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan dan sumber informasi, dan dapat meliputi aktivitas seperti membaca, mencatat, berdiskusi, mengerjakan tugas, dan mengulang materi.

Perilaku belajar adalah tindakan individu untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Perilaku belajar merupakan semua kegiatan atau aktivitas dalam rangka memperoleh hal, pemahaman, tingkah laku baru individu. Perilaku belajar berkaitan erat dengan aktivitas belajar yang dilakukan seseorang. Aktivitas belajar adalah seluruh aktivitas peserta didik dalam proses belajar, mulai dari kegiatan fisik sampai kegiatan psikis (Nuryatin & Mulyati, 2021).

Perilaku belajar sering disebut juga kebiasaan belajar, merupakan dimensi belajar yang dilakukan individu secara berulang-ulang sehingga menjadi otomatis atau spontan (Fitriani Safar dkk., 2019).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Belajar

Faktor yang berpengaruh secara determinan dalam perilaku belajar bisa ditinjau dari faktor fisiologis, psikologis, keluarga, sekolah, dan masyarakat (Nuryatin & Mulyati, 2021). Menurut (Putra & Awaru,

2018) faktor yang mempengaruhi perilaku akademik aktivis pada mahasiswa yang aktif di organisasi ada dua, yaitu:

a. Faktor teman sebaya maupun senior

Lingkungan sosial organisasi terdiri dari anggota-anggota organisasi tersebut, yang dapat mempengaruhi semangat belajar mahasiswa di bangku kuliah. Dipengaruhi oleh teman dan senior yang sering memberikan pengaruh terhadap perilaku mahasiswa di kampus seperti memberikan intervensi agar lebih fokus di organisasinya dibanding dengan kuliah, begadang sampai subuh sehingga membuat semangat belajar mahasiswa turun, malas pergi ke kampus dan juga malas mengikuti pelajaran (Putra & Awaru, 2018).

b. Faktor tanggung jawab yang di emban

Tanggung jawab yang di emban, dimana orang aktif di organisasi sudah secara otomatis mendapat satu set tanggung jawab pula, dari hasil penelitian sebagian besar informan mengungkapkan bahwa, pemberian tanggung jawab ini bisa saja membuatnya malas ke kampus atau mengikuti kegiatan perkuliahan, dimana mereka merasa bahwa tanggung jawab yang mereka emban di organisasi daerah itu lebih besar di bandingkan dengan tanggung jawabnya untuk ke kampus (Putra & Awaru, 2018).

3. Indikator Perilaku Belajar

Menurut (Manurung, 2017) ada lima indikator perilaku belajar, yaitu

a. Perilaku belajar di rumah atau kos

Perilaku belajar di rumah atau kos adalah bagaimana seseorang mempelajari dan mengolah informasi yang didapatkan dalam lingkungan rumah atau kos mereka. Ini termasuk kebiasaan belajar secara mandiri, mengatur waktu untuk belajar, menggunakan sumber daya yang tersedia, dan mengevaluasi hasil belajar. Perilaku belajar di rumah atau kos dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu pelajaran dan mencapai tujuannya.

b. Perilaku membaca buku

Kebiasaan membaca buku adalah keterampilan membaca terpenting yang harus dikuasai oleh mahasiswa. Kebiasaan membaca harus diterapkan secara teratur agar pengetahuan mahasiswa bisa bertambah dan pemahaman mahasiswa dalam mempelajari pelajaran bisa meningkat.

c. Perilaku saat menghadapi ujian

Kebiasaan persiapan ujian adalah aktivitas biasa yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum menghadapi ujian. Setiap ujian pasti bisa ditempuh dengan sukses oleh seorang mahasiswa jika mereka sudah mempersiapkan diri dengan baik sejak awal pelajaran. Oleh karena itu, mahasiswa harus mempersiapkan diri

dengan belajar secara teratur, disiplin, dan fokus dengan cukup lama sebelum ujian dimulai.

d. Perilaku mengunjungi perpustakaan

Kebiasaan mengunjungi perpustakaan adalah aktivitas mahasiswa untuk mencari referensi yang diperlukan agar bisa memperluas wawasan dan memahami pelajaran. Meskipun sumber bacaan bisa ditemukan dimana saja, namun perpustakaan adalah tempat yang paling umum dan memiliki sumber yang komplit.

e. Perilaku mengikuti perkuliahan

Kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa saat pelajaran sedang berlangsung. Mahasiswa yang mengikuti pelajaran dengan baik, fokus, dan mencatat dengan benar akan memperoleh pengetahuan yang lebih banyak. Kebiasaan ini menekankan pada kebiasaan memperhatikan penjelasan dosen, membuat catatan, dan aktif di kelas.

Klasifikasi perilaku belajar menurut (Solihatun, 2019):

a. Kurang

Perilaku belajar yang kurang terlihat dari mahasiswa yang sering bolos kuliah, tidak mempersiapkan diri dengan baik sebelum ujian, tidak aktif bertanya pada dosen maupun teman, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan akademik lainnya.

b. Cukup

Perilaku belajar yang cukup terlihat dari mahasiswa yang hadir secara teratur di kelas, mempersiapkan diri sebelum ujian, aktif bertanya pada dosen maupun teman, dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik seperti seminar atau *workshop*.

c. Baik

Perilaku belajar yang baik terlihat dari mahasiswa yang hadir secara teratur di kelas, mempersiapkan diri dengan baik sebelum ujian, aktif bertanya pada dosen maupun teman, berpartisipasi dalam kegiatan akademik seperti seminar atau *workshop*, dan menunjukkan minat yang tinggi dalam mempelajari materi kuliah.

d. Sangat Baik

Perilaku belajar yang sangat baik terlihat dari mahasiswa yang hadir secara teratur di kelas, mempersiapkan diri dengan sangat baik sebelum ujian, aktif bertanya pada dosen maupun teman, berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik seperti seminar atau *workshop*, menunjukkan minat yang tinggi dalam mempelajari materi kuliah, dan memiliki hasil belajar yang sangat baik dengan nilai yang tinggi.

4. Hubungan antara Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Perilaku Belajar

Aktivitas mahasiswa dalam berorganisasi terkadang membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan ekstra akademik (Suningsih dkk., 2021). Hal tersebut membuat intensitas belajar mahasiswa terkait dengan materi perkuliahan menjadi terganggu (Lestari dkk., 2020).

Organisasi menjadikan mahasiswa melakukan banyak kegiatan yang membuat jam belajar berkurang. Terbaginya waktu mahasiswa untuk aktif berorganisasi dengan belajar memungkinkan terjadinya penurunan prestasi belajar oleh mahasiswa yang dapat diukur berdasarkan dengan adanya penurunan nilai IPK seseorang mahasiswa (Arba & Haq, 2020).

Beban kerja organisasi yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku belajar mahasiswa keperawatan dan dapat menyebabkan masalah kinerja belajar. Beban kerja yang tinggi dapat mempengaruhi motivasi dan konsentrasi mahasiswa, sehingga memperburuk hasil belajar dan kinerja akademis.

Berbagai kegiatan seperti berorganisasi memungkinkan untuk bisa menurunkan kedisiplinan seorang mahasiswa dalam belajar seperti tidak rajin belajar, sering absen perkuliahan, berkurangnya waktu belajar, dan sebagainya (Arba & Haq, 2020).

C. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Barseli dkk., 2017).

Stres merupakan kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan dengan kesempatan, keterbatasan, atau tuntutan sesuai dengan harapan dan hasil yang ingin dicapai dalam kondisi penting dan tidak menentu (Supartha & Sintaasih, 2017).

Fenomena tentang stres akademik sering terdengar seiring munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus karena stres akademik di berbagai media massa (Pratiwi dkk., 2018).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Seseorang dapat merasakan stres melalui banyak sumber sehingga sumber stres tersebut dapat memberikan rangsangan dan dorongan sehingga terjadi stres pada seseorang atau lebih dikenal sebagai stresor. Terkadang saat individu merasakan stres maupun melihat individu lain merasa stres, hanya terdapat satu stresor yaitu karena faktor lingkungan atau faktor eksternal. Individu cenderung menyalahkan faktor eksternal tanpa melihat faktor lain yang kemungkinan menjadi stresor yaitu faktor

internal atau dari individu yang merasakan stres itu sendiri (Saranda, 2020).

Permasalahan kehidupan kampus mencakup kegiatan akademik (*deadline* tugas yang diberikan, standar penyelesaian tugas, kesulitan memahami informasi, evaluasi hasil belajar yang kurang memuaskan, permasalahan organisasi, dan kesulitan mencari referensi) (Saloka Immanuel dkk., 2021).

Menurut (Purwanti, 2022) stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- b. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
- d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

Pada tingkat organisasi menurut (Gani dkk., 2020) dalam buku Perilaku Organisasi, terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres, antara lain

- a. Tuntutan tugas : faktor yang terkait dengan pekerjaan seseorang.
- b. Tuntutan fisik : berkaitan dengan pengaturan fisik pekerjaan.
- c. Tuntutan peran : berkaitan dengan tekanan yang diberikan kepada seseorang sebagai fungsi peran tertentu yang dimainkannya dalam organisasi.
- d. Tuntutan hubungan antarpribadi : tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain.

Banyak faktor di dalam organisasi yang dapat menyebabkan stres. Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mepet, beban kerja yang berlebihan, atasan yang selalu menuntut dan tidak peka, dan rekan kerja yang tidak menyenangkan adalah beberapa di antaranya. Hal ini dapat mengelompokkan faktor-faktor ini menjadi tuntutan tugas, peran, dan antarpribadi (Purwanti, 2022).

3. Tingkat Stres

Menurut (Andriana & Prihantini, 2021) stres dibagi menjadi tiga klasifikasi yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

a. Stres ringan

Stres ringan merupakan gejala stres yang tidak mengganggu fisiologis dari individu. Gejala ini biasanya hanya berupa gejala-gejala ringan yang sering dialami setiap orang misalnya lupa atau tertidur saat beraktivitas.

b. Stres sedang

Stres sedang merupakan gejala stres yang timbul hingga sampai beberapa jam hingga beberapa hari. Gejala stres sedang juga mengganggu fisiologis dari individu misalnya kurang konsentrasi, gangguan siklus menstruasi maupun gangguan pencernaan. Contoh stresor stres sedang adalah tugas yang terlalu berat atau gagal melakukan tanggung jawab dalam pekerjaan.

c. Stres Berat

Stres berat merupakan gejala stres kronis yang timbul dari beberapa hari hingga berbulan-bulan. Terjadi peningkatan gejala yang semakin berat daripada sebelumnya. Gejala yang timbul bisa berupa berdebar-debar, berkeringat, ekstremitas kecemasan meningkat, mudah panik. Contoh stresor pada stres berat ini adalah

kesulitan finansial, menderita penyakit yang sulit disembuhkan, maupun kegagalan dalam rumah tangga.

Menurut *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) 42 oleh Lovibond (1995) dalam (Thoyibah, 2021) terdapat lima kategori tingkat stres yaitu:

a. Stres normal

Stres normal adalah stres alamiah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres normal atau stres sehat adalah kondisi di mana tubuh bereaksi secara alami terhadap situasi yang menantang dan dapat membantu seseorang untuk tetap fokus dan produktif. Stres normal biasanya bersifat singkat dan tidak membahayakan kesehatan.

b. Stres ringan

Stres ringan terjadi beberapa menit atau beberapa jam. Stres ringan terjadi ketika seseorang mengalami tekanan yang masih dapat diatasi dengan mudah dan tidak mempengaruhi kesehatan secara signifikan. Gejala stres ringan dapat berupa perasaan tegang, gelisah, dan khawatir.

c. Stres sedang

Stres Sedang terjadi beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan yang lebih besar dan sulit diatasi dengan mudah. Gejala stres sedang dapat

berupa kecemasan yang lebih kuat, perubahan pola makan dan tidur, serta gangguan fisik seperti sakit kepala dan sakit perut.

d. Stres berat

Stres berat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun. Stres berat terjadi ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat besar dan sulit diatasi, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan secara serius. Gejala stres berat dapat berupa depresi, gangguan pola makan dan tidur yang serius, serta gejala fisik seperti penyakit jantung dan hipertensi.

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Stres sangat berat adalah kondisi yang paling parah dan dapat mengancam kesehatan dan keselamatan seseorang. Stres sangat berat dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental yang parah, seperti serangan panik, kecemasan yang parah, serta penyakit fisik seperti serangan jantung dan stroke.

4. Hubungan antara Beban Kerja Organisasi Kemahasiswaan dan Non-Kemahasiswaan dengan Tingkat Stres

Mahasiswa yang berperan sebagai aktivis organisasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, stres biasanya disebabkan karena mahasiswa tidak dapat membagi waktu dengan baik antara kegiatan organisasi dan perkuliahan (Faiza, 2022).

Beban kerja organisasi dapat mempengaruhi stres mahasiswa. Beban kerja organisasi yang tinggi atau tidak seimbang dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Stres dapat timbul ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengatasi beban kerja yang diterima dalam organisasi.

Beban kerja yang tinggi dapat mempengaruhi stres, kesehatan mental, dan kinerja mahasiswa. Beban kerja organisasi yang berlebihan dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan memicu stres.

Beban kerja mental berpotensi menjadi sumber stres di tempat kerja. Bekerja di bawah tekanan waktu untuk mencapai target merupakan sumber stres yang sering ada di tempat kerja. Turunnya produktivitas kerja atau bahkan mengakibatkan Penyakit Akibat Kerja dikarenakan beban pekerjaan yang melampaui kapasitas kerja (Pertiwi dkk., 2017). Terdapat kelebihan tugas atau pekerjaan dibandingkan kemampuan untuk menangani dapat menyebabkan stres (Gani dkk., 2020).

D. Penelitian Terdahulu Terkait Variabel

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Sugiarti A. Musabiq, Isqi Karimah (2018)	Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa	Sebagian besar stres pada mahasiswa bersumber dari masalah intrapersonal dengan nilai sebesar 29.3%. Mahasiswa yang mengalami stres pada sumber ini sebagian besar mengalami masalah dengan keuangan (23%) dan adanya tanggung jawab di organisasi kampus (20%).
Aan Wildana Putra, A. Octamaya Tenri Awaru (2018)	Perilaku Akademik Aktivis (Studi Kasus Pada Mahasiswa FIS UNM Yang Aktif Di Organisasi Daerah)	Faktor yang mempengaruhi perilaku akademik aktivis mahasiswa FIS UNM yang aktif di organisasi daerah adalah pengaruh kondisi fisik yang tidak stabil, pengaruh teman sebaya maupun senior, dan pengaruh tanggung jawab yang diemban
Qori Setyo Ningrat, Olievia Prabandini Mulyana (2022)	Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja	Hasil pada tabel korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi <i>product moment</i> dari kedua variabel didapatkan nilai sebesar 0.612 atau ($r=0.612$) yang mana menunjukkan nilai yang positif atau searah antara kedua variabel. Berdasarkan tabel 8, nilai 0.612 berada pada rentang 0.60–0.779 yang artinya variabel tuntutan kerja dengan stres kerja memiliki hubungan kuat sehingga dapat disimpulkan kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan.
Yudasmii, Gusma (2019)	Hubungan antara Aktivitas Mahasiswa dalam Organisasi KSR PMI dengan Prestasi Belajar di Universitas Negeri Padang	Hasil penelitian menyatakan bahwa: aktivitas mahasiswa dalam organisasi kategori yang baik, prestasi belajar mahasiswa kategori rendah, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas mahasiswa dalam organisasi KSR PMI dengan prestasi belajar di UNP. Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan agar mahasiswa dapat menyeimbangkan aktivitas baik dalam organisasi dan dalam perkuliahan, serta mampu mempertahankan dan meningkatkan prestasi belajarnya di KSR PMI unit UNP
Nety Mawarda Hatmanti, Yurike Septianingrum (2019)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan	Sebagian besar (62%) mahasiswa berada pada rentang tingkat stres berat. Dari 240 responden didapatkan sebagian besar (54%) selama

		perkuliahan mengikuti kegiatan organisasi di kampus.
Arini Sabila Faiza (2022)	Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran	Terdapat hubungan negatif dengan korelasi yang tinggi antara keaktifan berorganisasi dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Prodi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung berdasarkan hasil uji <i>spearman</i> dengan p sebesar 0,002 ($p < 0,005$) dan nilai <i>correlation coefisien</i> sebesar -0,206. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keaktifan berorganisasi Mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.