

Hubungan Beban Kerja dan Beban Akademik dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara

St Hardianti Pratiwi Mt¹, Ni Nyoman Udiani², Elin Hidayat³

^{1,2,3} S1 keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, 94119, Indonesia.

Email: hrdntiprtwi1803@gmail.com



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1155>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 May 2025

Revised: 31 May 2025

Accepted: 10 Juny 2025

Kata kunci

Beban Kerja, Beban Akademik, Tingkat Stres

Keywords

Workload, Academic Load, Stress Level



ABSTRACT

Selain menghadapi tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi atau tugas akhir, mahasiswa non-reguler juga harus mengelola tanggung jawab pekerjaan yang mereka emban. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan beban kerja dan beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler tingkat akhir di Universitas Widya Nusantar. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metodologi deskriptif analitik dan desain cross-sectional. Fokus utama dari kajian ini adalah untuk mengeksplorasi kemungkinan hubungan antara dua variabel melalui penerapan dua kuesioner, serta menganalisis data menggunakan uji chi-square. Populasi yang menjadi sasaran mencakup 78 mahasiswa non-reguler. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Dengan menggunakan rumus Slovin, sebanyak 44 responden ditetapkan sebagai sampel penelitian. Hasil univariat didapatkan bahwa mahasiswa non reguler memiliki beban kerja sedang sebanyak 39 responden (88,6%), beban akademik sedang sebanyak 31 responden (70,5) dan tingkat stres sedang sebanyak 38 responden (86,4). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler tingkat akhir, dengan nilai p sebesar 0,022 (p-value < 0,05). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara beban akademik dan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler tingkat akhir Universitas Widya Nusantara, dengan nilai p sebesar 0,085 (p-value > 0,05).

In addition to facing academic demands, such as the completion of a thesis or final project, non-regular students must also manage their work responsibilities as well. The purpose of this study was to analyze the correlation between workload and academic load with stress levels toward non-regular final year students at Widya Nusantar University. This study adopted a quantitative approach using descriptive analytic methodology and cross-sectional design. The main focus of this study is to explore the possible correlation between two variables through the application of two questionnaires, as well as analyzing the data using the chi-square test. The target population was 78 non-regular students. The sampling technique was purposive sampling, which samples were selected based on specific inclusion and exclusion criteria and using the Slovin formula, about 44 respondents were determined as the research sample. Univariate results showed that non-regular students had moderate workload was 39 respondents (88.6%), had moderate academic load was 31 respondents (70.5%) and had moderate stress levels was 38 respondents (86.4%).



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: St Hardianti Pratiwi Mt, et al (2025) Hubungan Beban Kerja Dan Beban Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara, 3(4). 3794 -3802
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1155>

PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat dipahami sebagai individu yang tengah menjalani proses pendidikan di tingkat perguruan tinggi, baik yang diselenggarakan oleh institusi negeri, swasta, maupun lembaga yang setara dengan perguruan tinggi. Individu yang terdaftar sebagai peserta didik di lembaga pendidikan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Salah satu kelompok di antara mereka adalah mahasiswa non-reguler, yang umumnya mengikuti jadwal kuliah di luar waktu yang ditetapkan untuk mahasiswa reguler. Banyak dari mahasiswa non-reguler ini sudah terlibat dalam dunia kerja atau memiliki kewajiban lain di luar kegiatan perkuliahan Hulukati and Djibran, (2019). Kondisi tersebut mengharuskan mereka untuk membagi waktu antara pekerjaan, kewajiban akademik, dan kehidupan pribadi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan atau stres dalam kehidupan mereka sehari-hari (Setyaningsih, 2021).

Mahasiswa non-reguler adalah individu yang menjalani proses pembelajaran sambil terlibat dalam kegiatan kerja, yang menyebabkan mereka menghadapi tekanan lebih besar dalam mengatur waktu, tenaga, dan bahkan pengeluaran sehari-hari. Hal ini menjadikan mahasiswa non-reguler lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa reguler Maulana (2023). Selain menghadapi tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi atau tugas akhir, mereka juga dibebani oleh pekerjaan yang mereka lakukan. Kondisi ini sering memicu konflik waktu, di mana mahasiswa harus menemukan keseimbangan antara dua tanggung jawab besar yang berbeda. Beban akademik mencakup tugas, ujian, dan aktivitas kuliah yang semakin meningkat seiring dengan tuntutan penyelesaian studi. Di sisi lain, beban kerja di luar kampus memerlukan dedikasi dan fokus tinggi, baik dalam pekerjaan penuh waktu maupun paruh waktu. Jika kedua beban ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat menyebabkan stres yang berpotensi berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa (Turesih, 2022).

Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada beban atau tuntutan yang berat dan merasa tidak mampu menghadapinya, sehingga tubuh memberikan reaksi sebagai manifestasi dari ketidakmampuan untuk mengelola tekanan tersebut (Aini and Purwaningsih, 2020). Stres kerja kini menjadi masalah global yang mempengaruhi semua pekerjaan dan pekerja di negara maju dan berkembang. Dalam penelitian Zaman et al., (2023) Ditemukan bahwa terdapat 440.000 kasus stres yang terkait dengan pekerjaan, sementara di Inggris, kejadian stres terkait pekerjaan tercatat sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja. Sebuah survei yang dilakukan oleh PPNI mengungkapkan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres dan beban kerja yang tinggi. Beban kerja yang tinggi adalah masalah yang sering dihadapi, dan ditambah dengan tekanan waktu untuk menyelesaikan berbagai tugas, hal ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stres (Margareth and Christine, 2022). Beban kerja merupakan kondisi yang timbul dari interaksi antara tuntutan tugas, lingkungan kerja, keterampilan, perilaku, dan persepsi pegawai. Ketika beban kerja karyawan terlalu berat, hal ini dapat menyebabkan timbulnya stres. (Indria, Siregar and Herawaty, 2019).

Kewajiban yang berat yang dihadapi oleh mahasiswa non-reguler ini berpotensi menyebabkan tekanan mental pada seorang perawat. Tekanan mental ini biasanya muncul di lingkungan pendidikan atau akademik, yang sering disebut sebagai stres akademik (Safitri, 2020). Menurut Rahmawati et al., (2021) Stres akademik adalah keadaan yang timbul ketika individu dihadapkan pada tekanan yang dianggap terlalu berat dan sulit untuk dipenuhi. Secara fundamental, stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dan kapasitas seseorang untuk menanganinya.

Menurut Habeeb dan Koochacki pada penelitian Merry; Mamahit, (2020) Secara global, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 38 hingga 71%, sementara di Asia, angkanya berada di rentang 39,6 hingga 61,3%. Di Indonesia, angka tersebut berkisar antara 36,7 hingga 71,6%. Terkait stres, ada sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Salah satunya, menurut Cooper, adalah beban akademik yang terlalu berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mustikawati and Putri, (2020) serta pendapat dari Govarest & Gregoire, individu yang tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola tuntutan akademik akan cenderung mengalami stres akademik.

Menjalankan dua peran secara bersamaan memang tidak mudah. Kewajiban ganda muncul ketika seseorang yang sedang kuliah harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan, yang dapat menyebabkan konflik peran di tempat kerja. Konflik peran terjadi ketika seseorang merasa tertekan karena harus melaksanakan berbagai tugas yang tidak selaras secara bersamaan (Juwita, 2019).

Karyawan yang juga merupakan mahasiswa akan menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut, yang pada akhirnya bisa memicu konflik peran di antara keduanya. Penelitian Turesih, (2022) membuktikan adanya hubungan antara tingkat beban kerja dengan tingkat stres kerja. Ancaman stres di tempat kerja dapat muncul akibat tugas yang sangat berat dan tuntutan pekerjaan yang terlalu tinggi.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada 6 Juni 2024, ditemukan bahwa jumlah mahasiswa non-reguler di Universitas Widya Nusantara adalah 78 mahasiswa, dengan 6 laki-laki dan 27 perempuan yang sebagian besar bekerja, serta 17 laki-laki dan 28 perempuan yang semuanya bekerja. Dari 78 mahasiswa non-reguler yang diwawancarai, 12 di antaranya adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Dari 12 orang tersebut, 3 orang menyatakan bahwa mereka mengalami stres karena harus menjalankan beban kerja sebagai perawat sekaligus menjalankan tugas akademik sebagai mahasiswa. Sementara itu, 4 orang lainnya mengungkapkan bahwa stres mereka meningkat karena sebagai mahasiswa akhir, mereka diwajibkan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, sementara mereka juga harus menjalankan pekerjaan sebagai perawat. Hal ini membuat mereka tidak hanya fokus pada skripsi, tetapi juga harus membagi waktu untuk pekerjaan, yang menambah tekanan. Terakhir, 5 orang lainnya mengaku bahwa manajemen waktu mereka menjadi buruk akibat kombinasi antara beban kerja sebagai perawat dan beban akademik sebagai mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan beban kerja dan beban akademik dengan tingkat stres. Adapun judul dari penelitian ini yaitu: “Hubungan Beban Kerja dan Beban Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara”.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode *cross sectional* digunakan untuk mempelajari hubungan antara faktor risiko dan efek secara bersamaan, dengan mengamati atau mengumpulkan data pada satu waktu tertentu. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 19 Juli sampai 22 Februari 2025 dan dilakukan di kampus Universitas Widya Nusantara. Adapun sasaran atau kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu, mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dan menandatangani *Informed Consent*, mahasiswa aktif, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Adapun kriteria eksklusi untuk menghilangkan atau mengecualikan subjek untuk penelitian yang tidak memenuhi kriteria inklusi disebabkan beberapa alasan yaitu, mahasiswa yang sedang cuti dan mahasiswa dengan riwayat mental berat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 78 orang, dan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Prosedur penelitian ini dimulai dengan peneliti mengambil data mahasiswa non reguler di bagian administrasi kampus, kemudian peneliti memilah mahasiswa non reguler sesuai kriteria inklusi, lalu menghubungi responden serta membagikan *informed consent*, responden yang bersedia dibagikan kuesioner penelitian, yaitu kuesioner beban kerja, beban akademik, dan kuesioner tingkat stres. Setelah kuesioner terkumpul data kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *chi-square*. Kuesioner beban kerja merupakan adaptasi kuesioner yang digunakan dalam penelitian Putra, (2012), seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dan reliabel. Kuesioner beban kerja merupakan adaptasi kuesioner yang digunakan dalam penelitian (Imam rizqi ramadhani, 2022). Kuesioner beban kerja pada penelitian ini diambil dari penelitian (Fadli Ilhami Harri Siregar, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan hasil uji statistika dengan menggunakan uji chi-square yang disajikan pada tabel 4.5, diperoleh *p value* 0,022, yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler Universitas Widya Nusantara. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa dengan beban kerja moderat cenderung menghadapi tantangan yang dapat mereka atasi tanpa merasakan tekanan yang berlebihan. Beban kerja yang sedang dapat menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa untuk mengelolanya, yang berpotensi menghasilkan tingkat stres yang moderat. Sejalan dengan penelitian oleh Prasetyo *et all* (2021), yang menunjukkan bahwa beban kerja sedang dapat berhubungan dengan tingkat stres sedang,

karena beban yang tidak terlalu berat memberikan tantangan yang masih dapat diatasi, namun tetap dapat menimbulkan tingkat stres yang moderat.

Hubungan beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan hasil uji statistika dengan menggunakan uji chi-square yang disajikan pada tabel 4.6, diperoleh probabilitas 0,085, yang menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler Universitas Widya Nusantara. Peneliti berasumsi bahwa hubungan antara beban akademik sedang dan tingkat stres sedang adalah bahwa mahasiswa dengan beban akademik yang moderat kemungkinan mengalami tekanan yang dapat mereka kelola dengan baik. Beban akademik yang sedang mungkin menciptakan tantangan yang cukup untuk mendorong mahasiswa bekerja secara produktif, namun tetap dalam batas yang tidak mengarah pada kelelahan atau stres yang berlebihan. Beban akademik sedang memberikan tingkat tuntutan yang sesuai dengan kapasitas dan keterampilan mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapinya tanpa merasa terlalu tertekan. Sejalan dengan penelitian oleh Kartika *et all* (2021), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan beban akademik sedang cenderung mengalami tingkat stres yang sedang, karena mereka masih dapat mengelola tuntutan akademik mereka dengan efektif tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Hasil yang didapat menunjukkan bahwa dari 44 responden, mayoritas memiliki beban kerja sedang, yaitu sebanyak 31 responden, sementara sebagian kecil memiliki beban kerja berat sebanyak 12 responden, dan 1 responden memiliki beban kerja ringan dengan tingkat stres tinggi.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur (Depkes 2009), dan jenis kelamin (f=44)a

Karakteristik Subjek ^b	Frekuensi (f) ^a	Persentase(%) ^c
Usia		
17-25	27	61,4
26-35	13	29,5
36-45	4	9,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	15,9
Perempuan	37	84,1
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2025)

Pada penelitian ini sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu 37 orang dan laki laki sebanyak 7 orang, menurut asumsi peneliti banyak perempuan memilih atau terpaksa bekerja dengan beban kerja sedang atau paruh waktu untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan keluarga atau peran sebagai ibu. Hal ini dapat mempengaruhi jam kerja mereka, yang sering kali berada di antara pekerjaan ringan dan berat. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, dalam banyak masyarakat ada harapan sosial yang lebih besar terhadap perempuan untuk menjadi pengasuh utama dalam keluarga, yang bisa meningkatkan tingkat stres mereka. Mereka mungkin merasa tekanan untuk memenuhi ekspektasi sebagai ibu, istri, atau pengurus rumah tangga, sambil juga berusaha sukses di tempat kerja. Harapan sosial ini sering kali menyebabkan stres sedang karena perempuan merasa terjebak dalam peran yang penuh tuntutan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan beban kerja responden (f=44)^a

Beban Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	1	2,3
Sedang	39	88,6
Ringan	4	9,1
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2025)

Beban kerja yang berat pada 12 responden dapat mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan mereka, seperti kurangnya dukungan sosial atau keterbatasan sumber daya dalam pekerjaan. Peneliti berasumsi bahwa beban kerja yang berat ini berpotensi meningkatkan stres atau menyebabkan kelelahan kerja (burnout) yang perlu diperhatikan lebih lanjut.

Sementara itu, satu responden dengan beban kerja ringan menunjukkan adanya variasi dalam jenis atau tugas pekerjaan yang berbeda di lingkungan kerja yang diteliti, yang tidak bisa digeneralisasi untuk seluruh kelompok responden.

Sejalan dengan penelitian Amin (2020) yang menunjukkan bahwa beban kerja yang terlalu tinggi dapat menyebabkan stres, sementara yang lain menunjukkan bahwa beban kerja yang terlalu ringan atau monoton juga dapat menimbulkan stres karena kurangnya tantangan atau kepuasan kerja. Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti hubungan kerja, kejenuhan kerja, dan faktor individu juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Habibi & Jefri (2018) dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres kerja sedang (41,25%) dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki (32,25%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Sonnentag (2020), yang mengungkapkan bahwa beban kerja moderat dapat mendukung kesejahteraan dan kinerja karyawan tanpa menimbulkan stres berlebih. Penelitian ini juga didukung oleh Bakker & Demerouti (2021), yang menunjukkan bahwa beban kerja yang seimbang, dengan dukungan yang cukup, dapat meningkatkan produktivitas tanpa menyebabkan kelelahan atau burnout. Temuan serupa juga disampaikan oleh Karasek *et all* (2021), yang menunjukkan bahwa beban kerja tinggi dapat meningkatkan risiko stres psikologis, yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental karyawan, menggarisbawahi pentingnya pengelolaan beban kerja yang berlebihan. Penelitian Chen & Wei (2022) juga menyatakan bahwa karyawan dengan beban kerja tinggi cenderung mengalami penurunan dalam kepuasan kerja dan produktivitas. Penelitian oleh Shi *et all* (2023) mengonfirmasi bahwa beban kerja sedang lebih baik untuk mendukung kinerja karyawan dibandingkan dengan beban kerja yang sangat berat, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan beban akademik responden (f=44)a

Beban Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	1	2,3
Sedang	31	70,5
Berat	12	27,3
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2025)

Peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden dengan beban akademik sedang menunjukkan bahwa kebanyakan individu dalam sampel penelitian ini menghadapi tingkat beban akademik yang dapat dikelola, yang kemungkinan besar tidak memberikan dampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Beban akademik yang sedang ini bisa mengindikasikan adanya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan responden untuk memenuhinya.

Sebagian kecil responden dengan beban akademik berat (12 orang) mungkin menghadapi tekanan dan stres yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan hasil akademik mereka. Adanya satu responden dengan beban akademik rendah mungkin menunjukkan variasi dalam intensitas tugas atau peran akademik yang dijalani, yang tidak dapat disamaratakan dengan sebagian besar responden. Secara keseluruhan, peneliti berasumsi bahwa beban akademik yang sedang lebih mendukung keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan emosional atau fisik responden, sedangkan beban akademik yang berat berpotensi mengarah pada stres atau burnout akademik.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Nurhayati *et all* (2020), yang menyatakan bahwa beban akademik yang tinggi berpotensi meningkatkan stres, sementara beban akademik yang moderat dapat membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan pribadi. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan beban akademik yang sesuai untuk mengurangi stres dan meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Sonnentag (2020), yang menyatakan bahwa beban akademik yang moderat dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kinerja, sementara beban akademik yang berat dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa. Demikian pula, penelitian oleh Karasek *et all* (2021) menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan dengan peningkatan strain dan penurunan kinerja, yang dapat diterjemahkan dalam konteks akademik sebagai penurunan kualitas studi dan kesejahteraan mahasiswa.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres responden (f=44)a

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	5	11,4
Sedang	38	86,4
Berat	1	2,3
Total	44	100

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden (38 orang) mengalami tingkat stres sedang, yang mungkin menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam sampel penelitian ini menghadapi tantangan atau tekanan yang wajar, namun masih dalam batas yang dapat mereka kelola. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa stres yang dialami tidak terlalu berlebihan, dan responden mampu mengatasi beban atau tekanan yang mereka hadapi.

Sebagian kecil responden dengan tingkat stres ringan (5 orang) mungkin mengalami kondisi yang lebih tenang dan lebih mampu mengelola tuntutan hidup mereka tanpa mengalami dampak negatif yang signifikan. Sementara itu, satu responden dengan tingkat stres berat mungkin mencerminkan adanya individu yang menghadapi tekanan atau masalah yang lebih intens, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Peneliti berasumsi bahwa distribusi tingkat stres ini menunjukkan adanya variasi dalam cara responden mengelola stres, dan penting untuk meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres, seperti beban kerja atau dukungan sosial yang diterima oleh masing-masing individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayat et al. (2020), yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu mengalami tingkat stres yang moderat, dan hanya sebagian kecil yang mengalami stres yang sangat berat. Penelitian ini juga mendukung temuan Soetjningsih et al (2021), yang menyatakan bahwa mayoritas orang mengalami stres dengan tingkat yang sedang, namun dengan faktor-faktor tertentu, seperti dukungan sosial, dapat mengurangi dampak negatif dari stres yang lebih berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama (2021) menunjukkan bahwa siswa berusia 17 tahun memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, dengan persentase mencapai 71,8%, yang dipengaruhi oleh ujian dan tekanan berprestasi.

Tabel 3. Hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara tahun 2025 (f=44)^a

Beban Kerja	Tingkat Stres						Total	P Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%			
Berat	0	0	1	2,3	0	0	1	2,3	0,022
Sedang	4	9,1	35	79,5	0	0	39	88,6	
Ringan	1	2,3	2	4,5	1	2,3	4	9,1	
Total	5	11,4	38	86,4	1	2,3	44	100	

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil uji statistika dengan menggunakan uji chi-square yang disajikan pada tabel 4.5, diperoleh *p value* 0,022, yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler Universitas Widya Nusantara. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa dengan beban kerja moderat cenderung menghadapi tantangan yang dapat mereka atasi tanpa merasakan tekanan yang berlebihan. Beban kerja yang sedang dapat menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa untuk mengelolanya, yang berpotensi menghasilkan tingkat stres yang moderat. Mahasiswa yang memiliki beban kerja sedang masih mampu memenuhi kewajiban akademik mereka dengan efektif, namun tanpa merasa tertekan secara berlebihan, yang menghasilkan tingkat stres yang lebih terkontrol. Terkait dengan temuan satu responden yang mengalami stres berat meskipun memiliki beban kerja ringan, dapat diasumsikan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja, tetapi juga oleh faktor psikologis lainnya. Misalnya, responden tersebut mungkin mengalami masalah pribadi, gangguan kecemasan, atau tekanan emosional yang tidak terkait langsung dengan tugas akademik. Selain itu, responden tersebut mungkin juga

memiliki ketidakmampuan dalam mengatur waktu atau ekspektasi diri, yang membuatnya merasa terbebani meskipun beban kerja yang diberikan relatif ringan.

Sejalan dengan penelitian oleh Prasetyo et all (2021), yang menunjukkan bahwa beban kerja sedang dapat berhubungan dengan tingkat stres sedang, karena beban yang tidak terlalu berat memberikan tantangan yang masih dapat diatasi, namun tetap dapat menimbulkan tingkat stres yang moderat. Hal ini juga didukung oleh temuan dalam penelitian oleh Nurhayati & Suryani (2022), yang mengungkapkan bahwa beban kerja moderat berhubungan dengan stres yang terkelola, yang dapat meningkatkan kinerja akademik tanpa mengorbankan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil penelitian sebelumnya, seperti yang ditemukan dalam penelitian Okta Ayu Kolopaking (2021) yang menunjukkan hubungan signifikan antara beban kerja dan stres pada perawat (*p value* 0,000), juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler Universitas Widya Nusantara, dengan *p value* 0,022. Temuan ini memperkuat bukti bahwa beban kerja dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada individu, baik dalam konteks profesi maupun pendidikan.

Tabel 4. 4 Hubungan beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara tahun 2025 (f=44)^a

Beban Akademik	Tingkat Stres						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Rendah	0	0	1	2,3	0	0	1	2,3	0,085
Sedang	1	2,3	29	65,9	1	2,3	31	70,5	
Tinggi	4	9,1	8	18,2	0	0	12	27,3	
Total	5	11,4	38	86,4	1	2,3	44	100	

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil uji statistika dengan menggunakan uji chi-square yang disajikan pada tabel 4.6, diperoleh probabilitas 0,085, yang menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler Universitas Widya Nusantara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Universitas Widya Nusantara, maka disimpulkan bahwa: Sebagian besar mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara memiliki beban kerja sedang, sebagian besar mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara memiliki beban akademik sedang, sebagian besar mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara memiliki tingkat stress sedang, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara antara beban akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa non reguler Universitas Widya Nusantara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini, yaitu Universitas Widya Nusantara, yang telah memfasilitasi penelitian ini.

REFERENSI

- Aini, F. And Purwaningsih, P. (2020) ‘Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Kabupaten Semarang’, *Mei*, 1(1), Pp. 48–56. Available At: Id.Portalgrauda.Org.
- Amin, F. & Rizki, A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja PT. Bosowa Propertindo Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 250-264. Diakses dari

<https://jurnal.fkm.umi.ac.id>.

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2021). *Job Demands–Resources Theory: Taking Stock And Looking Forward*. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 26(2), 161-179
- Chen, Y., & Wei, L. (2022). *Work Stress And Its Impact On Employee Satisfaction: The Role Of Workload And Emotional Intelligence*. *Journal Of Applied Psychology*, 107(4), 500-515
- Fadli Ilhamii Harri Siregar (2022) *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang*. Universitas Andalas. Available At: Http://Scholar.Unand.Ac.Id/106079/8/Skripsi_Fulltext_Fadli_Ilhamii_Siregar.Pdf.
- Hidayat, T., Wijaya, M., & Kurniawan, D. (2020). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Di Perusahaan X*. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 10(2), 80-92
- Hulukati, W. And Djibran, M.R. (2019) ‘Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo’, *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), P. 73. Available At: <Https://Doi.Org/10.26740/Bikotetik.V2n1.P73-80>.
- Imam Rizqi Ramadhani (2022) ‘Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa’. Surabaya, Pp. 27–28.
- Juwita, K. (2019) ‘Dampak Konflik Peran Pada Stres Dan Kepuasan Kerja Karyawan’, *Jkbn (Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen)*, 4(2), Pp. 99–113. Available At: <Https://Doi.Org/10.31289/Jkbn.V4i2.1486>.
- Karasek, R. A., Theorell, T., & Schnall, P. L. (2021). *Job Demands, Job Decision Latitude, And Mental Strain: Implications For Job Redesign*. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 26(3), 281-298.
- Kartika, P. R., & Sulistyowati, I. (2021). *Pengaruh Beban Akademik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 50-62.
- Margareth, S.S. And Christine, R.S. (2022) ‘Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Belajarmahasiswa Manajemen Angkatan 2016-2021’, *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 10(1), Pp. 351–355.
- Maulana, A. (2023) ‘Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas Iiib Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022’, *Indonesian Scholar Journal Of Nursing And Midwifery Science (Isjnms)*, 2(07), Pp. 751–759. Available At: <Https://Doi.Org/10.54402/Isjnms.V2i07.335>.
- Merry; Mamahit, H.C. (2020) ‘Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di Dki Jakarta’, *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), Pp. 6–13. Available At: <Http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jki>.
- Mustikawati, I.F. And Putri, P.M. (2020) ‘Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran’, *Herb-Medicine Journal*, 1(2), Pp. 122–128. Available At: <Https://Doi.Org/10.30595/Hmj.V1i2.3489>.
- Nurhayati, I., Anwar, M., & Suryani, L. (2020). *Pengaruh Beban Akademik Terhadap Stres Mahasiswa: Studi Kasus Di Universitas Indonesia*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 40-48
- Nurhayati, I., & Suryani, L. (2022). *Pengaruh Beban Akademik Terhadap Stres Pada Mahasiswa Dengan Beban Kerja Sedang*. *Jurnal Psikologi Universitas X*, 18(3), 101-110
- Nursalam (2015) *Metodelogi Ilmu Keperawatan*. 4th Edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, A. R., & Hidayat, T. (2021). *Stres Akademik Pada Mahasiswa Dengan Beban Kerja Sedang*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 50-61
- Putra, A.S. (2012) *Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Divisi Marketing Dan Kredit Pt. Wom Finance Depok*. Institut Pertanian Bandung. Available At: <Http://Repository.Ipb.Ac.Id/Handle/123456789/57084>.
- Pratama, R. S., & Ningsih, M. (2021). "Gambaran Stres Secara Umum pada Siswa/i SMA di Kota Z." *Jurnal Psikologi Remaja*
- Rahmawati, D., Fahrudin, A. And Abdillah, R. (2021) ‘Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi’, *Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services*, 2(2), Pp. 135–153. Available At: <Https://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Khidmatsosial/Article/View/14124>.
- Safitri, H.U. (2020) ‘Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja’, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah*

- Psikologi*, 8(2), P. 174. Available At: <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V8i2.4897>.
- Setyaningsih, Iin Andhika Wahyu (2021) 'Bab Ii Tinjauan Pustaka Bab Ii Tinjauan Pustaka 2.1. 1-64', *Gastronomía Ecuatoriana Y Turismo Local.*, 1(69), Pp. 5-24.
- Shi, L., Zhang, Y., & Zhao, Y. (2023). *The Impact Of Job Stress On Employee Performance: A Cross-Sectional Study In A Chinese Context*. *Stress And Health*, 39(1), 64-73.
- Sonnentag, S. (2020). *The Psychology Of Working Life: An Empirical Review And Research Agenda*. *Journal Of Organizational Behavior*, 41(5), 493-509.
- Soetjiningsih, S., Amalia, R., & Santoso, A. (2021). *Stres Kerja Pada Mahasiswa: Pengaruh Beban Akademik Dan Dukungan Sosial*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(3), 211-220
- Turesih (2022) *Pengaruh Work Life Blance, Stres Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja Pada Wanita Pekerja*. Sekola Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta. Available At: [File:///C:/Users/Asus/Downloads/Bab I_241022_175001 \(1\).Pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/Bab_I_241022_175001(1).Pdf).
- Zaman, B., Miniharianti, M. And Rabial, J. (2023) 'Hubungan Beban Dan Stres Kerja Perawat Dalam Menangani Pasien Gangguan Jiwa Di Ruang Upip Rsud Tgk. Chik Di Tiro', *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), Pp. 1-5. Available At: <https://doi.org/10.47794/Jkhws.V11i01.462>.