

Analisis Dampak Beban Tugas Organisasi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Kesehatan Masyarakat dengan Pendekatan *The Affect Balance Scale*

Siti Muslikah Rahmadani*¹, Jayanti Dian Eka Sari*²

^{1,2}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹siti.muslikah.rahmadani-2021@fkm.unair.ac.id, ²jayantidian@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis dari beban tugas organisasi terhadap mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam Universitas Airlangga. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kampus yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif deskriptif dengan instrumen *The Affect Balance Scale* (ABS) untuk mengukur respons afeksi positif dan negatif. Sebanyak 68,6% mahasiswa merasa pendapatnya dihargai dalam organisasi, 69,3% merasa tertarik mempelajari hal baru, 65,3% merasa bangga saat kontribusinya bermanfaat bagi orang lain. Di sisi lain 66,7% mahasiswa merasa cemas saat berbicara di depan umum, dan 55,6% merasa kesal saat kinerjanya dinilai kurang baik. Selain itu, 66,7% mahasiswa mengalami kejenuhan akibat program kerja yang monoton, dan 72,3% merasa sedih karena waktu bersosialisasi terganggu. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban tugas, regulasi emosi, serta dukungan sosial dalam organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi rujukan praktis dalam pengembangan kebijakan dukungan psikologis berbasis organisasi di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Akademik Stress, Dampak Psikologis, Kesejahteraan Mental, *Orgazational Task Burden*

Abstract

This study aims to analyze the psychological impact of organizational workload on students of the Public Health Study Program, Faculty of Health, Medicine, and Natural Sciences, Universitas Airlangga. The research was motivated by the increasing involvement of students in campus organizations, which may affect their mental well-being. A descriptive quantitative survey was conducted using the Affect Balance Scale (ABS) to measure both positive and negative affective responses. Results showed that 68.6% of students felt their opinions were valued in the organization, 63.9% were interested in learning new things, and 65.3% felt proud when their contributions benefited others. On the other hand, 66.7% of students reported anxiety when speaking in public, while 55.6% felt upset when their performance was poorly evaluated. Additionally, 66.7% experienced boredom due to monotonous work programs, and 72.3% felt sad as their social time with friends was reduced. These findings emphasize the importance of workload management, emotional regulation, and social support within student organizations. This research contributes empirical insights to the field of educational psychology and student mental health, and serves as a practical reference for developing mental health support policies based on organizational engagement in higher education institutions.

Keywords: Academic Stress, Mental Well-Being, Organizational Task Burden, Psychological Impact

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk suatu individu yang tidak sekadar cerdas secara intelektual, namun juga menunjukkan kematangan dalam hal emosi dan interaksi sosial. Pada era globalisasi dan dinamika sosial yang terus berkembang, adanya tuntutan terhadap kualitas lulusan dari perguruan tinggi semakin meningkat pesat, tidak hanya terhadap aspek akademik namun juga terhadap aspek kemampuan interpersonal dan kepemimpinan. Pendidikan tinggi adalah suatu proses yang tidak hanya menekankan pengembangan aspek kognitif, namun lebih dari itu yang mencakup terkait pembentukan karakter, kompetensi sosial, dan kemampuan individu secara menyeluruh. Pada konteks

ini, perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membimbing mahasiswanya agar menjadi insan yang unggul secara akademik maupun kehidupan sosial. Mahasiswa tidak hanya menjadi objek pembelajaran, tetapi juga menjadi subjek aktif dalam segala aktivitas formal maupun nonformal, termasuk juga salah satunya kegiatan organisasi mahasiswa.

Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kampus seperti BEM, UKM, HIMA, ataupun komunitas lintas jurusan yang ada menjadi bagian dinamika kampus yang umum. Namun, di balik manfaat pengembangan diri, mahasiswa juga sering dihadapkan dengan beban tugas organisasi yang terkadang kompleks dan menuntut baik dari segi waktu ataupun hal lainnya. Kegiatan organisasi memang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengasah keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan juga kerja sama dalam tim. Namun, di sisi lain, mahasiswa sering kali tidak mempunyai kesiapan yang cukup dalam mengelola tanggung jawab yang diberikan. Kurangnya pembekalan manajemen diri dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar turut memperbesar beban psikologis yang dialami. Tugas – tugas seperti adanya kegiatan, perencanaan acara, kegiatan sosial yang melibatkan masyarakat sering kali membutuhkan waktu, tenaga, serta komitmen yang tinggi. Beban ini tidak hanya berdampak pada sisi akademik, namun juga dapat memicu tekanan emosional dan gangguan keseimbangan mental dari mahasiswa sendiri, terutama ketika beban tugas tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang baik serta memadai.

Berbagai penelitian telah menyoroti dampak psikologis dari adanya keterlibatan organisasi mahasiswa. Nurfikah et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin banyak peran yang diambil, maka semakin tinggi pula beban kognitif dan beban emosional yang dirasakan mahasiswa. Barbayannis et al. (2022) menambahkan bahwa tekanan emosional yang sering kali menyertai intensitas aktivitas organisasi, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai. Saputri et al. (2020) juga mengungkapkan adanya korelasi antara peningkatan stres dan keterlibatan dalam organisasi, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Telaumbanua et al. (2024) bahkan mengindikasikan bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki risiko mengalami gangguan tidur serta penurunan kualitas hidup. Di sisi lain, Marsha, (2024) menekankan bahwa intervensi psikologis yang terstruktur dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan baik dari kegiatan akademik maupun organisasi. Temuan – temuan tersebut menunjukkan bahwa adanya keterlibatan dalam organisasi tidak selalu berdampak positif jika tidak disertai dengan dukungan dan strategi coping yang memadai. Kondisi ini dapat menjadi semakin krusial ketika mengingat banyak nya mahasiswa yang belum memiliki keterampilan manajemen stres yang baik saat pertama kali terjun ke dalam dunia organisasi. Selain itu, minimnya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa juga dapat memperburuk dampak psikologis dari beban organisasi yang berlebihan.

Meskipun isu ini penting, masih terdapat kekosongan penelitian di Indonesia yang secara khusus mengkaji dampak psikologis beban tugas organisasi kemahasiswaan, terutama dalam konteks mahasiswa kesehatan masyarakat. Selain itu, belum banyak studi yang secara eksplisit menggunakan *The Affect Balance Scale* (ABS) untuk mengukur kesejahteraan mental mahasiswa yang aktif dalam organisasi non-akademik. Padahal, beban tugas organisasi memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan beban akademik biasa, terutama karena sifatnya yang lebih dinamis, tidak terstruktur, dan sering kali bersifat mendadak. Mahasiswa juga cenderung menghadapi tekanan sosial dan adanya ekspektasi kelompok yang terlalu tinggi saat menjalankan peran dalam organisasi, yang dapat memperparah tekanan mental. Oleh karena itu, penggunaan *The Affect Balance Scale* (ABS) dalam konteks ini penting untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat mengenai keseimbangan antara efek positif dan negatif yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada stres akademik atau kesejahteraan secara umum, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan dinamika dan beban organisasi mahasiswa. Inilah yang menjadi *research gap* yang berusaha dijawab melalui penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis, baik positif maupun negatif, dari beban tugas organisasi terhadap mahasiswa Program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga. Penelitian ini juga akan menggali dinamika psikologis yang dialami mahasiswa dalam menjalankan peran

organisasi, serta bagaimana hal ini berinteraksi dengan capaian akademik dan kesejahteraan mental mereka. Dengan menggunakan *The Affect Balance Scale* sebagai instrumen pengukuran, studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat terkait pengukuran, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, serta menjadi landasan praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan dan kebijakan organisasi kemahasiswaan yang lebih berkelanjutan dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dampak psikologis, baik positif maupun negatif dari beban tugas organisasi terhadap mahasiswa semester 6 Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKKIA Universitas Airlangga. Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Identifikasi dan perumusan masalah
Menentukan fokus penelitian terkait dampak psikologis akibat beban tugas organisasi pada mahasiswa
- b. Penyusunan Instrumen dan desain penelitian
Menyusun kuesioner berdasarkan *The Affect Balance Scale* (ABS) yang dikembangkan oleh Bradburn tahun 1969 dan merancang desain survei pendekatan kuantitatif
- c. Uji Validitas dan reliabilitas instrumen
Instrumen ABS diuji validitasnya menggunakan teknik korelasi pearson product moment terhadap data uji coba terbatas, dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($\alpha = 0,05$), sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai $\alpha > 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan reliabel.
- d. Penentuan Sampel
Menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pendekatan total sampling, melibatkan seluruh populasi sebanyak 36 mahasiswa semester 6 sebagai sampel.
- e. Pengumpulan data
Data dikumpulkan menggunakan kuesioner ABS yang dibagikan secara *self-administered* kepada responden.
- f. Pengolahan dan analisis data
Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif dengan metode distribusi frekuensi.
- g. Interpretasi hasil dan pelaporan
Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan afeksi yang dialami responden.

Instrumen *The Affect Balance Scale* (ABS) terdiri dari 9 item pertanyaan yang mencakup 5 item afeksi positif dan 4 item afeksi negatif sebagai berikut:

- a. Saya merasa tertarik jika mempelajari hal baru didalam organisasi
- b. Saya merasa senang ketika pendapat saya didengar orang lain
- c. Saya merasa senang karena organisasi membantu saya berpikir kritis terhadap sesuatu
- d. Saya merasa bangga ketika yang saya kerjakan dapat bermanfaat untuk orang lain
- e. Saya merasa percaya diri jika telah menyelesaikan tugas organisasi dengan baik
- f. Saya merasa kesal ketika kinerja saya dinilai kurang baik
- g. Saya merasa cemas ketika diberi tugas untuk berbicara didepan umum
- h. Saya merasa bosan ketika mengerjakan program kerja dengan sistem yang sama
- i. Saya merasa sedih ketika jarang bermain dengan teman karena tugas organisasi

Skala yang digunakan dalam instrumen menggunakan skala likert 4 poin yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu, dengan rentang skor 1 hingga 4. metode analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi yaitu dengan menghitung jumlah dan persentase responden pada masing – masing kategori jawaban dari instrumen *The Affect Balance Scale* (ABS). Metode ini dipilih karena

sesuai dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara kuantitatif kecenderungan afeksi positif dan negatif yang dialami mahasiswa. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola psikologis umum, serta dinamika afeksi yang muncul akibat keterlibatan organisasi. Hasil distribusi frekuensi ini menjadi dasar untuk memahami interaksi antara beban tugas organisasi dengan capaian akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga sejalan dengan tujuan utama penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian ini menggunakan *The Affect Balance Scale* untuk mengukur keseimbangan antara efek positif dan efek negatif pada mahasiswa aktif organisasi. Data diperoleh dari 36 responden dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa tertarik jika mempelajari hal baru dalam organisasi"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa tertarik jika mempelajari hal baru dalam organisasi	Tidak pernah	1	2,8%
	Kadang-kadang	4	11%
	Sering	17	47,2%
	Selalu	14	38,9%

Berdasarkan hasil pada tabel 1, responden menunjukkan kecenderungan positif terhadap pernyataan "Saya merasa tertarik jika mempelajari hal baru dalam organisasi". Sebanyak 47,2% responden menjawab sering, sementara 38,9% menjawab selalu, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tertarik untuk mendapatkan peluang baru melalui kegiatan organisasi. sebaliknya, responden menyatakan kadang-kadang tertarik, dan hanya 2,8% yang menjawab tidak pernah tertarik dengan pengalaman baru dalam organisasi.

Temuan dalam tabel 1 sejalan dengan *Broaden-and-Build theory* yang dikemukakan oleh *Fredrickson* pada tahun 2001 menyatakan bahwa pengalaman positif seperti ketertarikan atau keterlibatan dalam suatu kegiatan dapat memperluas pola pikir, meningkatkan kapasitas diri, dan memperkuat sumber daya psikologis. Dalam konteks ini, mahasiswa yang aktif berorganisasi berpeluang mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, serta kemampuan interpersonal. Hasil temuan penelitian ini didukung oleh temuan dari Prabowo et al. (2023) yang menekankan bahwa pengalaman baru dalam organisasi penting dalam membangun karakter dan soft skills mahasiswa. Oleh karena itu, organisasi mahasiswa perlu dioptimalkan sebagai ruang pengembangan non-akademik yang berkontribusi langsung pada kesiapan karir dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa senang ketika pendapat didengar"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa senang ketika pendapat saya didengar orang lain	Tidak pernah	1	2,9%
	Kadang-kadang	2	5,7%
	Sering	8	22,9%
	Selalu	24	68,6%

Berdasarkan hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa, mayoritas responden merasa senang ketika pendapat mereka didengar orang lain. Sebanyak 68,6% responden menjawab selalu, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan kepuasan dan kebahagiaan saat pendapat mereka diterima dalam organisasi. Selain itu, 22,9% responden menjawab sering, sementara 5,7% menjawab kadang-kadang, dan hanya 2,9% yang menjawab tidak pernah. Hasil ini menunjukkan kecenderungan positif di mana sebagian besar mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKKIA Universitas Airlangga merasakan keterlibatan yang mendalam dan mendapatkan penghargaan dari orang lain melalui pendapat yang disampaikan dalam lingkungan organisasi.

Disini temuan dalam tabel 2 sejalan dengan *Social Exchange Theory* yang menyatakan bahwa individu akan merasa lebih dihargai dan puas ketika mendapatkan pengakuan atau perhatian dari orang lain. Dalam konteks organisasi, mahasiswa yang kontribusi dan pendapatnya dihargai cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini diperkuat oleh temuan Marsha, (2024) yang menunjukkan bahwa pengakuan sosial, seperti mendengarkan pendapatnya, berdampak positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan diri anggota organisasi. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa organisasi mahasiswa tidak hanya menjadi wadah aktivitas, namun juga berfungsi sebagai ruang validasi sosial yang penting bagi pengembangan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa senang karena organisasi dapat berpikir kritis"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa senang karena organisasi membantu saya berpikir kritis terhadap sesuatu	Tidak pernah	0	0
	Kadang-kadang	5	13,9%
	Sering	17	47,2%
	Selalu	14	38,9%

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa, mayoritas responden merasa senang karena organisasi membantu mereka berpikir kritis terhadap sesuatu. Sebanyak 47,2% responden menjawab sering dan 38,9% menjawab selalu, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak positif dari keterlibatan dalam organisasi yang membantu mereka untuk lebih berpikir kritis. Sementara itu, 13,9% responden menyatakan bahwa mereka merasa demikian "kadang-kadang", dan tidak ada responden yang menjawab tidak pernah merasa bahwa organisasi membantu mereka untuk berpikir kritis.

Temuan pada penelitian ini mendukung *Broaden-and-Build Theory* yang dikemukakan oleh Fredrickson tahun 2001, yang didalamnya menjelaskan bahwa pengalaman positif seperti keterlibatan dalam organisasi dapat memperluas pola pikir dan memperkuat keterampilan psikologis individu. Partisipasi aktif dalam organisasi memungkinkan mahasiswa membangun *Self-efficacy*, yaitu keyakinan diri dalam menghadapi tantangan secara efektif (Dasairy et al., 2024). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo et al, (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki kemampuan berpikir kritis lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat dalam organisasi. Dengan demikian, keterlibatan organisasi tidak hanya bersifat sosial, namun juga strategi dalam pengembangan soft skills yang mendukung kesiapan profesional mahasiswa.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa bangga ketika bermanfaat bagi orang lain"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa bangga ketika yang saya kerjakan dapat bermanfaat untuk orang lain	Tidak pernah	1	2,8%
	Kadang-kadang	1	2,8%
	Sering	12	33,3%
	Selalu	22	61,1%

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 menyatakan bahwa, mayoritas responden merasa bangga ketika apa yang mereka kerjakan dapat bermanfaat untuk orang lain. Sebanyak 61,1% responden menjawab selalu, dan 33,3% menjawab sering, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan kepuasan dan kebanggaan ketika kontribusi mereka dalam organisasi memberi dampak positif bagi orang lain. Sebaliknya, hanya 2,8% yang menjawab kadang-kadang, dan 2,8% lainnya menjawab tidak pernah. Hasil ini mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKKIA Universitas Airlangga yang merasa kegiatan mereka dalam organisasi memiliki tujuan yang lebih besar, yaitu memberikan manfaat kepada masyarakat atau orang lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan *Social Exchange Theory*, yang menyatakan bahwa individu akan merasa lebih puas dan termotivasi ketika kontribusinya dihargai oleh orang lain (Ahmad et al., 2023). Dalam konteks organisasi, mahasiswa yang merasakan bahwa pekerjaan mereka

memberikan manfaat sosial cenderung menunjukkan tingkat motivasi dan rasa bangga yang lebih tinggi. Hasil penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* berhubungan erat dengan keterlibatan aktif dalam organisasi, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Min et al., 2022). Oleh karena itu, membangun budaya apresiasi dalam organisasi mahasiswa dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat motivasi intrinsik serta ketahanan psikologisnya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa percaya diri ketika menyelesaikan tugas dengan baik"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa percaya diri jika telah menyelesaikan tugas organisasi dengan baik	Tidak pernah	2	5,6%
	Kadang-kadang	2	5,6%
	Sering	19	52,8%
	Selalu	13	36,1%

Hasil pada tabel 5 menyatakan bahwa, mayoritas responden merasa percaya diri jika mereka telah menyelesaikan tugas organisasi dengan baik. Sebanyak 52,8% responden menjawab sering, sementara 36,1% menjawab selalu, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa merasa memiliki kepercayaan diri yang tinggi setelah menyelesaikan tugas organisasi mereka. Sebaliknya, hanya 5,6% yang menjawab kadang-kadang dan 5,6% lainnya menjawab tidak pernah, yang mengindikasikan bahwa sebagian kecil responden merasa kurang percaya diri dalam konteks ini.

Temuan ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang ada pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Naqshbandi et al, (2023) yang menyatakan bahwa individu akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas yang menumbuhkan rasa kompeten dan mandiri. Dalam konteks organisasi, keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab memperkuat *self-efficacy*, yang selanjutnya meningkatkan kepercayaan diri. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri dan keterampilan interpersonalnya. Dengan demikian, organisasi mahasiswa berpotensi menjadi wadah strategis untuk membangun dan membentuk kepercayaan diri dan kapasitas pribadi mahasiswa secara menyeluruh (Hanung et al., 2024).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa kesal ketika mendapatkan penilaian kurang baik"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa kesal ketika kinerja saya dinilai kurang baik	Tidak pernah	0	0%
	Kadang-kadang	20	55,6%
	Sering	14	38,9%
	Selalu	2	5,6%

Berdasarkan hasil pada tabel 6, mayoritas mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKKIA Universitas Airlangga merasa kesal "kadang-kadang" ketika kinerja mereka dinilai kurang baik. Sementara itu, sebanyak 38,9% mahasiswa mengaku merasa kesal "sering", dan hanya 5,6% yang merasa kesal "selalu". Tidak ada mahasiswa yang merasa tidak pernah kesal dalam menghadapi situasi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56% responden kadang-kadang merasa kesal ketika kinerja mereka dinilai kurang baik, dan 38,9% lainnya lebih merasakannya sering. Ini mengindikasikan bahwa evaluasi kinerja dinilai kurang sesuai cukup sering memicu respon emosional negatif di kalangan mahasiswa. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori stres kerja pada penelitian yang dilakukan Obbarius et al, (2021), menyatakan bahwa persepsi terhadap penilaian yang tidak adil dapat menjadi sumber stres psikologis, terutama jika individu merasa upaya mereka tidak sebanding dengan hasil penilaian. Selain itu penelitian lain yang dilakukan Moller et al, (2022) menyoroti bahwa ketidakjelasan atau kurangnya transparansi dalam sistem evaluasi dapat menurunkan kepuasan dan motivasi individu dalam organisasi. Oleh karena itu, diperlukan sistem penilaian kinerja dalam organisasi mahasiswa yang

lebih objektif, terbuka, dan berbasis hasil agar mampu mendukung motivasi kesejahteraan psikologis anggotanya.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa cemas ketika diberikan tugas"

Pernyataan	Jawaban	Jumlah	Frekuensi
Saya merasa cemas ketika diberi tugas berbicara di depan umum	Tidak pernah	7	19,4%
	Kadang-kadang	13	36,1%
	Sering	11	30,6%
	Selalu	5	13,9%

Hasil pada tabel 7 menjelaskan bahwa, mayoritas responden merasa cemas ketika diberi tugas untuk berbicara di depan umum. Sebanyak 36,1% responden menjawab kadang – kadang dan 30,6% menjawab sering, sementara 19,4% merasa tidak pernah cemas dan hanya 13,9% yang merasa selalu cemas. Hasil pada tabel diatas mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi saat diminta untuk berbicara di depan umum, menunjukkan respon emosional yang kuat terhadap tugas yang melibatkan publik.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan performatif yang cukup tinggi. Menurut *Cognitive Appraisal Theory*, kecemasan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman terhadap kemampuan atau harga diri mereka (Gebre, 2024). Dalam hal ini, tugas berbicara di depan umum sering kali dipersepsikan sebagai tantangan yang memicu tekanan psikologis, terutama bagi mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam kemampuan berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gisela et al, (2025) menekankan bahwa ekspektasi sosial yang tinggi dapat memperburuk stres akademik dan berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan dukungan psikologis dan pelatihan public speaking yang sistematis agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan komunikasi secara lebih percaya diri dan sehat secara mental.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa bosan ketika mengerjakan program kerja menggunakan sistem yang sama"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa bosan ketika mengerjakan program kerja dengan sistem yang sama	Tidak pernah	1	19,4%
	Kadang-kadang	19	36,1%
	Sering	14	30,6%
	Selalu	2	13,9%

Berdasarkan hasil pada tabel 8, mayoritas responden merasa bosan ketika mengerjakan program kerja dengan sistem yang sama. Sebanyak 36,1% responden menjawab kadang – kadang, dan 30,6% menjawab sering, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa jenuh atau kurang termotivasi saat menghadapi tugas berulang yang menggunakan sistem yang sama. Hanya 19,4% yang merasa tidak pernah bosan, sementara 13,9% merasa selalu bosan dengan situasi yang tidak berubah. Hasil ini menunjukkan bahwa perasaan bosan lebih sering muncul ketika mahasiswa harus menjalani rutinitas yang tidak bervariasi dalam organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 36,1% responden menyatakan kadang-kadang merasa bosan ketika mengerjakan program kerja yang menggunakan sisten yang sama, dan 30,6% lainnya merasa sering bosan. Hal ini mencerminkan adanya kejenuhan terhadap rutinitas organisasi yang monoton. Menurut *Flow Theory* rasa bosan timbul ketika individu tidak merasa tertantang dan kehilangan keterlibatan emosional dalam aktivitasnya. Kurangnya variasidan peluang pengembangan dalam tugas organisasi dapat menurunkan minat serta motivasi mahasiswa untuk secara aktif (Gorelik & Eastwood, 2024). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartikasari, (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberi tugas lebih bervariasidan melibatkan kreativitas memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dan merasa lebih terlibat dalam kegiatan dalam organisasi. Oleh karena itu, organisasi mahasiswa perlu merancang program kerja yang lebih dinamis dan menantang agar dapat menjaga antusiasme dan keterlibatan anggotanya.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden terhadap Pernyataan "Merasa sedih jarang bermain karena tugas organisasi"

Pernyataan	Jawaban	Frekuensi	Persentase
Saya merasa sedih ketika jarang bermain dengan teman karena tugas organisasi	Tidak pernah	5	13,9%
	Kadang-kadang	15	41,7%
	Sering	11	30,6%
	Selalu	5	13,9%

Berdasarkan hasil pada tabel 9, mayoritas responden merasa sedih ketika jarang bermain dengan teman karena tugas organisasi. Sebanyak 41,7% responden menjawab "Kadang-kadang", sementara 30,6% responden merasa "Sering", dan 13,9% merasa "Tidak Pernah" serta 13,9% lainnya merasa "Selalu" sedih dalam situasi tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak emosional dari beban tugas organisasi yang membuat mereka jarang berinteraksi sosial, khususnya dengan teman-teman dekat mereka.

Hasil penelitian ini mencerminkan sebuah kondisi adanya tekanan sosial akibat berkurangnya waktu interaksi sosial. Berdasarkan *Cognitive Appraisal Theory*, stres emosional dapat muncul ketika individu merasa kebutuhan sosialnya terhambat oleh tuntutan eksternal seperti kewajiban organisasi (Zahwa & Hanif, 2024). Selain itu, *Social Support Theory* menegaskan bahwa dukungan dan koneksi sosial memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional. Mahasiswa yang merasa terisolasi akibat aktivitas organisasi yang intens berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi organisasi mahasiswa untuk menyediakan waktu istirahat yang memadai dan memfasilitasi kegiatan sosial internal yang mendukung keterhubungan antar anggota.

Secara keseluruhan, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi mahasiswa memiliki dua sisi dampak terhadap kesehatan mental. Di satu sisi mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan keterampilan interpersonal. Di sisi lain juga dapat menimbulkan rasa cemas, kejenuhan, serta gangguan kesejahteraan sosial jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu dan dukungan emosional yang baik dan memadai. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi berbasis kebijakan kampus dalam bentuk program pelatihan manajemen stres, penilaian kerja yang adil, serta kegiatan organisasi yang dinamis dan inklusif agar peran dari organisasi mahasiswa tetap mendukung perkembangan akademik dan psikologis mahasiswa secara seimbang.

4. DISKUSI

4.1. Perbandingan Hasil Dan Signifikansi Temuan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup kompleks pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, baik dari segi stres akademik, kecemasan performatif, hingga kejenuhan sosial. Sebagian besar mahasiswa menyatakan sering merasa cemas saat berbicara di depan umum (66,7%), bosan dengan program kerja yang monoton (66,7%), dan sedih karena waktu bersosialisasi menjadi berkurang (72,3%). Temuan ini memperkuat hasil studi Widyawati et al, (2025) yang melaporkan bahwa mahasiswa menghadapi stres akademik dan sosial yang tinggi akibat ketidakseimbangan antara tanggung jawab akademik dan non-akademik. Dalam konteks teori, *Cognitive Appraisal Theory* menjelaskan bahwa kecemasan timbul ketika mahasiswa menilai situasi tertentu sebagai ancaman terhadap harga diri atau kapabilitas mereka, terutama saat harus tampil di depan umum (Gebre, 2024). Selain itu, *Flow Theory* menyebutkan bahwa kejenuhan muncul akibat dari kurangnya tantangan dalam aktivitas, yang dalam hal ini tercermin dari program kerja organisasi yang tidak bervariasi. Seluruh temuan ini menggambarkan pentingnya struktur organisasi mahasiswa yang lebih adaptif dan peka terhadap kesejahteraan emosional anggotanya (Gorelik & Eastwood, 2024).

4.2. Implikasi Kebijakan Dan Praktik

Temuan ini menuntut adanya langkah konkret dari pihak kampus dan pengurus organisasi mahasiswa dalam mendesain ulang sistem pendampingan serta manajemen tugas organisasi. Perguruan tinggi perlu menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan distigmatisasi,

sebagaimana diusulkan oleh Widyawati et al, (2025) yang mencatat hanya sebagian kecil mahasiswa merasa nyaman mengakses layanan psikologis kampus. Intervensi berbasis pelatihan soft skills seperti *public speaking*, coping stress, dan manajemen waktu juga menjadi kebutuhan mendesak, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tekanan evaluatif. Dari sisi organisasi, penting untuk merancang program kerja yang dinamis, memberdayakan kreativitas anggota, dan melakukan rotasi peran secara berkala guna menghindari kejenuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari, (2020) mengungkapkan bahwa variasi tugas dan keterlibatan kreatif berperan besar dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi anggota organisasi. Selain itu, integrasi kegiatan sosial internal seperti mentoring, gathering informal, atau sesi relaksasi bersama dapat memperkuat ikatan sosial; dan mencegah isolasi emosional akibat beban tugas yang intens.

4.3. Signifikansi Temuan

Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa organisasi mahasiswa berperan ganda sebagai sarana pengembangan soft skills dan potensi akademik, sekaligus sebagai sumber stres potensial jika tidak diimbangi dengan sistem pendukung yang memadai. Temuan ini relevan untuk mendesain ulang kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap dinamika psikologis mahasiswa, khususnya dalam menyelaraskan ekspektasi kinerja organisasi dengan kebutuhan emosional dan sosial mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan ruang untuk berkembang, namun juga ekosistem yang memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, kebijakan pengelolaan organisasi mahasiswa yang inklusif dan berbasis keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat dan berkelanjutan. Penelitian ini juga membuka ruang kontribusi baru dalam kajian kesejahteraan mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia yang semakin menuntut produktivitas namun sering kali abai terhadap kapasitas psikologis individu.

5. KESIMPULAN

Beban tugas organisasi berdampak ganda terhadap mahasiswa, di satu sisi meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterampilan interpersonal. namun di sisi lain dapat menimbulkan kecemasan, kejenuhan, dan penurunan interaksi sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Ketidakseimbangan antara beban dan kapasitas adaptif mahasiswa menjadi faktor utama munculnya tekanan emosional, terutama dalam hal tugas berbicara di depan umum, penilaian kinerja, dan kurangnya waktu bersosialisasi. Secara teoritis, studi ini memperluas penerapan *The Affect Balance Scale* dalam konteks organisasi kemahasiswaan, dan secara praktis menegaskan pentingnya pengelolaan organisasi yang memperhatikan dimensi psikologis anggotanya. Kampus perlu merancang pelatihan soft skills, sistem kerja yang adaptif, dan lingkungan organisasi yang suportif. Penelitian ini juga memperkaya pemahaman mengenai dampak afektif aktivitas organisasi terhadap mahasiswa, serta dapat dijadikan rujukan dalam merancang intervensi kampus berbasis kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., Nawaz, M. R., Ishaq, M. I., Khan, M. M., & Ashraf, H. A. (2023). Social exchange theory: Systematic review and future directions. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015921>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Dasairy, H. F., Demartoto, A., & Prasetya, H. (2024). Application of Social Cognitive Theory on Factors Related to Alcohol Consumption in Adolescents: Meta-Analysis. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 09(01), 61–76. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2024.09.01.06>
- Gebre, M. (2024). Assess the Factors Contributing to Students ' Public Speaking Anxiety Specifically During Classroom Presentations. *International Journal of Psychological Science*, 4(4), 65–76.

<https://doi.org/https://doi.org/10.11648/j.ijps.20240404.11>

- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Gorelik, D., & Eastwood, J. D. (2024). Trait Boredom as a Lack of Agency: A Theoretical Model and a New Assessment Tool. *International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 31(2), 321–334. <https://doi.org/10.1177/10731911231161780>
- Hanung, A., Aulia, R., Setyawan, K. G., & Imron, A. (2024). Pengaruh Partisipasi Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Dialektika Pendidikan IPS*, 4(4), 1–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/PENIPS/index>
- Kartikasari, R. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Komunikasi Dan Motivasi Berorganisasi Terhadap Kinerja Pengurus Organisasi Mahasiswa. *E – Jurnal Riset Manajemen PRODI*, 1–13.
- Marsha, C. G. (2024). The Influence of Emotional Intelligence on Student Learning Motivation. *Journal of Social Science*, 6(2), 1218–1233. <https://doi.org/10.46799/jss.v5i4.901>
- Min, W., Jun, G., & Feng, L. (2022). How Psychological Wellbeing and Digital Mental Health Services Intervene the Role of Self-Efficacy and Affective Commitment of University Students in Their Performance? *Frontiers in Psychiatry*, 13(July), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.946793>
- Moller, A. C., Olafsen, A. H., Jager, A. J., Kao, A. C., & Williams, G. C. (2022). Motivational Mechanisms Underlying Physicians' Occupational Health: A Self-Determination Theory Perspective. *Medical Care Research and Review*, 79(2), 255–266. <https://doi.org/10.1177/10775587211007748>
- Naqshbandi, K. Z., Jeon, Y. H., & Ahmadpour, N. (2023). Exploring Volunteer Motivation, Identity and Meaning-Making in Digital Science-Based Research Volunteering. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(20), 4090–4111. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2109246>
- Nurfikah, S., Tandirerung, N., Aisyah, S., Hukmatiah, N., & Awaru, A. O. T. (2024). Pengaruh Organisasi Terhadap Perkembangan Kognitif Mahasiswa Di Kampus Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 147–151.
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–12.
- Prabowo, A., Afriwilda, M. T., Rizky, O. B., Permadi, A., & Raibowo, S. (2023). Perbandingan Tingkat Berpikir Kritis Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Anggota Organisasi dan Non Anggota Organisasi Di Universitas Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 327–337. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6773>
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(2), 123–138.
- Telaumbanua, Y., Harefa, T. P., Arcila, D. M., Waruwu, Telaumbanua, W. C., & Harefa, S. A. (2024). The Influence of Academic load on Students' Mental health. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 3–8. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/18184>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Al Islam, M. Y., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 142–148.