



Mental Workload Analysis of PMM Outbound Student Using Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) Method

Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa PMM *Outbound* dengan Metode *Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS)*

Halwa Annisa Khoiri¹, Wildanul Isnaini¹, Putri Cahyaningtyas¹

¹ Program Studi Teknik Industri

Universitas PGRI Madiun, Jalan Auri No 13-16 Kota Madiun

email : halwaannisa@unipma.ac.id

doi:<https://doi.org/10.31315/opsi.v15i2.6937>

Received: 25th April 2022; Revised: 21st June 2022; Accepted: 25th July 2022;

Available online: 30th December 2022; Published regularly: December 2022

ABSTRACT

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program provides opportunities for students to develop their abilities. One of the MBKM program is Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). This program provides option for students to attend lectures at other universities, so the student can get experience regarding new experience. However, in other hand this program causes mental burden for students who join it. This is because the credits become greater. This study evaluates how the mental workload felt by students using DRAWS method. The results of this study, the most dominant indicator in PMM at PTN is Central Demand and in PTS is Time Pressure. Students who fall into overload category are 60% for PMM in PTN and 59% in PTS. Based on the results, the recommendations that can be given are improving time management for students and review how the policies about PMM so the students are not burden of credits.

Keywords: DRAWS Method, MBKM, Mental Workload, PMM

ABSTRAK

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan diri. Salah satu program MBKM yang banyak diminati mahasiswa adalah Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Program ini memberikan pilihan bagi mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi lain, baik PTN maupun PTS. Pilihan ini memberikan keleluasaan bagi mahasiswa untuk mencari pengalaman berkuliah di kampus lain. Namun, di satu sisi program ini juga memberikan beban mental tersendiri bagi mahasiswa yang mengikutinya. Hal ini dikarenakan beban SKS yang ditanggung menjadi lebih besar. Penelitian ini mengevaluasi bagaimana beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa dengan metode DRAWS. Hasil dari penelitian ini, indikator paling dominan yang mempengaruhi mahasiswa peserta PMM di PTN adalah Central Demand dan di PTS adalah Time Pressure. Mahasiswa yang masuk dalam kategori overload sebesar 60% untuk PMM di PTN dan sebesar 59% di PTS. Berdasarkan hasil penelitian ini maka rekomendasi yang dapat diberikan adalah time management mahasiswa yang perlu ditingkatkan serta perguruan tinggi asal sebaiknya mengkaji kembali bagaimana kebijakan untuk mahasiswa PMM agar tidak memberatkan dilihat dari jumlah SKS yang harus diambil mahasiswa.

Kata Kunci: Beban Mental, DRAWS, MBKM, PMM

1. PENDAHULUAN

Program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) merupakan salah satu program dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan berbentuk pembelajaran yang bersifat otonom dan fleksibel di perguruan tinggi

sehingga dapat tercipta kultur belajar yang inovatif, tidak mengekang, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa (Tohir, 2020). Salah satu program yang dijalankan dalam MBKM ini adalah Program Pertukaran Mahasiswa Tanah Air Nusantara (PERMATA). Program ini berjalan sejak 2014 dan terus mengalami



pembaharuan sampai dengan yang terakhir berubah nama menjadi Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM).

PMM adalah pertukaran mahasiswa selama satu semester dari satu klaster daerah ke klaster daerah lainnya yang dapat memberikan pengalaman kebhinnekaan dan sistem alih kredit maksimal 20 sks (Tim Pertukaran Mahasiswa Merdeka Kemendikbud RI, 2021). Mahasiswa yang mengikuti program ini berkesempatan mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi lain sesuai dengan jurusan perguruan tinggi asal atau dapat juga di jurusan yang berbeda (Kemendikbud, 2021). Setelah mahasiswa mengikuti PMM diharapkan memiliki kesempatan berinovasi dengan kreatif agar dapat meningkatkan daya saing (Baro'ah, 2020).

Program PMM ini diikuti oleh seluruh mahasiswa di Indonesia, tidak terkecuali oleh Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas XYZ. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa diketahui bahwa mahasiswa mengalami *culture shock* terkait pengajaran yang berbeda, budaya kerjasama antar mahasiswa, dan beban SKS yang besar. Beberapa mahasiswa memilih kampus tujuan di PTN sekaligus di PTS. Adanya perubahan proses pembelajaran seperti pada PMM ini memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan beban mental tersendiri (Febrilliandika & Nasution, 2020). Beban mental ini harus dikelola dengan baik agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara maksimal (Widiasih & Nuha, 2018). Selain itu, beban kerja fisik dan mental perlu diperhatikan agar tidak mempengaruhi produktivitas dalam proses belajar mahasiswa (Bilawat, 2019). Beban mental yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan timbulnya permasalahan psikologis yang secara otomatis akan mengganggu aktivitas fisik (Deasyanti & Muzdalifah, 2021).

Beban kerja mental ini dapat dianalisis dengan berbagai pendekatan, salah satunya dengan metode DRAWS (*Defense Research Agency Workload Scale*). Metode DRAWS ini mengukur beban kerja mental dari empat indikator, yaitu *Input Demand* (ID), *Central Demand* (CD), *Output Demand* (OD), dan *Time Pressure* (TP) (Syafei, Primanintyo, & Syaefuddin, 2016). Dari masing-masing indikator disusun pertanyaan yang mewakili

aktivitas dalam suatu pekerjaan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan memberikan rating untuk setiap pertanyaan berdasarkan tingkat beban mental yang dirasakan untuk setiap indikator.

Metode DRAWS banyak digunakan untuk mengukur beban mental di lini produksi dan perkantoran. Referensi (Annisa, Achiraeniwati, & Rejeki, 2019) menggunakan DRAWS untuk mengevaluasi beban mental yang dialami operator *housing* pada aktivitas perakitan lampu LED yang berefek terhadap kecacatan produk. Metode DRAWS juga digunakan untuk evaluasi beban kerja pada konveksi dan didapatkan hasil bahwa operator jahit memiliki beban kerja mental paling besar karena bertanggungjawab dengan kualitas produk yang dibuat (Risma Maryati, 2019).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, metode DRAWS diterapkan untuk mengukur beban kerja mental karyawan, sedangkan dalam penelitian ini metode tersebut digunakan untuk mengukur beban kerja mental mahasiswa. Hal lain yang mendasari penelitian ini adalah adanya isu *mental health* yang saat ini banyak diangkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryanto dan Nada (2021), beberapa mahasiswa memiliki kondisi *mental health* yang kurang baik sehingga membutuhkan pendampingan lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, metode DRAWS digunakan untuk mengevaluasi beban kerja mental pada mahasiswa Fakultas Teknik yang mengikuti PMM di universitas tujuan dengan mempertimbangkan status PTN dan PTS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan rekomendasi terkait kebijakan kampus mengenai PMM, sehingga beban kerja mental mahasiswa juga dipertimbangkan.

2. METODE

Bagian ini menjelaskan secara rinci tentang penelitian yang dilakukan.

A. Tahapan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan observasi beban kerja mental yang ada pada mahasiswa terkait dengan program PMM yang diikuti. Selanjutnya dilakukan studi literatur terkait dengan beban kerja mental dan metode yang sesuai untuk analisis. Setelah itu dilanjutkan



dengan penyebaran kuesioner kepada responden. Hasil kuesioner diolah dengan metode DRAWS dan digunakan sebagai dasar dalam menyusun rekomendasi. Tahapan lengkap penelitian ditampilkan pada Gambar 1.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Y sejumlah 17 mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi responden sedang mengikuti program PMM di beberapa PTN dan PTS di Indonesia. Mahasiswa yang mengikuti PMM di PTN sebanyak 15 mahasiswa, dan yang mengikuti PMM di PTS sebanyak 17 mahasiswa sehingga ada mahasiswa yang mengisi kuesioner dua kali sesuai dengan status perguruan tinggi tujuan.

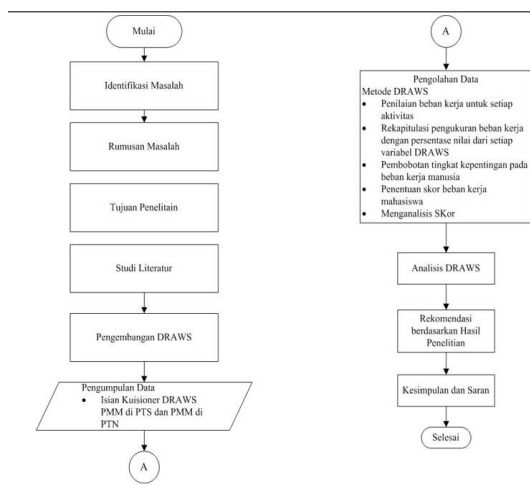
B. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kuesioner yang disebar kepada 17 mahasiswa sebagai responden, melalui studi lapangan, dan juga melalui wawancara. Data sekunder berasal dari studi literatur yang dilakukan.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan pendekatan metode DRAWS, dimana dalam metode ini menggunakan empat indikator yang masing-masing memiliki aktivitas. Mahasiswa mengisi kuesioner sebanyak tiga kali, yaitu kuesioner beban kerja mental yang dirasakan saat mengikuti PMM di PTN dan PTS. Kuesioner selengkapnya ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner beban kerja mental mahasiswa PMM dengan metode DRAWS

Indikator	Aktivitas
Input Demand (ID)	Bagaimana beban kerja yang dirasakan saat menentukan mata kuliah dan universitas tujuan program PMM? Bagaimana beban kerja yang dirasakan saat mengetahui kontrak kuliah dari universitas tujuan? Bagaimana beban kerja yang dirasakan saat mengetahui sistem dan komponen penilaian matakuliah dari universitas tujuan?
	Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika pembagian kelompok kerja dengan mahasiswa regular di universitas tujuan? Sejauh mana beban kerja yang dirasakan mengenai proporsi pengerjaan tugas kelompok dengan mahasiswa dari universitas tujuan? Sejauh mana beban kerja yang dirasakan ketika berinteraksi dengan dosen selama proses perkuliahan di universitas tujuan? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika mengikuti perkuliahan di universitas tujuan? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika belajar mandiri dengan cara membaca materi yang diberikan dosen dari universitas tujuan?
Central Demand (CD)	Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika bekerjasama menyelesaikan tugas dengan mahasiswa dari kampus tujuan? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika bekerjasama menyelesaikan tugas dengan sesama mahasiswa PMM?
Output Demand (OD)	Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika menyelesaikan tugas mandiri secara tepat waktu? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika harus menyelesaikan tugas mandiri sesuai target? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika harus menyelesaikan ujian dengan tepat waktu? Bagaimana beban kerja yang dirasakan ketika beban SKS yang diambil lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa regular?
Time Pressure (TP)	



Gambar 1. Tahapan Penelitian



C. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Hasil dari kuesioner yang disusun dengan pendekatan metode DRAWS adalah nilai beban kerja mental untuk masing-masing indikator dan bobot tingkat kepentingan yang dianggap responden paling mempengaruhi beban mentalnya. Definisi masing-masing indikator ditampilkan pada Tabel 2. Setiap aktivitas yang ada pada masing-masing indikator diberikan nilai dari 0 sampai 100 berdasarkan tingkat beban mental yang dirasakan responden. Klasifikasi skor beban kerja mental ditampilkan pada Tabel 3.

Setelah responden memberikan skor untuk setiap aktivitas, responden diminta memberikan bobot untuk setiap indikator. Jumlah bobot untuk empat indikator adalah 100%. Pemberian bobot didasarkan pada seberapa besar beban mental yang dirasakan pada setiap indikator. Pengelompokan beban kerja mental per indikator didasarkan pada skor. Persamaan yang digunakan untuk menghitung skor per indikator per responden adalah sebagai berikut (Syafei et al., 2016).

$$\text{Skor} = \sum_{i=1}^4 \text{nilai}_i \times \text{bobot}_i \quad (1)$$

Pengelompokan beban kerja berdasarkan skor yang diperoleh ditampilkan pada Tabel 4.

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data digunakan sebagai dasar dalam membuat rekomendasi berdasarkan indikator mana yang memberikan pengaruh paling besar terhadap beban mental mahasiswa selama mengikuti program PMM.

Tabel 2. Definisi indikator dalam metode draws

Indikator	Definisi
<i>Input Demand</i> (ID)	Beban kerja mental yang berasal dari informasi-informasi dari luar
<i>Central Demand</i> (CD)	Beban kerja mental yang meliputi proses atau tindakan dan penafsiran informasi
<i>Output Demand</i> (OD)	Beban kerja mental yang meliputi tindakan fisik atau lisan dalam suatu aktivitas kerja
<i>Time Pressure</i> (TP)	Beban kerja mental yang berhubungan dengan kendala atau tekanan waktu untuk bertindak cepat

Tabel 3. Klasifikasi Penilaian Beban Kerja Mental

Nilai	Keterangan
0 – 20	Very Low
20.1 – 40	Low
40.1 – 60	Medium
60.1 – 80	High
80.1 – 100	Very High

Tabel 4. Klasifikasi Skor Beban Kerja Mental

Nilai	Deskripsi	Keterangan
≤ 40	<i>Underload</i>	Beban mental yang dirasakan rendah, dampak yang ditimbulkan kecil
40 - ≤ 60	<i>Optimal load</i>	Beban mental yang dirasakan sedang, dampak yang ditimbulkan besar
> 60	<i>Overload</i>	Beban mental yang dirasakan tinggi, dampak yang ditimbulkan sangat besar

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penilaian Indikator Beban Kerja DRAWS

Penilaian untuk setiap indikator yang digunakan dalam DRAWS didasarkan pada rata-rata nilai untuk setiap pertanyaan yang diberikan. Berikut ini adalah contoh hasil kuesioner responden 1 untuk indikator *Input Demand* (ID) pada pilihan universitas tujuan di PTN, memiliki empat pertanyaan dengan nilai yang ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Nilai Beban Kerja Mental Untuk Indikator ID (Responden 1)

Indikator	ID 1	ID 2	ID 3	ID 4
Input Demand (ID)	30	40	60	80

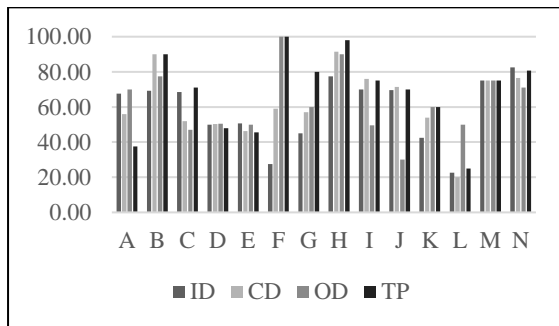
Untuk menentukan nilai beban mental responden 1 pada indikator input demand adalah dengan menghitung rata-rata dari empat nilai pada Tabel 5 sebagai berikut.

$$ID = \frac{30+40+60+80}{4} = 52.5$$

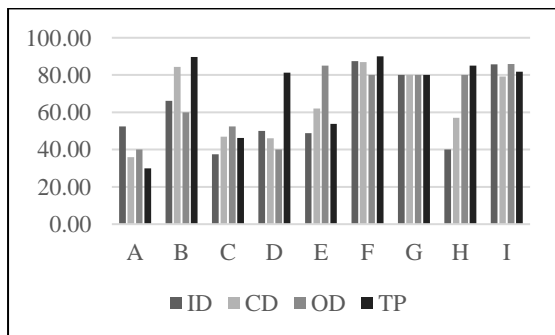


Hasil penilaian beban kerja untuk setiap responden yang mengikuti PMM di PTS maupun PTN ditampilkan pada Gambar 2 dan Gambar 3. Rekapitulasi hasil perhitungan nilai beban kerja untuk keseluruhan responden yang mengikuti PMM di PTN dan PTS dihitung dari nilai rata-rata untuk setiap indikator. Hasil rekapitulasi ditampilkan pada Tabel 6.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari Tabel 6, indikator paling dominan yang mempengaruhi beban kerja mental adalah *Time Pressure* (TP). Dari Tabel 1, indikator TP berisi mengenai beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan sesuai dengan target yang diberikan oleh dosen. Indikator ini dominan baik di PTN maupun di PTS.



Gambar 2. Hasil Kuesioner Mahasiswa PMM di PTS



Gambar 3. Hasil Kuesioner Mahasiswa PMM di PTN

Tabel 6. Rekapitulasi Nilai Beban Kerja Setiap Indikator

Status PT	Input Demand	Central Demand	Output Demand	Time Pressure
PTS	54,23	54,61	63,20	64,39
PTN	56,19	59,69	56,54	79,63

B. Penilaian Tingkat Kepentingan Indikator Beban Kerja Mental DRAWS

Selain menentukan nilai beban kerja, mahasiswa juga diminta untuk mengisi bobot setiap indikator. Semakin besar bobot yang diberikan, maka semakin besar pula pengaruh indikator tersebut terhadap beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa. Secara umum, dari pengolahan data yang dilakukan bobot paling besar bagi mahasiswa yang mengikuti PMM di PTS berasal dari indikator *Time Pressure* (TP) sebesar 34%. Hasil yang berbeda diperoleh dari mahasiswa yang mengikuti PMM di PTN, dimana indikator yang diberikan bobot terbesar adalah *Central Demand* (CD) sebesar 39%. Rekapitulasi pemberian bobot untuk setiap indikator ditampilkan pada Tabel 7.

C. Penentuan Skor Beban Kerja dengan Metode DRAWS

Tahap penentuan skor beban kerja digunakan untuk mengelompokkan bagaimana beban kerja mental yang dialami mahasiswa. Ada tiga kelompok skor yaitu *underload*, *optimal load*, dan *overload* dengan kriteria seperti yang dijelaskan pada Tabel 4. Contoh perhitungan untuk skor beban kerja menggunakan data responden 1 yang ditampilkan pada Tabel 8.

Tabel 7. Hasil Pembobotan Tingkat Kepentingan Mahasiswa PMM (%)

Status PT	Input Demand	Central Demand	Output Demand	Time Pressure	Total
PTS	18	24	25	34	100
PTN	14	39	20	27	100

Tabel 8. Hasil Kuesioner Responden 1

Nilai Beban Kerja				Pembobotan			
ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP
52,5	36	40	30	0,2	0,3	0,25	0,25

Perhitungan skor beban kerja untuk responden 1 dengan menggunakan persamaan (1) adalah sebagai berikut.

$$\text{Skor} = (52,5 \times 0,2) + (36 \times 0,3) + (40 \times 0,25) + (30 \times 0,25)$$

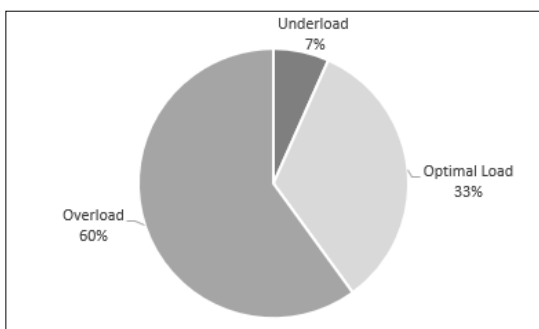
$$\text{Skor} = 38,8$$

Responden 1 memperoleh skor 38,8 sehingga dikategorikan dalam *underload*. Dengan kata lain, responden 1 tidak mengalami beban kerja

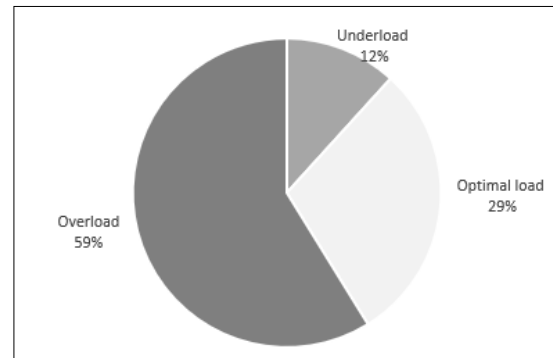
mental yang tinggi sehingga dampak yang dirasakan juga kecil.

Hasil skor beban mental mahasiswa PMM ditampilkan dalam Gambar 2 dan Gambar 3. Pada Gambar 2 menjelaskan proporsi kategori skor beban mental pada mahasiswa yang mengikuti PMM di PTN. Berdasarkan grafik tampak bahwa 60% mengalami *overload* kerja beban mental saat mengikuti PMM di PTN. Pada kategori *overload*, beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa tinggi sehingga berdampak besar pada dirinya. Mahasiswa yang masuk dalam kategori beban kerja mental *overload* memiliki skor total 86,05. Indikator yang mendominasi adalah indikator TP dengan nilai beban mental sebesar 90 atau masuk dalam kategori *very high*. Mahasiswa dengan kriteria beban mental *underload* sebanyak 7%. Mahasiswa dengan kategori ini memiliki skor tertinggi 38,8 dengan indikator yang mendominasi adalah ID sebesar 52,5 atau masuk dalam kategori medium.

Pada Gambar 3 ditampilkan skor kategori beban mental mahasiswa berdasarkan persentase jumlah mahasiswa yang mengikuti PMM di PTS per kategori. Berdasarkan grafik diketahui bahwa ada sebanyak 59% mahasiswa yang mengalami *overload*. Dari hasil kuesioner diketahui bahwa skor tertinggi beban kerja mental mahasiswa yang masuk kategori *overload* adalah 86,05. Indikator yang mendominasi adalah CD dan TP dengan nilai masing-masing 90 atau masuk dalam kategori *very high*. Mahasiswa dengan kategori *underload* ada sebanyak 12% mahasiswa. Skor beban mental tertinggi mahasiswa dengan kategori *underload* adalah 36,05 dengan indikator yang mendominasi adalah OD sebesar 50.



Gambar 3. Persentase skor mahasiswa PMM di PTN berdasarkan kategori beban kerja yang dialami



Gambar 4. Persentase skor mahasiswa PMM di PTS berdasarkan kategori beban kerja yang dialami

D. Rekomendasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa PMM yang diikuti mahasiswa di PTN maupun PTS didominasi oleh indikator *Time Pressure*. Berdasarkan kuesioner yang diisi oleh mahasiswa, indikator *Time Pressure* dipengaruhi oleh beban mental yang dirasakan mahasiswa ketika harus mengumpulkan tugas tepat waktu dengan target yang telah ditetapkan dosen. Selain itu, dalam indikator ini juga terdapat pertanyaan mengenai beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa PMM terkait dengan pengambilan SKS. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah pengaturan kembali *time management* mahasiswa. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat menyusun skala prioritas dalam menyelesaikan tugas. Dengan cara ini diharapkan dapat membantu mahasiswa sehingga beban kerja mental yang dirasakan mahasiswa berkurang dan tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Rekomendasi lain yang dapat diberikan kepada universitas asal adalah mengkaji kembali kebijakan untuk program PMM sehingga pengambilan SKS bagi mahasiswa yang mengikuti program ini. Paket mata kuliah untuk semester berjalan di kampus tujuan yang juga harus diambil oleh mahasiswa peserta PMM membuat *load* kerja bertambah hingga hampir dua kali lipat. Dengan adanya kebijakan khusus untuk mahasiswa PMM diharapkan dapat mengurangi beban mental yang dirasakan mahasiswa dan mahasiswa memiliki lebih banyak ruang untuk mengembangkan diri sesuai dengan bakat dan minatnya.

Indikator kedua yang mendominasi beban kerja mental mahasiswa PMM di PTN adalah



Central Demand. Indikator ini berkaitan dengan beban mental yang dirasakan mahasiswa saat bekerja dalam tim dengan mahasiswa maupun saat mendapat kuliah dosen dari universitas lain. Hal ini menjadi salah satu kelebihan program PMM. Namun, di sisi lain terjadi *culture shock* terkait proporsi pengerjaan tugas kelompok maupun cara dosen menjelaskan yang berbeda dengan universitas asal. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah, mahasiswa harus mampu membiasakan diri dengan belajar mandiri melalui berbagai media yang ada saat ini. Langkah ini dilakukan agar ketika diskusi di kelas dapat mengimbangi mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi tujuan maupun dari kampus peserta PMM yang lain. Selain itu dengan membiasakan diri belajar mandiri akan menambah wawasan mahasiswa dan dapat menjadi bahan diskusi dengan dosen ketika perkuliahan berlangsung.

Indikator dominan kedua dari beban kerja mental mahasiswa yang mengikuti PMM di PTS adalah *output demand*. Aktivitas yang ada dalam OD hampir sama dengan CD, namun pada OD lebih ditekankan kepada beban mental yang dirasakan mahasiswa ketika bekerjasama dalam satu kelompok dengan mahasiswa lain yang berasal dari universitas tujuan maupun dengan sesama mahasiswa PMM. Beban mental yang cukup tinggi dirasakan karena rasa kurang percaya diri yang dialami mahasiswa. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah memperkaya wawasan diri dan mengurangi rasa tidak percaya yang dirasakan.

Untuk mahasiswa yang *overload* perlu melakukan tindakan lebih lanjut agar beban mental yang dirasakan tidak berpengaruh terhadap proses belajar mengajar dan juga prestasi belajar mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang masuk kategori *overload* cukup besar yaitu sekitar 60%. Hal ini terjadi pada mahasiswa yang mengikuti PMM di PTN maupun PTS. Indikator yang paling mendominasi adalah *Time Pressure* dimana indikator ini berkaitan dengan beban mental yang disebabkan oleh tekanan waktu ketika menyelesaikan tugas. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah membiasakan diri belajar secara mandiri dari

berbagai sumber belajar serta membuat skala prioritas dalam menyelesaikan tugas. Rekomendasi untuk pihak universitas asal adalah dapat mempertimbangkan kembali terkait beban SKS yang harus ditempuh mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kemendikbud yang telah memberikan pendanaan dalam penelitian ini melalui hibah MBKM yang diperoleh Universitas PGRI Madiun (UNIPMA). Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada UNIPMA yang telah memotivasi peneliti untuk berpartisipasi dalam hibah ini dan menyelesaikan penelitian ini. Tak lupa juga kepada segenap responden yang telah meluangkan waktu mengisi kuesioner yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, T. R., Achiraeniwati, E., & Rejeki, Y. S. (2019). Pengukuran Beban Kerja Mental pada Stasiun Kerja Housing Menggunakan Metode DRAWS (Studi Kasus: PT . Solarens Ledindo). *Prosiding Teknik Industri*, 5(2), 302–307.
- Baro'ah, S. (2020). Kebijakan Merdeka Belajar Sebagai Peningkatan Mutu Pendidikan. *Jurnal Tawadhu*, 4(1), 1063–1073.
- Bilawat, A. S. (2019). *Evaluasi Beban Kerja Mental Karyawan Menggunakan Metode NASA-TLX (Studi Kasus: CV. Rumah Mesin)*. (146), 97.
- Deasyanti, D., & Muzdalifah, F. (2021). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari two continua model: Pengujian multiple analysis of variance. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 147–166. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4660>
- Febrilliandika, B., & Nasution, A. E. (2020). Pengukuran Beban Kerja Mental Kuliah Daring Mahasiswa Teknik Industri Usu Dengan Metode Nasa-Tlx. *Seminar Dan Konferensi Nasional IDEC 2020*, 1(November), 1–7.
- Kemendikbud. (2021). *Panduan Operasional Baku (POB) Pertukaran Mahasiswa Merdeka*. 32.
- Risma Maryati. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Menggunakan Metode



- Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) (Studi Kasus: Restu Konveksi, Tegalsari, Karanganyar). *Program Studi Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–12.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Syafei, M. Y., Primanintyo, B., & Syaefuddin, S. (2016). Pengukuran Beban Kerja Pada Managerial Level Dan Supervisory Level Dengan Menggunakan Metode Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) (Studi Kasus Di Departemen UHT PT. Ultrajaya Milk Industry & Trading Co, Tbk). *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.26593/jrsi.v5i2.2214.69-78>
- Tim Pertukaran Mahasiswa Merdeka Kemendikbud RI. (2021). *Pertukaran mahasiswa merdeka*. 1–28.
- Tohir, M. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ujmte>
- Widiasih, W., & Nuha, H. (2018). Pengukuran Beban Kerja Mental Karyawan Dengan Kuisioner NASA TLX (Studi Kasus: Universitas ABC). *Simposium Nasional RAPI XVII – 2018 FT UMS*, 59–64.