
STUDI FENOMENOLOGI: ANALISIS BEBAN TUGAS KKNI TERHADAP KONDISI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI

Yossie Ulfa Nuzalifa^{1,*}, Desy N. Sirait¹, Eva Martupa Sihotang¹, Nova Sridawati Purba¹,

Sri Tama Rotua Sianturi¹

¹Universitas Negeri Medan

Email: yossieulfa1811@gmail.com¹

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Pendidikan Biologi terhadap beban tugas KKNi dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan angket terhadap 20 mahasiswa semester 7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas yang tinggi menyebabkan stres, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Strategi coping yang umum digunakan antara lain manajemen waktu dan dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian ini merekomendasikan evaluasi sistem tugas KKNi agar lebih proporsional dan ramah terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: KKNi, beban kerja, kesehatan mental, mahasiswa, studi fenomenologis, strategi mengatasi masalah

Abstract. This study aims to determine biology education students' perceptions of KKNi workload and its impact on mental health. Using a qualitative approach with a phenomenological method, data were collected through interviews, observations, and questionnaires from 20 seventh-semester students. The results show that high workloads cause stress, fatigue, sleep disorders, and decreased motivation to study. Common coping strategies include time management and social support from peers. This study recommends evaluating the KKNi assignment system to make it more proportional and mental health-friendly for students.

Keywords: KKNi, workload, mental health, students, phenomenological study, coping strategies.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa secara menyeluruh, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Di Indonesia, implementasi Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) menjadi dasar dalam penyusunan kurikulum perguruan tinggi agar lulusan memiliki kompetensi sesuai dengan standar nasional dan mampu bersaing di tingkat global. Melalui KKNI, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga menguasai keterampilan praktis, analitis, serta memiliki sikap profesional dalam bidang keilmuannya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban tugas akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Misalnya, Irvanti dkk. (2025) menemukan bahwa beban tugas berkontribusi sebesar 52,7% terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil ini memperlihatkan bahwa semakin berat beban tugas yang diberikan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa. Tekanan akademik yang berlebihan dapat

berimplikasi pada munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga depresi ringan.

Mahasiswa program studi Pendidikan Biologi memiliki karakteristik tersendiri dalam menghadapi beban tugas KKNi. Selain tugas teoritis, mahasiswa juga dituntut aktif dalam kegiatan praktikum, penelitian lapangan, penyusunan laporan ilmiah, serta proyek-proyek berbasis penelitian yang menuntut keterampilan laboratorium. Beban akademik yang kompleks ini menjadikan mahasiswa Biologi rentan mengalami tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan program studi lain yang tidak menekankan kegiatan praktikum intensif.

Kondisi kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan, karena berhubungan langsung dengan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Febziantini dkk. (2025) mengungkap bahwa tekanan akademik seperti beban tugas berat, tenggat waktu ketat, dan instruksi yang tidak jelas berdampak pada munculnya kecemasan, gangguan tidur, serta menurunnya interaksi sosial mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga kesehatan fisik dan sosial mahasiswa.

Selain itu, hasil studi Afwillah dkk. (2025) memperlihatkan bahwa 68,2% mahasiswa menyebut beban tugas sebagai penyebab utama stres, dan sebanyak 77,3% mahasiswa mengalami stres akademik secara signifikan. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung kehilangan motivasi belajar, merasa kewalahan, dan berisiko mengalami burnout dalam menjalani aktivitas akademiknya.

Permasalahan beban tugas KKNi terhadap kesehatan mental juga perlu dikaji dalam konteks keseimbangan kehidupan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang selain kuliah juga aktif dalam organisasi kemahasiswaan atau pekerjaan paruh waktu. Rivaldi (2024) menemukan bahwa faktor aktivitas tambahan di luar akademik memperburuk tingkat stres mahasiswa, terutama bila tidak didukung oleh manajemen waktu yang baik.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa analisis beban tugas KKNi terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat penting dilakukan, khususnya pada program studi Pendidikan Biologi. Penelitian ini akan menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa merasakan beban tugas akademik, bagaimana pengaruhnya terhadap kondisi psikologis, fisik, dan sosial, serta strategi apa yang digunakan mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi mahasiswa, sehingga dapat menjadi masukan bagi pihak program studi dan dosen dalam menyusun kebijakan akademik yang lebih proporsional, humanis, serta ramah terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan pengelolaan beban tugas yang seimbang, tujuan KKNi dalam menghasilkan lulusan yang kompeten, profesional, dan sehat secara mental dapat tercapai secara optimal.

KAJIAN TEORI

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa dengan tujuan pendidikan tinggi. Tugas pokok sebagai mahasiswa adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik selama masa studi di perguruan tinggi serta dapat menyelesaikan masa kuliah dengan tepat waktu. Mahasiswa mempunyai peranan - peranan penting dalam mewujudkan cita – cita pembangunan

nasional, sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang tinggi. (Homaedi, et al. 2022)

Tuntutan akademik menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Salah satunya pemberian tugas yang tidak sesuai porsi dan tujuan dapat berpotensi membuat mahasiswa mengalami tekanan beban tugas dan bosan. Banyaknya beban tugas yang kurang sesuai dengan kondisi mahasiswa tentu juga dapat berakibat pada kesehatan, terutama jika tugas yang diberikan secara mendadak, berdekatan dengan tugas lainnya, kompleksitas tugas yang diberikan dan lainnya yang berakibat bukan hanya kesehatan fisik namun kesehatan mental. Tugas akademik yang diberikan sering kali menyebabkan stres yang tinggi, kecemasan, dan gejala kesehatan mental lainnya. Akan tetapi tentu ada pembatas akan ukuran beban tugas kuliah mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. (Af'aliyah, et al. 2024)

2.2 Kesehatan Mental

2.2.1 Definisi Kesehatan Mental

Menurut Alfitha, dkk (2023) bahwa Kesehatan merupakan kunci utama manusia dalam menjalani aktivitas kesehariannya. Tanpa kesehatan, tidaklah suatu aktivitas tertentu dapat dijalankan dengan maksimal seperti kondisi saat manusia itu sendiri dalam keadaan sehat. Apabila tubuh dalam keadaan sehat, semua aktivitas dan kegiatan yang dilakukan pasti akan berjalan dengan optimal. Hal ini membuktikan bahwa kesehatan merupakan hal yang sangat berperan penting dalam keberlangsungan hidup manusia di berbagai aspek kehidupan.

Menurut WHO (2008), sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun kesejahteraan sosial secara keseluruhan yang tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa orang yang sehat bukan berarti orang yang terbebas dari penyakit ataupun cacat saja karena orang yang tidak berpenyakit pun belum bisa dikatakan sebagai orang yang sehat. Seseorang dapat dikatakan sehat jika dirinya dalam keadaan yang sempurna fisiknya, mentalnya, serta sosialnya.

Kesehatan mental merujuk pada kemampuan seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak secara efisien serta efektif dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan kehidupan. Suatu keadaan dimana dalam diri seseorang kesehatannya terganggu sering disebut sebagai adanya penyakit. Salah satu penyebab penyakit bisa berasal dari gangguan mental atau kondisi kesehatan mental yang mengalami sedikit masalah pada penderita. Gangguan mental dapat berlangsung dalam waktu yang sebentar namun ada juga yang relatif lama. kondisi ini sangat mempengaruhi kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas kesehariannya jika tidak diobati.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis gangguan jiwa serta dapat menjalankan aktivitas secara normal, khususnya dalam menghadapi permasalahan di dalam hidupnya. Dalam mewujudkan kesehatan menyeluruh, kesehatan mental merupakan aspek penting dan komponen dasar dari kesehatan. Sehatnya mental ditandai dengan adanya perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan selaras dengan kehidupan sosial. Menyadari potensi, mampu mengatasi tekanan hidup, produktif, dan dapat berkontribusi dalam suatu komunitas merupakan perwujudan dari sehatnya mental. (Suwijik & A'yun, 2022)

2.2.2 Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut WHO, karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut:

1. Mampu belajar sesuatu dari pengalaman dan mampu beradaptasi
2. Mampu menyelesaikan rasa permusuhan secara kreatif dan konstruktif
3. Lebih senang memberi daripada menerima
4. Lebih cenderung membantu daripada dibantu dan saling memuaskan
5. Memiliki rasa kasih sayang yang besar
6. Merasa puas akan sesuatu dari segala hasil usahanya sendiri
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman dan pelajaran untuk masa depan
8. Selalu berpikir positif sehingga terbebas dari rasa gelisah dan cemas.

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat:

a. Terhindar dari gangguan jiwa

Ada 2 macam kondisi kejiwaan yang terganggu di antaranya, yaitu gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose). Neurose adalah kondisi individu yang masih dapat mengetahui serta merasakan masalah atau kesulitan yang sedang dihadapinya sehingga masih mampu hidup dalam alam nyata karena pikirannya tidak jauh dari realita yang ada. Disisi lain, psikose adalah kondisi individu yang berkebalikan dengan neurose yang mana individunya tidak mengetahui masalah atau kesulitan yang sedang dihadapinya. Kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan, emosi, serta dorongan-dorongan yang dirasakan sehingga pikirannya jauh dari alam nyata.

b. Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri merupakan proses dalam memperoleh kebutuhan sehingga individu mampu mengatasi stres, konflik, rasa frustrasi, atau suatu masalah dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama yang berlaku.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Hal penting lainnya yang termasuk dalam indikasi sehat secara mental adalah individu mampu memanfaatkan kelebihan dan potensi yang ada pada dirinya. Individu dapat mengasah dan menggali lebih dalam potensi yang dimilikinya dengan mengikuti atau melakukan kegiatan tertentu sehingga ia dapat mengembangkan kualitas dan mengeksplorasi potensi yang ada pada dirinya

d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Segala aktivitas dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang haruslah bertujuan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Berperilaku positif dan menghargai hak orang lain merupakan kunci utama untuk meraih kebahagiaan bersama.

2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kecerdasan emosi, harga diri, motivasi, sikap, dan gaya belajar seseorang. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, perguruan tinggi, masyarakat, dan budaya. Faktor-faktor ini dapat menjadi sumber stres atau dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. (Ulfah, 2023)

Berdasarkan penelitian Alfitha, dkk (2023) menjelaskan ada tiga komponen yang mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, yaitu pikiran, emosional, dan spiritual.

a. Pikiran.

Pikiran yang positif sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan jiwa seseorang. Dengan pikiran positif, seseorang secara naluriah akan berperilaku baik dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya. Pikiran positif dapat membuat seseorang dengan lebih mudah melawan stres, mencegah depresi, menurunkan risiko terkena penyakit, memperkuat imun tubuh dan dapat meningkatkan kesehatan.

b. Emosional.

Emosional dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan juga kesehatan mental seseorang. Kondisi emosional yang baik dapat memungkinkan seseorang untuk melakukan kegiatan dan aktivitas secara positif setiap hari. Emosional yang baik dapat diketahui dari cara individu dalam memperlakukan orang lain, bagaimana seseorang melakukan aktivitasnya, mudah memaafkan dan memperbaiki hubungan yang buruk, fleksibel atau mudah beradaptasi dengan keadaan di lingkungannya, memahami emosi dalam dirinya dengan baik. Emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya seperti: takut, gembira, kuatir, sedih, dan sebagainya.

c. Spiritual

Spiritual yang sehat dapat dilihat dari cara seseorang mengekspresikan rasa bersyukur, pujian, dan kepercayaannya kepada Tuhan serta bagaimana orang itu melaksanakan praktik keagamaannya. Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya terhadap sesuatu di luar alam fana ini.

Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan. Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Stres

Stres adalah respons tertentu yang terjadi dalam tubuh sebagai akibat dari berbagai tuntutan, seperti saat individu menghadapi tantangan besar, ancaman, atau tekanan untuk memenuhi harapan yang mungkin tidak realistis dari lingkungannya. Kondisi stres bisa muncul ketika tuntutan yang dihadapi sangat besar sehingga membahayakan keselamatan atau mengancam integritas individu. (Patel, 1996 dalam Rivaldi, 2024)

Stres merupakan hal yang positif jika dipahami sebagai hal yang dapat memberikan motivasi. Dengan stres jiwa kita akan terbentuk kuat menghadapi stres yang berikutnya. Stres pada mahasiswa memaksa mereka untuk belajar lebih baik lagi, menggali hal-hal yang belum mereka ketahui, dan mempertajam intuisi dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. Dengan stres kita diajar untuk mengenal lebih jauh lagi kemampuan kita sendiri dalam menghadapi permasalahan. Stres memberikan pengalaman yang berharga agar kita mau belajar dan terbuka menilai secara objektif semua permasalahan yang datang. (Suminah & Ciputri, 2024)

2. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis dimana seseorang merasakan kecemasan berlebihan dan sulit untuk dikendalikan, yang pada akhirnya mengganggu kehidupan sehari-hari. Bagi kebanyakan orang, kecemasan sering muncul dalam situasi tertentu, seperti ketika akan melewati ujian atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas sering kali muncul di berbagai situasi. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan untuk merasa tenang. Gejala psikologis lain yang dapat dialami oleh penderita gangguan kecemasan termasuk kurangnya self-confident, mudah tersinggung, stress, kesulitan untuk fokus, dan kecenderungan untuk menyendiri. (Kurniawan, et al. 2024)

3. Depresi

Menurut WHO, depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan secara terus-menerus, hilangnya minat pada aktivitas yang biasanya disukai, serta tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari setidaknya selama dua minggu. Depresi menurut (Beck dan Alford (2009) dalam Alfitha, dkk (2023) merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami depresi merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Depresi adalah kondisi yang dialami banyak orang dan sering kali muncul bersamaan dengan kecemasan.

METODE

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Biologi, Universitas Negeri Medan yang di mulai pada tanggal 26 Agustus s/d 20 Oktober 2025.

3.2 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2018:9), penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Sementara itu, Moleong (2019:6) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistik dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks alamiah tertentu serta dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Pendekatan kualitatif dipilih dalam penelitian ini karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi beban tugas KKNi serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai hubungan antara beban tugas KKNi dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi di Universitas Negeri Medan.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Medan semester 7

tahun akademik 2025/2026 yang berjumlah 117 orang. Populasi ini dipilih karena mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Biologi telah menempuh sebagian besar mata kuliah yang menggunakan kurikulum KKNI, sehingga relevan untuk menggambarkan pengalaman mereka terkait beban tugas serta hubungannya dengan kondisi kesehatan mental.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan Arikunto (2019:174) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dari Populasi yang berjumlah 117 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi diambil 20 orang mahasiswa sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, yakni untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi beban tugas kurikulum KKNI.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester VII yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) $\geq 3,5$ sebagai gambaran capaian akademik yang tinggi, aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, bersedia menjadi responden, serta memiliki pengalaman langsung dalam menyelesaikan beban tugas KKNI. Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini dipandang tepat karena penelitian kualitatif lebih menekankan pada kedalaman informasi dibandingkan jumlah responden. Menurut Sugiyono (2018), jumlah sampel dalam penelitian kualitatif tidak harus besar, melainkan disesuaikan hingga data dianggap jenuh (*data saturation*). Dengan memilih mahasiswa yang sesuai dengan kriteria tersebut, peneliti dapat memperoleh data yang relevan, dan komprehensif sehingga mampu menggambarkan variasi pengalaman mahasiswa serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mereka.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku, tindakan, dan aktivitas mahasiswa di lingkungan alaminya. Creswell (2016) menyatakan bahwa observasi memungkinkan peneliti memahami makna perilaku dalam konteks sosial, sedangkan Sugiyono (2018) menambahkan bahwa observasi dapat dilakukan secara partisipatif maupun non-partisipatif. Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk melihat aktivitas mahasiswa saat mengerjakan tugas, berdiskusi, dan merespons beban akademik.

2. Wawancara

Menurut Moleong (2019), wawancara merupakan percakapan terarah antara peneliti dan informan untuk memperoleh informasi secara mendalam. Wawancara dilakukan secara *in-depth*

interview terhadap mahasiswa semester VII Program Studi Pendidikan Biologi yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif, memiliki IPK sebagai gambaran capaian akademik yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) $\geq 3,5$ sebagai gambaran capaian akademik yang tinggi, aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, bersedia menjadi responden, serta memiliki pengalaman langsung dalam menyelesaikan beban tugas KKNi.

3. Angket

Menurut Sugiyono (2018), angket merupakan instrumen berupa daftar pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dari responden. Angket berisi pertanyaan terbuka dan tertutup untuk menggali persepsi mahasiswa terhadap beban tugas kurikulum KKNi dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penggunaan angket memungkinkan peneliti menjaring data lebih luas dalam waktu singkat (Arikunto, 2019).

4. Dokumentasi

Arikunto (2019) menjelaskan bahwa dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan bukti seperti catatan, arsip, foto, atau rekaman. Dalam penelitian ini, dokumentasi berupa foto dan rekaman wawancara serta transkrip hasil wawancara digunakan untuk memperkuat dan memvalidasi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

Metode penelitian menjelaskan jenis penelitian, populasi dan sampel atau subjek penelitian, instrumen, prosedur pelaksanaan penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Jika diperlukan, rubrik instrumen atau bahan yang digunakan dapat ditampilkan untuk memberikan informasi yang jelas kepada pembaca.

Jika terdapat rumus statistik yang digunakan sebagai bagian dari metode penelitian, rumus yang umum digunakan tidak boleh ditulis. Namun, aturan khusus (jika ada) yang ditetapkan oleh peneliti dalam pengumpulan dan analisis data dapat disajikan sebagai bagian dari metode. Referensi harus disertakan jika diperlukan.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Persepsi mahasiswa terhadap beban tugas KKNi

Tema	Temuan Utama	Dampak Psikologis	Dampak Fisik
Jumlah & Jenis Tugas	Terlalu banyak, Mini Riset & Project paling sulit	Stres, cemas, jenuh	Sulit tidur, sakit kepala

Kesesuaian dengan Capaian	Tidak seimbang dengan waktu & kemampuan	Merasa tertekan, tidak fokus	Lelah, penurunan berat badan
Motivasi Belajar	Sebagian menurun, sebagian meningkat	Kehilangan minat belajar	Kelelahan
Dukungan Lingkungan	Dukungan teman kuat, dosen & kampus kurang	Cemas, merasa sendirian	Kurang istirahat

Tabel 2 Strategi Coping Mahasiswa

Tema	Strategi Coping
Jumlah & Jenis Tugas	Mencicil tugas, diskusi dengan teman
Kesesuaian dengan Capaian	Membuat Membuat jadwal prioritas
Motivasi Belajar	Hiburan, olahraga, istirahat
Dukungan Lingkungan	Support system teman sebaya

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Negeri Medan merasa beban tugas KKNi yang diberikan dosen sangat tinggi dan sering kali menumpuk dalam waktu yang bersamaan. Hampir semua mahasiswa menyebutkan bahwa tugas seperti *Mini Riset* dan *Project* merupakan tugas yang paling sulit, menyita waktu, dan menimbulkan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah tugas, ketersediaan waktu, dan kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan. Sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman (1984), stres akademik muncul ketika tuntutan lingkungan dinilai melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya.

Dampak yang paling banyak diungkapkan oleh mahasiswa adalah stres, cemas, kelelahan mental, dan jenuh. Sebagian mahasiswa bahkan mengalami gangguan fisik, seperti sulit tidur, sakit kepala, kelelahan, hingga menurunnya berat badan. Ada pula mahasiswa yang mengaku mengalami *panic attack* akibat terlalu memikirkan deadline. Kondisi ini mendukung penelitian Utami & Wahyuni (2020) yang menyatakan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat

meningkatkan risiko stres, burnout, dan gangguan psikologis lainnya. Gaultney (2019) serta Becker et al (2021) juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, yang selanjutnya berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Hershner & Chervin (2019) menunjukkan bahwa kurang tidur dalam jangka panjang dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan stres akademik, serta menurunkan produktivitas mahasiswa. Menurut Saing et al (2025) Mahasiswa yang sering begadang mengalami penurunan produktivitas karena terganggunya proses pemulihan fisik dan mental akibat kurang tidur. Meskipun sebagian mahasiswa mampu beradaptasi dengan tekanan akademik dan tetap produktif, secara keseluruhan, efek negatif dari kurang tidur lebih dominan dibandingkan potensi peningkatan produktivitas akibat tekanan akademik. Mahasiswa Pendidikan Biologi yang kerap menghadapi tenggat waktu yang ketat dan tuntutan akademik yang kompleks berpotensi mengalami gangguan tidur yang lebih signifikan dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Dengan demikian, beban tugas KKNi terbukti memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Selain aspek negatif, penelitian ini juga menemukan bahwa respon mahasiswa terhadap beban tugas tidak seragam. Sebagian besar mahasiswa merasa motivasi belajar menurun karena fokus hanya pada penyelesaian tugas, bukan pemahaman materi. Namun, ada pula mahasiswa yang merasa lebih termotivasi karena tantangan yang diberikan melalui tugas KKNi. Perbedaan ini menggambarkan bahwa respon individu terhadap stres bersifat subjektif, tergantung pada strategi coping yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati (2021) bahwa mahasiswa yang memiliki strategi coping adaptif, seperti mengatur jadwal, mencicil tugas, atau mencari hiburan, lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki strategi coping yang jelas.

Strategi coping yang dilakukan mahasiswa dalam penelitian ini beragam, mulai dari mencicil tugas, membuat prioritas, mencari hiburan dengan musik atau olahraga, hingga berbagi cerita dengan teman. Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi beban tugas, bahkan lebih besar pengaruhnya dibanding dukungan dari dosen atau pihak kampus. Hal ini sejalan dengan teori Cohen & Wills (1985) yang menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya *support system* di kalangan mahasiswa menjadi faktor penting untuk menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik yang berat. Sinaga et al (2025) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mempunyai keterampilan coping yang efektif cenderung dapat melewati periode transisi ini dengan lebih mudah. Keterampilan coping mencakup kemampuan dalam mengelola perasaan, merencanakan aktivitas, mencari dukungan sosial, serta berpikir secara optimis. Siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi, membangun

hubungan sosial yang kuat, dan menjalani rutinitas belajar yang terorganisasi secara baik biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta kesehatan fisik yang lebih baik

Namun demikian, dukungan dari dosen dan pihak kampus dinilai belum maksimal. Sebagian mahasiswa merasa instruksi dosen kurang jelas, jadwal pengumpulan tugas terlalu padat, dan sistem blok perkuliahan membuat waktu pengerjaan semakin terbatas. Proses pelaksanaan pembelajaran di perkuliahan juga tidak terlepas dari tugas. Tugas perkuliahan di perguruan tinggi berbasis KKNI (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia) yang memiliki enam tugas utama yaitu tugas rutin, CBR (critical book report), CJR (critical jurnal review), mini riset, rekayasa ide dan proyek. Tugas-tugas tersebut diselesaikan dalam kurun waktu satu semester. Setiap dosen memiliki kewajiban untuk menyampaikan tugas-tugas tersebut kepada mahasiswa sejak awal pertemuan perkuliahan. Meski tidak semua dosen membebankan enam tugas tersebut secara bersamaan, namun tugas-tugas tersebut harus diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan sesuai kesepakatan. Tidak jarang waktu pengumpulan tugas dosen satu dengan dosen yang lainnya bertabrakan atau deadline di waktu yang sama. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih banyak bekerja cepat untuk mengejar deadline daripada memahami materi secara mendalam. Dengan demikian, sistem penugasan dalam kurikulum KKNI perlu dievaluasi agar lebih proporsional, relevan dengan capaian pembelajaran, dan tidak hanya menjadi formalitas administratif.

Menurut Dasopang et al (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pada akhirnya dengan 6 tugas wajib tersebut juga memberikan manfaat bagi mahasiswa diantaranya meningkatkan skill mahasiswa, dimana mahasiswa akan lebih tertantang untuk menghadapi skill di kemudian hari yang pada akhirnya akan mampu bersaing di dunia kerja. Manfaat selanjutnya adalah pengembangan karakter, dimana karakter yang baik akan berkembang dan tidak mudah menyerah pada diri mahasiswa. Keunggulan lainnya adalah adanya kerjasama, dimana adanya tugas-tugas wajib yang harus diselesaikan bersama menunjukkan kerjasama tim yang kuat dalam menyelesaikan suatu masalah. Selain itu dengan diselesaikannya enam tugas tersebut akan memungkinkan mahasiswa memiliki gambaran dan keterbukaan tentang penerapannya dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun tujuan KKNI adalah meningkatkan kompetensi mahasiswa sesuai standar nasional, praktik pelaksanaannya justru menimbulkan beban akademik yang berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan sistem tugas, seperti mengurangi jumlah tugas, mengintegrasikan beberapa jenis tugas menjadi satu, memperpanjang tenggat waktu, serta meningkatkan komunikasi antara dosen dan mahasiswa. Dengan langkah ini, beban akademik dapat lebih seimbang, tujuan pembelajaran tercapai, dan kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga. Menurut Subaedah et al (2025) Penting

bagi fakultas untuk menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang membutuhkannya dan menyediakan program kesadaran kesehatan mental dan pelatihan untuk mengatasi stres dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka hadapi. Dasopang et al (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Meski menuai beberapa kendala dalam implementasinya di lapangan, namun secara umum keberadaan KKNi justru menjadi acuan utama pengakuan kompetensi seseorang di dunia kerja. Mendikbud mengungkapkan kebutuhan Indonesia akan KKNi sangat mendesak mengingat tantangan dan persaingan global di pasar tenaga kerja domestik dan internasional yang semakin terbuka. Pergerakan tenaga kerja dari dan ke Indonesia tidak dapat lagi dihalangi oleh peraturan atau undang-undang yang melindungi.

Hasil harus jelas dan ringkas. Hasil harus didukung oleh data yang memadai. Komponen berikut harus dicakup dalam diskusi: Bagaimana hasil Anda berhubungan dengan pertanyaan atau tujuan awal yang diuraikan di bagian Pendahuluan (apa/bagaimana)? Apakah Anda memberikan interpretasi ilmiah untuk setiap hasil atau temuan yang disajikan (mengapa)? Apakah hasil Anda konsisten dengan apa yang telah dilaporkan oleh peneliti lain (apa lagi)? Atau apakah ada perbedaan? Harap soroti perbedaan antara hasil atau temuan Anda dan publikasi sebelumnya oleh peneliti lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa beban tugas berbasis KKNi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Medan memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa jumlah tugas yang diberikan berlebihan dan sering menumpuk dalam waktu yang bersamaan, khususnya pada jenis tugas seperti Mini Riset dan Project yang dinilai paling sulit serta menyita banyak waktu dan tenaga.

Dampak yang muncul tidak hanya pada aspek psikologis berupa stres, kecemasan, kelelahan mental, dan rasa jenuh, tetapi juga pada aspek fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, serta menurunnya stamina. Meski demikian, sebagian kecil mahasiswa masih merasakan motivasi belajar meningkat karena tantangan akademik yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa respon mahasiswa terhadap beban tugas sangat dipengaruhi oleh strategi coping yang mereka miliki.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Namun, dukungan dari dosen maupun pihak kampus masih dirasakan kurang maksimal, terutama terkait kejelasan instruksi, proporsionalitas jumlah tugas, dan tenggat waktu yang terlalu padat. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi dalam sistem penugasan KKNi agar lebih seimbang, relevan dengan capaian pembelajaran, serta ramah terhadap kesehatan mental mahasiswa.

REFERENSI

- Af'aliyah, K., Shobah, W. N., & Amin, S. (2024). Pengaruh Beban Tugas Kuliah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol 3 (4), 366-373
- Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). Analisis Dampak Kuliah terhadap Stres Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(1), 1–10.
- Alfitha, A., Seruni., & Werdani, W. D. (2023). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 1 (2), 1-15
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Becker, S. P., et al. (2021). The impact of academic stress on sleep patterns among college students. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 745-760.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dasopang, E. A., Hascan, M. A., & Pratiwi, D. A. R. (2022). Problematika Mahasiswa Terhadap Tugas Perkuliahan Berbasis Kurikulum Kkni (Studi Kasus Prodi Pai Uin Sumatera Utara). *Risâlah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 8(1), 20-32.
- Febziantini, R., Lestari, A., & Lestari, A. (2025). Tekanan Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Administrasi Pendidikan: Analisis Kritis terhadap Tuntutan Akademik dan Strategi Adaptasi. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(6), 84–97.
- Gaultney, J. F. (2019). The relationship between academic workload and sleep quality in university students. *Sleep Health*, 5(3), 256-264.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2019). Sleep deprivation and academic performance: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 19-28.
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 152–163.
- Kurniawan, W., Musthafa, A., & Kirani, A. (2024). Analisis Klasifikasi Tingkat Kesehatan Mental pada Mahasiswi Akhir dalam Menempuh Tugas Akhir Menggunakan Algoritma Support Vector Machine Studi Kasus: Universitas Darussalam Gontor. *Seminar Nasional TEKNOKA*, Vol 9
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: UI Press.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Counseling*, 4(2), 112–125.
- Rahmawati, I. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 45–55.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 45–55.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol 2 (4), 11-18
- Saing, N. M.T., Sitindaon, D., Sagala, P. N., Sinaga, D., & Silalahi, G. L. (2025). Pengaruh Tugas Kkni Terhadap Kualitas Tidur Dan Produktivitas Mahasiswa Manajemen Konstruksi

- Universitas Negeri Medan Angkatan 2023. *Science: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(1), 385-396.
- Sinaga, H., Lubis, M., Silalahi, R., & Simatupang, T. N. D. (2025). Pengaruh Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Metode Pembelajaran pada Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa di Fakultas Keolahragaan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Ekonomi (JURRIE)*, 4(1), 74-85.
- Subaedah, S., Nainggolan, Y. R. I., Nasution, N. H., Aisyah, S., & Siantar, D. L. (2025). Membangun Sinergi: KKNI, Sistem Blok, dan Praktikum Dalam Mengatasi Stres Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Melalui Perspektif Psikologi Pendidikan. *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(2), 623-629.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh Beban Tugas Pembelajaran Terhadap Munculnya Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 7 (3), 6998-7003
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, Vol 2 (2), 109.
- Utami, N. D., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan antara Beban Akademik dan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 112–118.