

Jurnal

by Wiladul Muslikhah

Submission date: 09-May-2022 09:42AM (UTC+0700)

Submission ID: 1831584646

File name: JURNAL-ARTIKEL-WILLADULMUSLIKHAH.docx (66.58K)

Word count: 2337

Character count: 14875

**STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO YANG
KULIAH SAMBIL BEKERJA ANGKATAN 2021**

Willadul Musikhah^{*1)} Dwi Nastiti^{*2)}

*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,
Jl. Raya Gelam 250 Candi – Sidoarjo
Willadulmuslikhah@gmail.com¹⁾ dwinastiti@umsida.ac.id²⁾*

1 **Abstract.** *This research is motivated by the phenomenon of academic stress that occurs in college students while working. This study aims to determine the description of Academic Stress in Students Studying while Working¹²⁾ Class of 2021 at Muhammadiyah University of Sidoarjo, with a total of 161 students as respondents. This type of research uses descriptive quantitative research methods³⁾. The data analysis process⁸⁾ is carried out using SPSS version 17.0. The results of the reliability test on the academic stress scale showed a reliability coefficient of 0.898. The results of data analysis from academic stress research on students who are studying while working class of 2021 at Muhammadiyah University of Sidoarjo are classified as moderate with a percentage value of 66%. The results of this study also showed that the cognitive aspect of women had a higher score of 17.35%. So that students tend to have negative thoughts, and tend to be difficult to do assignments and difficult to concentrate*

Keywords : Academic Stress, Students Studying while Working

11 **Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya fenomena stres akademik yang terjadi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Stres Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja angkatan 2021 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan jumlah responden sebanyak 161 mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan menggunakan SPSS versi 17,0. Hasil uji reliabilitas terhadap skala stres akademik menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,911. Hasil analisis data dari penelitian stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja angkatan 2021 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tergolong sedang dengan nilai persentase 66%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek kognitif perempuan memiliki nilai lebih tinggi sebanyak 17,35%. Sehingga mahasiswa cenderung memiliki pemikiran negative, serta cenderung sulit untuk mengerjakan tugas dan susah untuk berkonsentrasi.

Kata kunci : Stres Akademik, Mahasiswa Kuliah sambil Bekerja

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik pada perguruan tinggi diantaranya yakni universitas, politeknik, institute, dan lain sebagainya [1]. Mahasiswa memasuki pada tahap beranjak dewasa (*emerging adulthood*), yang memiliki rentang usia antara 18-25 tahun. Mahasiswa akan menjadi individu yang dewasa sepenuhnya apabila dirinya tidak hanya melakukan kegiatan akademik tetapi juga mulai melakukan aktivitas diluar akademik seperti menjalani kuliah dan bekerja[2].

Menempuh perkuliahan sambil bekerja merupakan fenomena yang wajar di kalangan mahasiswa. Berbagai alasan yang melatarbelakangi mahasiswa tersebut untuk memilih kuliah dan juga bekerja, seperti masalah finansial, berkeinginan agar dapat mandiri, menambah pengalaman pada dunia kerja dan mengisi waktu luang. Menjalankan perkuliahan sambil bekerja terdapat dampak positif serta dampak negative yang berpengaruh pada bidang akademik. Seorang mahasiswa pekerja memiliki kesibukan berlipat ganda, salah satunya yakni kesibukan dari segi akademik yang digambarkan dengan berbagai tugas dari perkuliahan serta penyesuaian jadwal perkuliahan.

Hal yang disebutkan diatas dapat menimbulkan tekanan atau stres pada mahasiswa pekerja. Stres adalah perasaan yang tertekan dan tidak nyaman dari segi mental maupun fisik, sebagai respon pada *stressor* yang mengganggu serta membahayakan kesejahteraan hidup [3]. Stres akademik adalah suatu individu berada pada keadaan tertekan dari hasil persepsi pada *stressor* akademik yang berhubungan pada dunia pendidikan. Pengaruh positif ataupun negatif akan muncul pada level stres tertentu, stres yang rendah dan dapat dikendalikan oleh individu akan menjadi motivasi untuk lebih produktif dalam keseharian, akan tetapi jika stres tersebut tinggi dan tidak dapat dikendalikan oleh individu akan mengakibatkan mental serta fisik yang buruk [4]. Stres akademik serta psikologis pada tingkat keparahan yang tinggi dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh dan pada segi psikis paling parah bisa sampai melakukan tindakan bunuh diri [5].

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamadi et al., 2018 menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja masuk pada kategori stres berat sebanyak 13 orang (56,52%). Selanjutnya, penelitian dari Faqih, 2020 mengungkapkan bahwa terdapat 17% mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori tinggi. Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja angkatan 2021.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani & Handayani, (2018) menyebutkan bahwa faktor penyebab mahasiswa pekerja mengalami stres adalah karena terlalu banyak aktivitas yang dilakukan

dan terlalu banyak tekanan baik dari perkuliahan maupun pekerjaan, yang berdampak pada mahasiswa merasa letih dan cemas yang akan menyebabkan menurunnya kegiatan perkuliahan[1].

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja angkatan 2021 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 296 populasi sebagai penentu jumlah sampel dari populasi yang ditentukan berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% dari jumlah populasi, sehingga sampel yang digunakan yaitu sebesar 161 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan metode *Non Probability* sampling dengan teknik sampling kebetulan (*Insidental/accedential sampling*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert stres akademik ($\alpha = 0,911$). Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data skala stres akademik yang mengukur kognitif, afektif, fisiologis, perilaku. Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis data statistic deskriptif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Penelitian

Peneliti melakukan analisa data deskriptif dengan menggunakan bantuan SPSS 17.0 untuk mengetahui rumusan masalah yang telah dijabarkan.

Tabel 1. Data Deskriptif Stres Akademik

Pengukuran Statistik	Nilai Output
Minimum	50
Maximum	88

Data deskriptif stress akademik dihasilkan nilai mean (μ) sebesar 67 dengan standart deviasi (σ) sebesar 9.

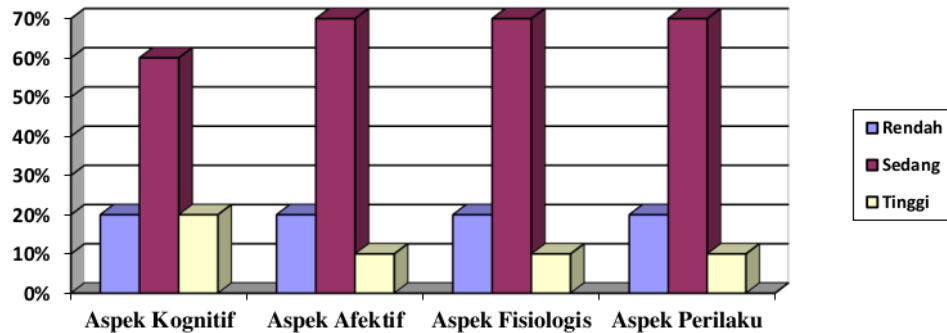
Tabel 2. Kategorisasi Skor Subjek

No.	Kategorisasi	Jumlah	%
1.	Rendah	20	12%
2.	Sedang	105	66%
3.	Tinggi	36	22%
Total		161	100%

7

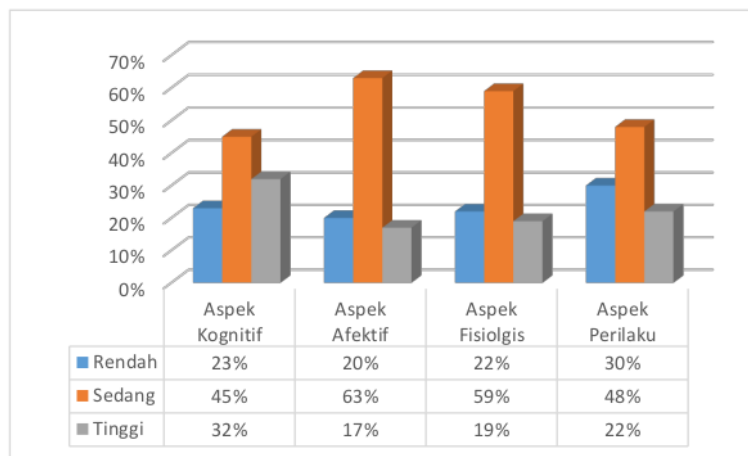
Stres akademik yang berada pada kategori sedang sebanyak 66% (105 mahasiswa). Selain itu mahasiswa yang memiliki stres akademik kategori tinggi sebanyak 22% (36 Mahasiswa), dan mahasiswa yang memiliki stres akademik yang rendah sebanyak 12% (20 Mahasiswa).

Gambar 1. Diagram Batang berdasarkan Aspek Stres Akademik

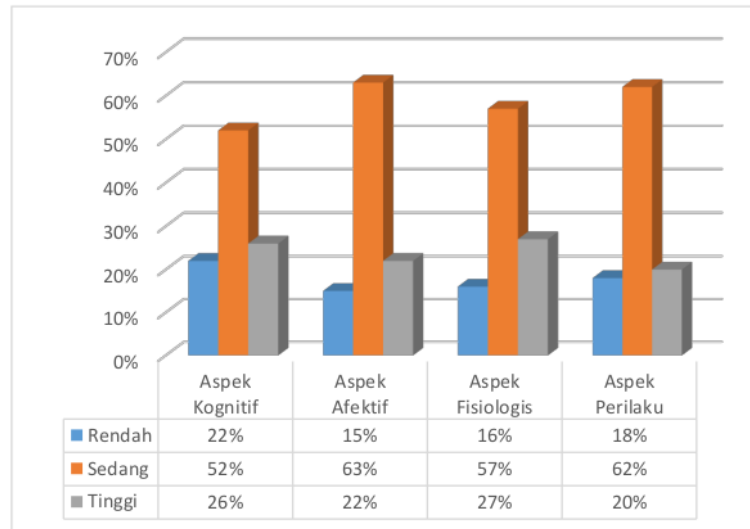


Hasil dari per aspek stres akademik dapat dijabarkan yaitu aspek kognitif memiliki nilai sedang sebanyak 60%, nilai tinggi sebanyak 20% dan nilai rendah sebanyak 20%. Pada aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku mendapat nilai sama yaitu, sebanyak 70% berada pada nilai sedang, 20% nilai rendah, dan sebanyak 10% mahasiswa berada pada nilai tinggi. Sehingga pada hal ini dapat disimpulkan bahwa pada aspek kognitif, mahasiswa memiliki nilai yang lebih tinggi yakni 20% dibandingkan aspek lainnya.

Gambar 2. Stres Akademik berdasarkan Per Aspek ditinjau dari Jenis Kelamin Laki-Laki



Gambar 3. Stres Akademik berdasarkan Per Aspek ditinjau dari Jenis Kelamin Perempuan



Berdasarkan dari gambar diagram 2 dan 3 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil dari stres akademik pada mahasiswa yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin dapat dijabarkan yaitu Aspek kognitif perempuan memiliki nilai sedang 52% sedangkan nilai sedang laki-laki hanya 45%. Namun pada kategori tinggi nilai laki-laki lebih tinggi yaitu 32% sedangkan perempuan hanya 26%. Aspek Afektif perempuan dan laki-laki pada kategori sedang memiliki nilai yang sama yaitu 63%, sedangkan pada kategori tinggi, nilai perempuan lebih tinggi yaitu 22% daripada laki-laki yang hanya 17%. Aspek Fisiologis perempuan pada kategori sedang memiliki nilai 57% lebih kecil dibandingkan dengan nilai sedang pada laki-laki yaitu 59%. Sedangkan pada kategori tinggi perempuan lebih unggul yaitu 27%, sedangkan laki-laki yang memiliki nilai tinggi hanya 19%. Aspek Perilaku perempuan pada kategori sedang memiliki nilai lebih tinggi yaitu 62% sedangkan laki-laki yang mendapatkan nilai sedang hanya 43%.

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai Stres Akademik yang dilakukan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2021, dengan sampel mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang dengan nilai presentase 66%, kategori

tinggi 22%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 12%. Sehingga berdasarkan hasil persentase terlihat bahwa stres akademik mahasiswa kuliah kerja yang paling tinggi pada kategori sedang. Berdasarkan aspek-aspek stres akademik mahasiswa memiliki nilai tinggi pada aspek kognitif dengan persentase 17,35%. Sehingga mahasiswa cenderung memiliki pemikiran negative, serta cenderung sulit untuk mengerjakan tugas dan susah untuk berkonsentrasi. Mahasiswa yang kuliah kerja cenderung merasa khawatir dan tertekan ketika dihadapkan dengan berbagai macam tugas dari tempat kerja hingga tugas kuliah, serta mahasiswa kuliah kerja ketika dihadapkan situasi yang sulit ia cenderung menghindarinya dan bekerja secara berlebihan yang menyebabkan mahasiswa merasa cepat lelah, kurangnya nafsu makan dan sebagainya. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian berdasarkan per aspek yang hasilnya rata-rata mahasiswa berada pada kategori sedang.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, aspek dari skala stres akademik oleh (Robotham, dalam Azhari, 2020) yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Masing-masing memiliki persentase yang berbeda. Pada aspek kognitif terdapat 60% mahasiswa pada kategori sedang, 20% pada kategori tinggi, serta 20% berada pada kategori rendah. Sedangkan aspek afektif, fisiologis, dan perilaku mendapatkan nilai yang sama yaitu 70% Mahasiswa yang berada dikategori sedang, 10% berada di kategori tinggi serta 20% ada dikategori rendah[8].

Hal ini didapatkan dari hasil penelitian melalui *googleform* yang berdasarkan jenis kelamin. Aspek kognitif perempuan memiliki nilai sedang 52% sedangkan nilai sedang laki-laki hanya 45%. Namun pada kategori tinggi nilai laki-laki lebih tinggi yaitu 32% sedangkan perempuan hanya 26%. Aspek Afektif perempuan dan laki-laki pada kategori sedang memiliki nilai yang sama yaitu 63%, sedangkan pada kategori tinggi, nilai perempuan lebih tinggi yaitu 22% daripada laki-laki yang hanya 17%. Aspek Fisiologis perempuan pada kategori sedang memiliki nilai 57% lebih kecil dibandingkan dengan nilai sedang pada laki-laki yaitu 59%. Sedangkan pada kategori tinggi perempuan lebih unggul yaitu 27%, sedangkan laki-laki yang memiliki nilai tinggi hanya 19%. Aspek Perilaku perempuan pada kategori sedang memiliki nilai lebih tinggi yaitu 62% sedangkan laki-laki yang mendapatkan nilai sedang hanya 43%.

Sehingga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki stres akademik yang berbeda-beda berdasarkan jenis kelamin. Pada penelitian ini perempuan memiliki stres akademik lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya pada judul "Pengaruh stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan siswa *School From Home*" dari penelitian Rohmatillah & Kholifah, (2019) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat stres

akademik yang tinggi dengan jumlah 73.3%, sedangkan pada laki-laki stres akademik yang dimiliki berada dikategori sedang dengan jumlah 70%[9]. Hal ini juga didukung dengan penelitian Goff, A., 2011 menyatakan apabila stres akademik perempuan lebih tinggi daripada tingkat stres akademik pada laki-laki[10].

Setiap individu memiliki respon stres masing-masing. Namun, dapat dijabarkan dari penelitian yang telah dilakukan diatas apabila gender perempuan mudah rentan pada kondisi stres. Kondisi stres ini dapat ditanggulangi dari hormone oksitosin, hormone estrogen, dan hormone seks. Sehingga tingkat stres akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berbeda [11].

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Hasil yang telah diteliti pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan sampel mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tahun ajaran 2021 dengan pembahasan stres akademik, didapatkan nilai 66% mahasiswa berada pada kategori sedang. Selain itu juga terdapat mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi sebanyak 22% dan 12% mahasiswa berada pada kategori rendah.

Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki tingkat yang berbeda-beda, terutama dari segi gender. Pada penelitian ini mahasiswa dengan gender perempuan cenderung lebih tinggi stres akademik yang dirasakan daripada pada hasil mahasiswa dengan gender laki-laki.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Saran yang diberikan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang melaksanakan kuliah sambil bekerja, yang memiliki stres akademik dalam dirinya diharapkan dapat untuk memiliki pemikiran yang positif sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik, agar dapat menghadapi situasi dengan tenang dan tidak cepat merasa lelah. Dengan begitu mahasiswa kuliah kerja juga tidak merasa khawatir atau tertekan ketika dihadapkan dengan beberapa pekerjaan maupun tugas yang ada.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan pada skripsi ini, mengenai Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa kuliah sambil bekerja, maka pihak Universitas atau Dosen diharapkan dapat menjadi wadah dan memberikan dukungan pada mahasiswa yang menjalani kuliah

sambil bekerja, seperti memberikan program konseling kelompok agar mahasiswa dapat menyampaikan beban yang dirasakan untuk mengurangi atau meminimalisir stres akademik yang dimiliki agar menjadikan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat memiliki pemikiran yang positif dan tidak merasa tertekan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan pada skripsi ini, diharapkan untuk peneliti yang ingin mengangkat variabel Stres Akademik dengan sampel mahasiswa kuliah sambil bekerja dapat lebih dikembangkan pada jumlah sampelnya, agar hasil penelitian tidak terbatas pada satu tahun ajaran melainkan dapat diteliti pada keseluruhan tahun ajaran untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dan penelitian selanjutnya semakin berkembang dan bermanfaat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak keluarga dan sahabat yang telah memberikan dukungan dan doa untuk menyelesaikan tugas akhir saya. Serta tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing saya yang telah membimbing, dan mengarahkan saya dalam mengerjakan tugas akhir ini. Tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada para responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian saya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Indriyani and N. S. Handayani, "MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH," no. 100, pp. 153–160, 2018.
- [2] S. Purwanti, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia," *SKripsi*, 2012.
- [3] S. Yusuf, *Perkembangan peserta didik*, Cetakan pe. Bandung: PT RajaGrafindo Persada, 2011.
- [4] S. Govaerst and J. Gregoire, "Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence," *Br. J. Clin. Psychol.*, 2004.
- [5] D. E. Dewanti, "TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA," *Skripsi Fak. Pendidik. UNY*, 2016.
- [6] Hamadi, J. Wiyono, and W. Rahayu, "Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013," *Nurs. News (Meriden).*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [7] M. F. Faqih, "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja," *Etheses.Uin-Malang*, vol. 2, no. 1, p. 116, 2020.
- [8] M. R. Azhari, "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN," *Skripsi UIN Maulana Ibrahim Malang*, 2020.
- [9] W. Rohmatillah and N. Kholifah, "Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–52, 2019.
- [10] M. Goff, A., "Stresor Academic Performance, and Learned Resourcefulness In Baccalaureate Nursing Student.," *Int. J. Nurs. Educ. Scholarsh.*, vol. 8, pp. 923–1548, 2011.
- [11] P. Potter and A. Perry, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4. Jakarta: EGC, 2005.

Jurnal

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acopen.umsida.ac.id Internet Source	4%
2	repository.unj.ac.id Internet Source	2%
3	Yayah Nurhidayah. "PERBEDAAN GENDER DALAM PENGGUNAAN TELEPON SELULER", ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 2018 Publication	2%
4	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
7	adoc.pub Internet Source	1%
8	www.scilit.net Internet Source	1%

9 Tiara Kusumastuti, Ishaq Nuriadin. "Peran Adversity Quotient Peserta Didik Kelas VIII SMP Tipe Climber dalam Pemecahan Masalah Matematis di Masa Pandemi Covid-19", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2021
Publication 1 %

10 id.scribd.com
Internet Source 1 %

11 jurnal.unipasby.ac.id
Internet Source 1 %

12 docplayer.info
Internet Source 1 %

13 amrass.org
Internet Source 1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On