
Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021

Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021

Willadul Musikhah
Dwi Nastiti

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

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 Working Class of 2021 at Muhammadiyah University of Sidoarjo, with a total of 161 students as respondents. This type of research uses descriptive quantitative research methods. The data analysis process was 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

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 stress berat sebanyak 13 orang (56,52%). Selanjutnya, penelitian dari Faqih, 2020 mengungkapkan bahwa terdapat 17% mahasiswa yang

memiliki stress akademik pada kategori tinggi. Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar stress 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].

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

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

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

Pengukuran Statistik	Nilai Output
Minimum	50
Maximum	88

Table 1. Data Deskriptif Stres Akademik

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

Kategorisasi	Jumlah	%
Rendah	20	12%
Sedang	105	66%
Tinggi	36	22%
Jumlah	161	100%

Table 2. Kategorisasi Skor Subjek

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).

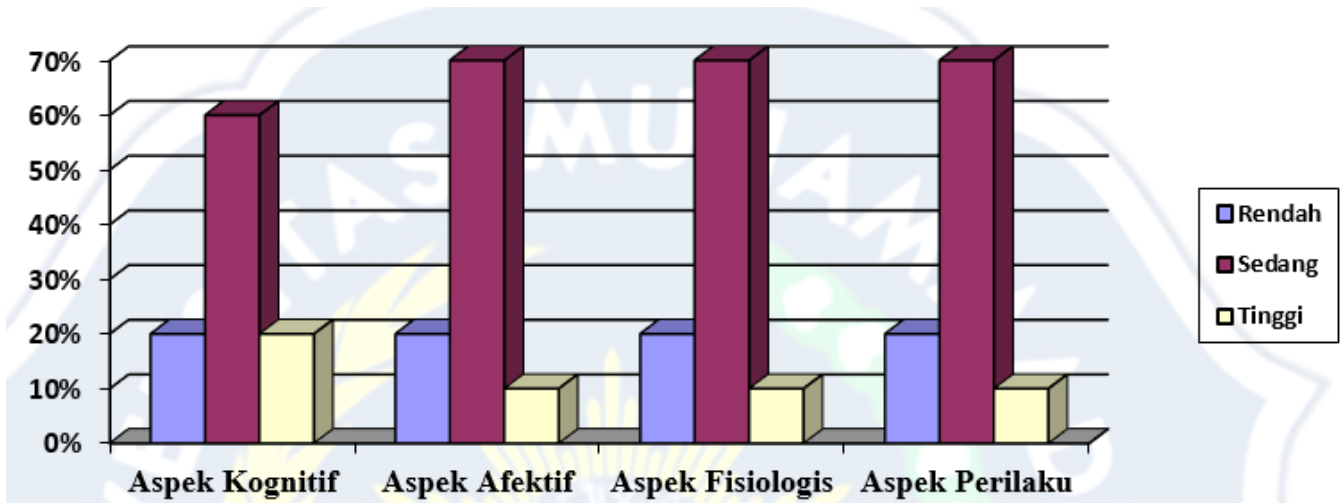


Figure 1. Diagram Batang berdasarkan Aspek Stres Akademik

Hasil dari per aspek stress 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.

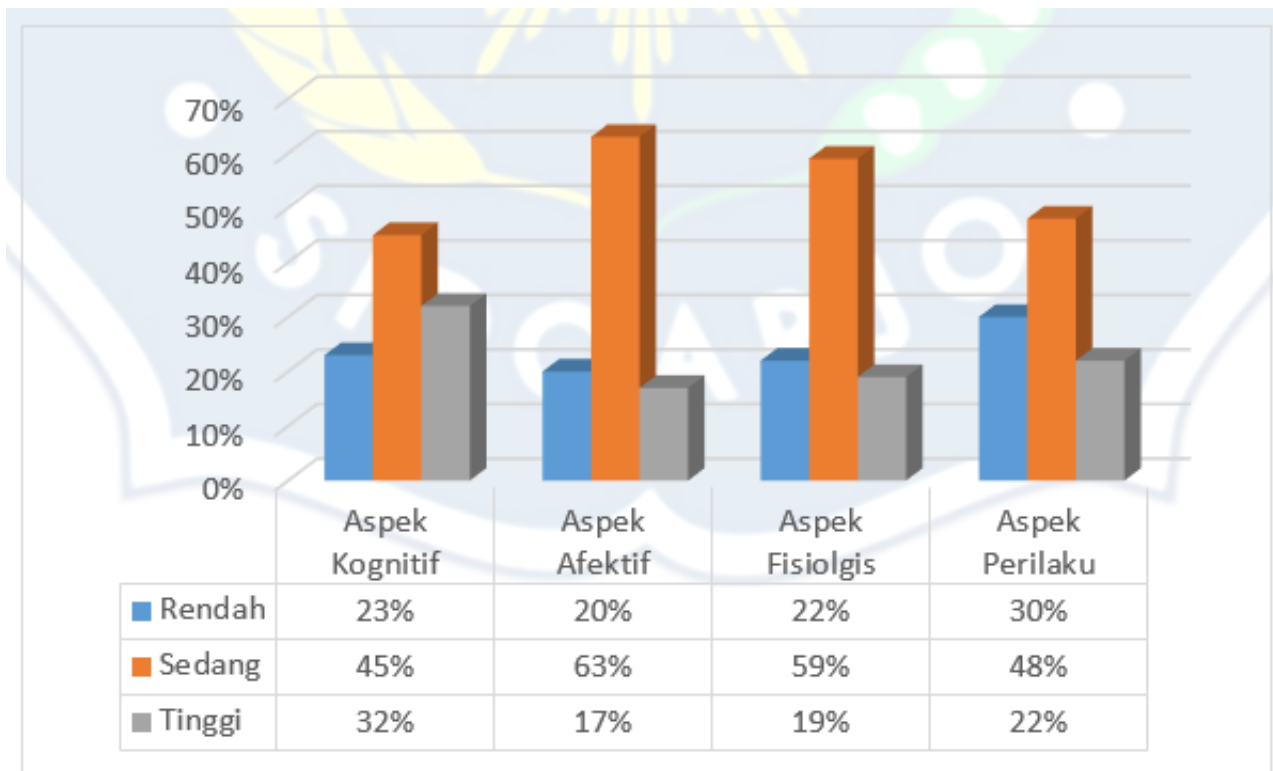


Figure 2. Stres Akademik berdasarkan Per Aspek ditinjau dari Jenis Kelamin Laki-Laki

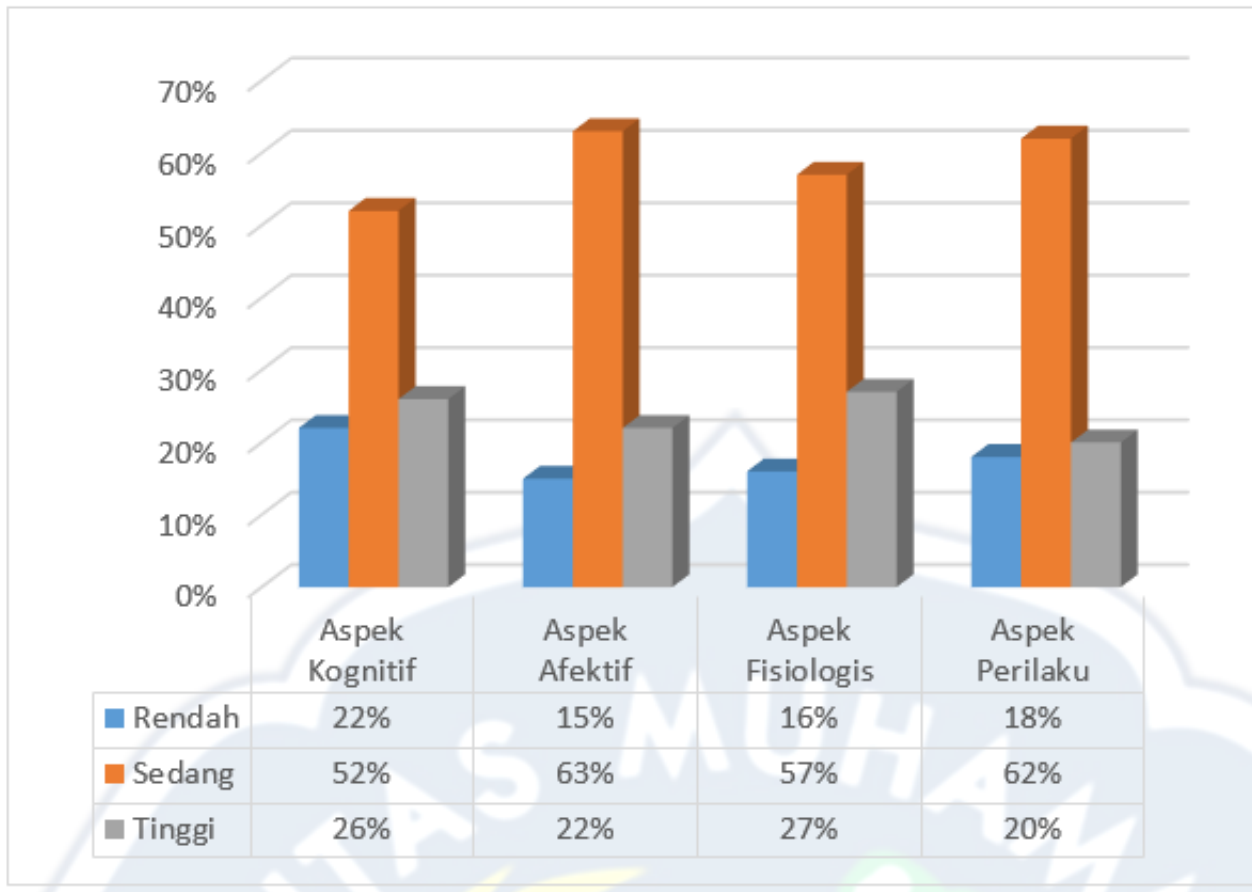


Figure 3. *Stres Akademik berdasarkan Per Aspek ditinjau dari Jenis Kelamin Perempuan*

Berdasarkan dari gambar diagram 2 dan 3 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil dari stress 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%.

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].

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.

References

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.