

STRES AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH

¹Suri Indriyani, ²Nita Sri Handayani
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
²nitasri.handayani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Kemudian sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berjumlah 120 orang responden, dengan karakteristik usia 19-28 tahun, dan merupakan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Kemudian alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala motivasi berprestasi dari McClelland (1987), yang mengacu pada karakteristik motivasi berprestasi. Sedangkan alat ukur stres akademik menggunakan skala dari Gadzella (1991) yang disusun berdasarkan dinamika stres akademik yang terdiri dari stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hipotesis diterima dengan nilai korelasi sebesar $r = -0.545$ dengan nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Kata Kunci: stres akademik, motivasi berprestasi, mahasiswa, bekerja

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between academic stress and achievement motivation on college students who study while working. The method used in this study is a quantitative method with a purposive sampling technique. The sample and population in this study are 120 students who work while attending college, with characteristics aged 19-28 years, and are students who study while working. The measuring instrument in this study is the scale of achievement motivation from McClelland (1987), which refers to the characteristics of achievement motivation. Meanwhile, the measure of academic stress is the scale of Gadzella (1991) compiled based on the dynamics of academic stress consisting of academic stressors and academic stressor reactions. Based on the results of this study, noted that the hypothesis is accepted with a correlation value of $r = -0.545$ with a significance value of 0.000, which means there is a very significant negative relationship between academic stress and achievement motivation on college students who study while working. These results indicate that the lower the academic stress, the higher the achievement motivation on students who study while working.

Keywords: academic stress, achievement motivation, college students, working

PENDAHULUAN

Setiap rentang kehidupan, manusia akan melewati tahap-tahap perkembangan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda. Manusia pada dasarnya mempunyai beberapa perkembangan intelektual yang harus di lewati

(Ahmadi & Sholeh, 2005). Menurut Piaget (dalam Ahmadi & Sholeh, 2005) perkembangan individu melewati 4 (empat) masa perkembangan saat lahir hingga dewasa yaitu masa usia pra-sekolah, masa sekolah dasar, masa usia sekolah menengah, dan masa usia

mahasiswa. Mahasiswa merupakan peserta didik dari salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2009). Sebagai mahasiswa, tugas pokoknya adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik selama masa studinya diperguruan tinggi, serta dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu (Hidayah, 2016). Mahasiswa akan menjadi seorang yang dewasa sepenuhnya apabila dirinya tidak hanya menyibukkan diri dalam masalah akademiknya saja tetapi juga melakukan aktivitas diluar tugas-tugas akademiknya secara terus menerus dan berdaya guna, salah satunya adalah dengan bekerja (Timbang, 2014).

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, berdasarkan perolehan data yang dilakukan oleh Perdani (2015), melalui wawancara kepada 4 (empat) orang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, terdapat beberapa alasan yang melatar belakangi mahasiswa bekerja sambil kuliah diantaranya adalah untuk menambah pengalaman, belajar mandiri, dan sebagian memang untuk menghidupi dirinya sendiri ataupun keluarganya (Perdani, 2015). Kendala-kendala yang biasanya dialami oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah yaitu merasa lelah, berkurangnya waktu istirahat, sulit dalam membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan tugas serta berkurangnya waktu untuk belajar, hal ini disebabkan karena ketika pagi hari kebanyakan dari mahasiswa bekerja, sehingga membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu, energi serta tenaga untuk bekerja (Abdul, 2015). Hal ini di kuatkan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada

3 (tiga) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan mengalami stres akademik, hasil prestasinya beragam yaitu sebesar 2.00, 2.50, dan 2.35. Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres yaitu karena banyaknya pekerjaan yang dilakukan, dan tekanan baik dalam pekerjaan maupun perkuliahan, sehingga mahasiswa merasa lelah dan cemas yang dapat berdampak pada kegiatan perkuliahannya.

Jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya berkuliah perolehan prestasi yang didapat sangat berdeda, hasil prestasi yang diperoleh yaitu sebesar 3.07. Hal ini disebabkan karena pada mahasiswa yang hanya berkuliah dapat lebih fokus dalam belajar karena memiliki waktu yang cukup. Sementara itu mahasiswa yang bekerja harus pandai untuk membagi waktu antara belajar dan bekerja agar tujuan dari kedua kegiatan berbeda yang mereka lakukan itu dapat tercapai (Timbang, 2014). Kegiatan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa akan berhasil apabila dilatar belakangi oleh suatu dorongan dalam diri yang umumnya dikatakan sebagai motivasi (Hidayah, 2016).

Motivasi yang berhubungan erat dengan pendidikan adalah motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016). Motivasi berprestasi merupakan faktor pendorong untuk meraih atau mencapai sesuatu yang diinginkan agar meraih kesuksesan (Mayangsari, 2013). Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang memiliki keinginan atau mau untuk melakukan sesuatu, individu yang memiliki motivasi akan memiliki kegigihan dan semangat dalam melakukan aktifitasnya (Chernis & Goleman, 2001).

Studi percobaan mengenai motivasi berprestasi bermula dari taksonomi Murray mengenai sistem kebutuhan dan dilanjutkan dengan pengembangan TAT untuk mengetahui gambaran motivasi seseorang (Haryani & Tairas, 2014). Murray mendefinisikan *n-ach* sebagai kebutuhan untuk menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai sesuatu dengan cepat dan mandiri, menyelesaikan permasalahan dan mencapai standar yang tinggi, menantang diri sendiri, bersaing dan mengungguli orang lain, mengembangkan penguasaan atas objek fisik, kemanusiaan, dan ide, serta melakukan semua hal tersebut sebagai kebanggaan, dengan latihan-latihan yang baik (Hall & Lindsay, 1985).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2013) menunjukkan bahwa 3(tiga) orang mahasiswa fakultas kedokteran Unlam (3.1%) memiliki motivasi berprestasi yang sangat rendah, 28 orang (28.9%) memiliki motivasi berprestasi rendah, 41 orang (42.3%) memiliki motivasi berprestasi sedang, dan 8 (delapan) orang lainnya (8.2%) memiliki motivasi berprestasi yang sangat tinggi. Terkadang kehidupan akademis mahasiswa, akan ada waktunya menghadapi kesalahan, nilai yang buruk, kebosanan, kelelahan, hilangnya kebulatan tekad, dan ujian-ujian yang menakutkan. Bahkan mereka yang termotivasi sekalipun memiliki kemerosotan, keragu-raguan, ketakutan, dan kecemasan (Prayascitta, 2010). Kondisi demikian akan membuat para mahasiswa mengalami perasaan tekanan baik secara fisik maupun psikis (Fadillah, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) melalui wawancara terhadap mahasiswa

psikologi tingkat pertama, stres dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tetapi mereka menghindari stres dengan cara berkumpul bersama teman-temannya. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) dalam penelitian stres akademik pada mahasiswa reguler ilmu keperawatan tahun kedua yaitu dari rata-rata mahasiswa usia 19-38 tahun, stres akademik didominasi oleh perempuan sebanyak (95.2%) yang teridentifikasi memiliki stress akademik sedang sebanyak (43.3%), ringan sebanyak (29.8%) dan tinggi sebanyak (26.9%).

Sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dari beberapa sumber menurut Davidson (1987) sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan.

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki tekanan pada bidang akademik maupun non-akademik dapat memiliki resiko mengalami stres akademik yang mempengaruhi motivasi berprestasi mereka. Beberapa hal yang mungkin membantu dalam mengurangi stres akademik adalah mendapatkan dukungan sosial maupun dukungan dari keluarga.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah minimal 1 tahun dengan karakteristik usia 19-28 tahun.

Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* adalah pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan.

Motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan. Untuk memperoleh data mengenai motivasi berprestasi pada subjek penelitian menggunakan skala yang diciptakan oleh McClelland (1987) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia, dan mengacu pada karakteristik motivasi berprestasi yaitu memilih tugas dengan kesulitan sedang, tekun, tanggung jawab terhadap kinerja, membutuhkan umpan balik, dan kreatif inovatif.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi dalam masa pendidikan, dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Untuk memperoleh data mengenai motivasi berprestasi pada subjek penelitian menggunakan skala yang diciptakan oleh Gadzella (1991) yang terdiri dari *stressor* akademik yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed* dan reaksi *stressor* akademik *psychological, emotional, behavioral, cognitive*.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* yaitu menganalisis hubungan stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil penelitian ini diperoleh dengan melakukan analisa korelasi *Pearson (1-tailed)* $p < .01$, sehingga nilai koefisien korelasi sebesar $r = - 0.545$ dengan nilai signifikansi 0.000 yang diperoleh menggunakan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25 for Windows* artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan motivasi berprestasi.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima semakin tinggi motivasi berprestasi semakin rendah stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa masuk kedalam kategori tinggi hal ini di sebabkan karena keinginan dari mahasiswa yang ingin memperoleh nilai yang baik, selain itu mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mampu mengatasi tekanan yang berasal dari perkuliahan maupun pekerjaan hal inilah yang menyebabkan stres akademik mahasiswa menjadi rendah.

Hal ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi berprestasi. Pada penelitian ini juga ditemukan motivasi berprestasi masuk kategori tinggi sehingga berpengaruh terhadap menurunnya stres akademik.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian Luthans (2006) motivasi berprestasi yang tinggi mahasiswa ditunjukkan dengan perasaan bahagia, apabila mahasiswa dapat memenuhi harapan orang tua menjadi mahasiswa berprestasi, individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi salah satunya mempunyai karakteristik puas dengan prestasi, dan dalam penelitian ini puas dengan prestasi ditunjukkan dengan perasaan bahagia apabila memenuhi harapan orang tua. Menurut Baron dan Byrne (2003), usaha mengatasi stres adalah mengurangi emosi-emosi negatif dan meningkatkan emosi-emosi positif. Perasaan bahagia adalah suatu usaha meningkatkan emosi-emosi positif. Individu mencoba merasakan perasaan-perasaan positif dan menyenangkan sehingga dapat berpikir optimis atas peristiwa-peristiwa yang buruk.

Dapat dilihat bahwa analisis deskripsi responden pada penelitian ini sebanyak 120 responden, dimana data responden berdasarkan usia dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu pada 19-21 tahun memperoleh sebanyak 45 responden yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan *mean* empirik sebesar 63,98 sedangkan pada rentang usia 22-24 tahun memperoleh 65 responden yang memiliki motivasi berprestasi dalam kategori sedang dengan *mean* empirik 61,43 dan pada rentang usia 25-28 tahun memperoleh 10 responden, termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 61,50.

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu. Hal ini didukung berdasarkan pernyataan

McClelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kemungkinan untuk sukses, kekuatan akan kegagalan, usia, pengalaman dan jenis kelamin. Sementara faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, keluarga serta teman. Dengan bertambahnya usia motivasi berprestasi individu akan meningkat hal ini disebabkan karena mahasiswa memiliki strategi dalam pemecahan masalah, serta cenderung tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan sehingga hal tersebut mampu mendorong motivasi berprestasi mahasiswa terhadap pencapaian prestasinya.

Sementara itu, pada analisis deskripsi stres akademik berdasarkan rentang usia 19-21 tahun, sebanyak 45 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik stres akademik sebesar 47,31 sementara pada rentang usia 22-24 tahun memperoleh 65 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik stres akademik sebesar 37,71 dan pada rentang usia 25-28 tahun sebanyak 10 responden termasuk dalam kategori sedang memperoleh *mean* empirik sebesar 51,10. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dapat terjadi pada semua usia, baik pada usia muda maupun usia yang lebih matang. Menurut Moore (dalam Rumiani, 2006), stres akademik dapat dialami oleh siapa saja stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan

baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Selanjutnya, pada data analisa deskripsi motivasi berprestasi yaitu jenis kelamin terbagi menjadi dua kelompok yaitu, pada jenis kelamin laki-laki terdapat 62 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan memiliki *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 63,95 sedangkan pada perempuan memperoleh 58 responden termasuk dalam kategori sedang dengan *mean* empirik motivasi berprestasi sebesar 60,72. Hasil tersebut menunjukkan bahwa laki-laki memiliki motivasi berprestasi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Maccoby dan Jacklin (dalam Davidoff, 1987) menyatakan bahwa motivasi berprestasi pada laki-laki lebih tinggi di bandingkan dengan perempuan hal ini di sebabkan karena perempuan menunjukkan harga diri dan kepercayaan diri yang rendah di bandingkan laki-laki ketika berkaitan dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik.

Sementara hasil analisis stres akademik pada jenis kelamin yaitu terbagi dalam dua kelompok, kelompok pertama yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responden termasuk dalam kategori sangat sedang dengan memiliki nilai *mean* empirik stres akademik sebesar 49.68 dan perempuan memperoleh sebanyak 58 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik stres akademik sebesar 50.21. Norkasiani dan Tamher (2009) berpendapat bahwa laki-laki memiliki kecenderungan stres akademik yang tinggi dibandingkan dengan perempuan hal ini di sebabkan bahwa perempuan lebih siap dalam

menghadapi masalah baik dalam perkuliahan maupun di luar dari perkuliahan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini berarti jika stres akademik rendah maka motivasi berprestasi tinggi. Maka, hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Dari hasil analisis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki stres akademik pada kategori sedang, sementara motivasi berprestasi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian maka diberikan saran untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dan peneliti selanjutnya. Pertama, diharapkan para mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dapat mengenali potensi dan kemampuan diri sendiri agar dapat membagi waktu, tenaga dan konsistensi untuk melakukan dua kegiatan yang berbeda sekaligus serta tidak mengabaikan tujuan utama sebagai mahasiswa yaitu belajar dan menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu. Kedua, untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat meneliti faktor-faktor penyebab stres akademik yang berkaitan dengan motivasi berprestasi. memilih subjek penelitian dengan karakteristik yang berbeda. mengaitkan stres akademik dengan variabel-variabel yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2015). *Hubungan antara stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan motivasi belajar di mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Bhayangkara.
- Ahmadi, A., & Sholeh. M. (2005). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, jilid 2 edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Davidoff, L. L (1987). *Introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill Book.
- Fadillah, A.,E.,R. (2013). Hubungan stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psychology*, 1(3), 254-267.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Hall, C., & Lindsey, G. (1985) *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Hartaji, R. D. A (2009). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Universitas Gunadarma.
- Hidayah, K. (2016). *Pengaruh kuliah sambil bekerja dan aktivitas belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim.
- Haryani, R., & Tairas, M. M. W (2014). Motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi. *Ejournal of Psychology*, 3(1), 30-36.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi* (edisi sepuluh). Alih bahasa oleh V. A. Yuwono. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Mayangsari, M. D. (2013). *Motivasi berprestasi mahasiswa ditinjau dari penerimaan orang tua*. Skripsi (tidak diterbitkan). Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Mulya, H. A & Indrawati., E., S (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Ejournal Psychology*, 5(2), 296-302.
- Norkasioni & Tamher, S. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Perdani, R., T. (2015). *Hubungan antara motivasi berprestasi akademik dan prokastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayascitta, P. (2010). *Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai*.

- Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta:
Universitas Sebelas Maret.
- Purwanti, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.
- Timbang, K. U. S. (2014). *Perbedaan motivasi belajar antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.