

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres dapat terjadi kepada siapapun termasuk pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dikarenakan tidak mampunya dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau permasalahan tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi (Septiani, 2013; dalam Faizah & Oktawiranto, 2020). Menurut Heiman & Kariv (2005; dalam Fadillah, 2013) adanya transisi cara belajar dari SMA ke perkuliahan, penugasan, target indeks prestasi atau nilai, prestasi, hingga kebutuhan dalam mengarahkan diri serta dikembangkannya keterampilan dalam berpikir lebih baik merupakan faktor akademik yang dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Hal tersebut menurut Govarest & Gregoire, 2004 dapat menjadikan banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik setiap semester meningkat.

Fenomena terhadap stres akademik di Indonesia kerap terdengar dan muncul banyaknya berita mengenai kasus karena stres akademik. Terdapat kasus menurut Gustiana (2016; dalam Faizah & Oktawiranto, 2020) mahasiswa menggantung dirinya karena stres saat masa ujian di Surya University, Tangerang. Terdapat kasus selain di atas yaitu mahasiswa Bernama Marolop Marko Manurung yang ditemukan gantung diri di rumahnya di Kabupaten Deli Serdang pada 21 November 2018 akibat stres beberapa kali ditolak skripsinya oleh dosen pembimbing (Sean, 2018; dalam Faizah & Oktawiranto, 2020). Menurut penelitian Hasan, Romiko, Efroliza (2020) bahwa dari 32 responden mahasiswa yang bekerja dan 32 responden yang tidak bekerja, sebanyak 22 responden mahasiswa yang bekerja mengalami stres berat, sedangkan yang tidak bekerja lebih banyak yang mengalami stres ringan sebanyak 21 responden. Menurut Hamadi, Wiyono & Wahidyanti (2018) pada mahasiswa Angkatan 2013 terdapat perbedaan antara mahasiswa bekerja dan tidak yaitu mahasiswa bekerja mengalami stres yang berat, sedangkan mahasiswa tidak bekerja mengalami stres sedang.

Stres yang dialami mahasiswa tidak hanya berbeda karena bekerja atau tidak, tetapi berbeda juga pada angkatan atau tahun mahasiswa tersebut. Perbedaan tingkat stres yang dialami mahasiswa Angkatan 2015 dengan 2018 pada penelitian

yang dilakukan Agusmar, Vani, Wahyuni (2019) bahwa hasil penelitian tersebut sebanyak 87,5% tahun keempat mengalami stres lebih tinggi daripada tahun kedua. Menurut Maria & Soetjningsih (2023) tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir ditingkat stres akademik yang tinggi.

Menurut penelitian yang dilakukan Hasan, dkk. (2020) bahwa stres akademik pada mahasiswa yang bekerja karena ketidakmampuan mahasiswa mengatasi tuntutan akademik disebabkan oleh hal yang berhubungan dengan waktu, kelelahan, dan lain-lain. Menurut penelitian Agusmar, dkk (2019) faktor yang menyebabkan angkatan 2015 mengalami stres yang lebih tinggi yaitu gagal dalam menyesuaikan diri, beban kuliah yang menumpuk, faktor finansial, kurangnya *self-efficacy*, hubungan dengan pasangan, teman, karir dimasa depan, dan manajemen waktu. Menurut penelitian Hamadi, dkk. (2018) bahwa mahasiswa bekerja yang dikategorikan stres berat dapat disebabkan karena mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang cukup rumit karena harus mampu membagi waktu kuliah dan waktu kerja. Stres akademik dapat disebabkan karena frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, keinginan diri, reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, penilaian kognitif (Maria & Soetjningsih, 2023).

Menurut penelitian Kausar (2010) serta Aam, et.al (2017) memiliki hasil penelitian yang sama bahwa adanya hubungan yang positif dengan stres akademik dan beban kerja pada mahasiswa. Weerasinghe, et.al (2012) menunjukkan bahwa faktor yang paling menonjol dalam mempengaruhi stres akademik tingkat sarjana di Universitas-universitas umum Sri Lanka di wilayah Colombo yang didominasi oleh beban kerja akademik yang tinggi dengan ditunjukkannya faktor beban kerja akademik sebanyak 90%. Berdasarkan fenomena serta penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami berbeda-beda pada mahasiswa dilihat dari angkatan, semester, dan dari bekerja atau tidak bekerja. Penyebab stres akademik pada mahasiswa yang bekerja adalah karena tidak mampu mengatasi tuntutan akademik, beban kuliah yang banyak, beban pikiran, waktu yang harus terbagi, kurangnya *self-efficacy*, hubungan dengan pasangan, teman, karir dimasa depan, manajemen waktu, dan gagal menyesuaikan diri dari SMA ke perkuliahan.

Stres akademik dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap tekanan yang dihadapi, kendala pada waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang dirasa melebihi kemampuan diri, kekhawatiran akan ketidakpastian pada masa depan, dan menurunnya prestasi akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017). Menurut Alvin (2012), stres akademik adalah tekanan pada mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan atau tuntutan akademik. Stres akademik adalah penyebab stres yang diakibatkan oleh belajar, seperti untuk mendapatkan nilai bagus, lama studi, banyaknya tugas, nilai/prestasi yang buruk dan ketakutan akan ujian (Rahmawati, 2017). Kesimpulan yang dapat ditarik dari pengertian di atas bahwa stres akademik merupakan persepsi diri terhadap tekanan yang dihadapi, kendala pada waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang melebihi kemampuan diri, kekhawatiran akan akademik yang melebihi kemampuan diri, kekhawatiran akan ketidakpastian pada masa depan, serta menurunnya prestasi akademik.

Menurut Timbang (2014; dalam Indriyani & Handayani, 2018)) dalam hal ini mahasiswa akan membentuk kedewasaannya jika mahasiswa tidak cuma sibuk dengan masalah akademik pada dirinya melainkan pada aktivitas yang dilakukan di luar hal tersebut secara berkelanjutan, contohnya yaitu dengan bekerja. Menurut Perdani (2015; dalam Indriyani & Handayani, 2018) bahwa peristiwa mahasiswa sambil bekerja merupakan bukan suatu fenomena belum pernah ada di Indonesia dari data yang didapatkan dari mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki sebuah alasan yang menjadi latar belakang yaitu memberikan sebuah pengalaman, menjadi mandiri, dan membiayai diri sendiri serta keluarga. Mahasiswa yang bekerja dan kuliah akan bertambah beban kerjanya. Menurut observasi yang telah dilakukan pada mahasiswa yang bekerja nilainya lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak bekerja, sehingga mahasiswa yang bekerja mendapatkan nilai yang tidak sempurna (Purwanto, dkk., 2013). Kelelahan, kurang tidur, tidak dapat bagi waktu nugas dan kerja, kurang belajar, dikarenakan pada pagi mahasiswa bekerja, oleh sebab itu mahasiswa menghabiskan waktu dan energi yang lebih, serta tenaga yang

digunakan untuk kerja merupakan kendala yang dirasakan mahasiswa yang bekerja (Abdul, 2015; dalam Indriyani & Handayani, 2018).

Mahasiswa yang bekerja dipaksa agar dapat mengerjakan tugas serta tanggung jawab yang baik, dimulai dengan manajemen waktu yaitu antara belajar dan bekerja. Menjalani perkuliahan sambil bekerja berdampak pada kinerja akademik siswa ketika peran ganda dipertimbangkan (Mardelina, 2017). Mahasiswa yang bekerja tidak lepas dari kendala yang mereka hadapi, seperti kesibukan kuliah dan pekerjaan rumah, sehingga mahasiswa yang bekerja harus dapat membagi waktunya antara bekerja, kuliah, belajar dan istirahat. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, karena mahasiswa yang bekerja jauh lebih lelah daripada mahasiswa yang tidak bekerja (Yulia, 2015). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sukardi, Santoso & Darmadi (2023) bahwa kuliah sambil bekerja dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa dengan nilai 59,26%, menghambat mahasiswa dalam mengerjakan tugas karena minimnya waktu luang dengan nilai 76,85%, mahasiswa sering absen di kelas sehingga mahasiswa tertinggal mata kuliah dengan nilai 80,56%, intensitas belajar mahasiswa yang bekerja kurang maksimal dapat menyebabkan indeks prestasi mahasiswa yang bekerja lebih rendah dari indeks prestasi mahasiswa yang tidak bekerja dengan nilai 68,51%. Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa pada mahasiswa yang bekerja serta kuliah memiliki kendala seperti motivasi belajar menurun, kelelahan, kurang tidur, tidak dapat bagi waktu tugas dan kerja, tidak masuk kelas, tertinggal pembelajaran, kurang belajar, dikarenakan pada pagi mahasiswa bekerja, sehingga kendala tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademiknya.

Hasil *preliminary* yang dilakukan dengan menyebar angket berisi pertanyaan terbuka mengenai stres akademik pada mahasiswa yang bekerja, sebanyak 4 responden mengatakan bahwa persaingan akademik pada teman-teman adil, lumayan ketat, sangat kompetitif, dan saling support. Menurut responden jika dosen mengkritik kinerja akademiknya merupakan hal wajar, sedikit kurang enak hati, dan kritik membangun dapat diterima. Menurut responden jika tidak dapat mengejar ketertinggalan dan diberikan tugas terlalu banyak akan meminta tugas mandiri dan tetap dikerjakan, merasa kecewa dan terbebani, pasrah dan mengeluh, serta membuat kesepakatan dengan dosen. Menurut responden jika menjadi mahasiswa

yang sukses bahwa merasa sangat baik, sangat bangga, mengucap syukur, dan tetap belajar sesukses apapun. Menurut responden jika gagal dalam pembelajaran merasa sangat disayangkan, merasa gagal, sedih, dan tetap berusaha semaksimal mungkin dan ikhtiar.

Menurut penelitian Hamadi, dkk. (2018) bahwa tingkat stres yang dialami terdapat perbedaan diantara mahasiswa yang kerja dan yang tidak kerja, mahasiswa yang bekerja stres dikategori berat. Sejalan dengan penelitian Merry & Mamahit (2020) bahwa mahasiswa angkatan 2018-2019 dari perguruan tinggi di Jakarta mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi. Menurut penelitian Dewi, dkk. (2020) bahwa sebanyak 20% dari 1253 mahasiswa Unesa, menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi. Menurut Reddy, et.al. (2018) bahwa sebanyak 48,80% siswa termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres rata-rata hingga tinggi. Beban tugas merupakan komponen stres akademik diurutan pertama. Menurut hasil penelitian diatas kesimpulan yang dapat diambil yaitu stres akademik pada mahasiswa yang bekerja memiliki stres akademik berat sampai cukup tinggi, beban tugas termasuk ke urutan pertama hal yang menyebabkan mahasiswa mempunyai stres akademik yang tinggi.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Alawiyah (2020) yang menyatakan bahwa pada masa gangguan atau era disrupsi ini, stres akademik muncul karena banyaknya tugas kuliah dan pengelolaan stres yang tidak tepat menyebabkan penurunan produktivitas dalam pelaksanaan tugas. Jika tidak dikelola dengan baik, maka akan melemahkan motivasi belajar mahasiswa. Sehingga mahasiswa diharapkan memiliki motivasi tinggi yang dapat menunjang dalam proses belajarnya. Menurut Rukmoro (2012), mahasiswa harus dapat membagi waktu dan fokusnya serta bertanggung jawab dalam melaksanakan kedua kegiatan tersebut. Hal ini menjadikan mahasiswa menghabiskan waktu dan tenaga untuk bekerja. Sehingga mahasiswa yang bekerja sulit membagi waktu antara kuliah dan bekerja mereka harus berbagi fokus, yang menurunkan motivasi belajar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja paruh waktu untuk belajar. Untuk melakukan pekerjaan dengan baik, seorang mahasiswa perlu adanya motivasi, seperti halnya belajar di perguruan tinggi juga membutuhkan motivasi untuk belajar. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang tidak

mengelola stres akademik, membagi waktu dan fokusnya, serta tanggung jawabnya dalam bekerja dan belajar dengan baik dapat melemahkan motivasi belajarnya.

Motivasi belajar yang kuat adalah kunci terpenting untuk sukses dalam studi perguruan tinggi. Pembelajaran seseorang sangat dipengaruhi oleh kesungguhan, minat dan motivasinya (Bella, 2018). Tujuan motivasi belajar adalah untuk membangkitkan semangat mahasiswa untuk melakukan pekerjaan yang baik dan untuk membangkitkan keinginan dan kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ernita & Adnan, 2019). Motivasi belajar adalah motivasi yang berasal dari rangsangan internal dan eksternal yang membuat seseorang ingin mengubah perilaku atau kegiatan tertentu menjadi lebih baik dari pada keadaan sebelumnya (Hamzah, 2017). Motivasi merupakan variabel yang dapat menyebabkan faktor-faktor yang dapat mengendalikan, mempertahankan dan menyalurkan perilaku menuju suatu tujuan (Wulandari, 2012).

Motivasi belajar merupakan suatu dorongan untuk menemukan dan mengambil manfaat dari proses belajar yang dilakukan (Pintrich, 2003). Motivasi belajar merupakan keadaan psikologis yang memotivasi diri sendiri untuk belajar (Khodijah, 2014). Motivasi terbagi menjadi dua yaitu, motivasi intrinsik adalah apa yang berasal di dalam diri sendiri. Motivasi tersebut terkadang terjadi tanpa adanya pengaruh dari luar. Motivasi ekstrinsik berbeda dengan motivasi intrinsik, motivasi ini akan timbul pada diri karena pengaruh lingkungan lain di luar. Motivasi intrinsik dapat membangkitkan antusiasme dan rasa ingin tahu yang besar tentang belajar.

Sanjaya (2010) mengatakan bahwa motivasi belajar merupakan aspek dinamis yang penting. Mahasiswa yang tidak termotivasi untuk belajar tidak berusaha mengarahkan seluruh kemampuannya. Dalam hal ini terdapat beberapa alasan mengapa mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja. Alasan utamanya terkait dengan keuangan, yaitu diperolehnya penghasilan untuk membiayai pendidikan dan kebutuhan sehari-hari sekaligus beban keluarga menjadi lebih ringan. Alasan lainnya untuk memenuhi waktu yang tidak terpakai karena tidak padatnya agenda, ingin mandiri dan tidak bergantung kepada siapapun, mendapatkan pengalaman di luar kuliah, minat serta masih banyak alasan selain itu (Dudija, 2011). Menurut paparan pengertian tersebut disimpulkan bahwa sebuah dorongan untuk

menemukan dan mendapatkan manfaat dari suatu proses belajar yang dilakukan merupakan motivasi belajar.

Dalam pembelajaran bahwa motivasi belajar mahasiswa memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah tertentu. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi juga memungkinkan mereka untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan, yaitu semakin tinggi motivasi maka semakin intens komitmen dan usaha maka semakin tinggi pula keberhasilan belajar yang mereka capai (Muliani, 2013). Menurut penelitian bahwa mahasiswa yang bekerja dan kuliah memiliki hubungan yang negatif dan sangat signifikan pada stres akademik serta motivasi berprestasi, sehingga menandakan semakin tingginya motivasi berprestasi yang dialami mahasiswa yang bekerja, maka semakin rendah stres akademik (Indriyani & Handayani, 2018). Hasil penelitian Maria & Soetjningsih (2023) menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dan motivasi akademik. Makin tinggi stress akademik maka semakin rendah motivasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi motivasi akademik. Sejalan dengan penelitian Puspitadewi (2012) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat motivasi bekerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Makin rendah tingkat stres maka makin tinggi motivasi kerja seorang mahasiswa yang bekerja paruh waktu, begitu pula sebaliknya. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Way, dkk. (2022) bahwa stres akademik berhubungan tidak searah dengan motivasi belajar, sehingga semakin stres akademik yang dialami tinggi, maka semakin rendah motivasi belajar. Pada penelitian yang dilakukan Setiawati, dkk. (2022) bahwa tidak memiliki hubungan bermakna stres akademik dengan motivasi. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa mahasiswa yang bekerja rentan akan mengalami stres akademik yang lumayan mempengaruhi proses belajarnya dikarenakan beberapa faktor, terutama fokusnya terbagi antara pendidikan dengan pekerjaannya.

Mahasiswa yang bekerja diharapkan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi, agar meminimalisir stres akademik yang berlebih. Menurut paparan latar belakang masalah yang telah dibahas membuat peneliti tertarik dalam melakukan

penelitian hubungan antara motivasi belajar dengan stres akademik yang terdapat pada mahasiswa yang bekerja. Terdapat hasil yang berbeda serta variabel yang berbeda dari penelitian terdahulu maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh sebab itu, penelitian ini akan melakukan penelitian mengenai “Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang sudah dibuat, maka identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?
2. Bagaimana gambaran motivasi belajar pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?
3. Apakah terdapat hubungan motivasi belajar dengan stres akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka pembatasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada fokus “Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan motivasi belajar dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar memahami bagaimana hubungan motivasi belajar dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

1.6. Manfaat

1.6.1 Teoritis

Penelitian ini dapat menjadikan referensi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi Pendidikan, terutama berhubungan dengan variable motivasi belajar dengan stres akademik.

1.6.2 Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi peneliti bahwa terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan stres akademik, serta penelitian ini diharapkan dapat memabntu mahasiswa agar terhindar dari stres akademik hingga tidak terjadi penurunan motivasi belajar.

