

ARE YOU STRESS ON ACADEMIC? KAJIAN ACADEMIC WORKLOAD PADA MAHASISWA YANG BERPERAN GANDA

ARE YOU STRESS ON ACADEMIC? STUDY OF ACADEMIC WORKLOAD FOR COLLEGE STUDENT ON DOUBLE ROLE

Oleh :
Faizah¹
Randi Oktawiranto²

ABSTRACT

Submitted:
02 Oktober 2019

Revision:
19 Desember 2019

Accepted:
16 Januari 2020

A lot of college student have a problem on stress, a study of Rahim et. Al (2016) show that more of 80% college student was stress on their academic. This situation cause of high worklound on their academic, as mentioned of Kausar (2010) and Aam et. Al (2017) indicate the study was positive correlation between worklound and academic stress. This study aims to determine the effect of academic workload on academic stress as college students who have double role. Subjects are active college students at university and as part time worker, the subjects are 130 participants with incidental sampling techniques. This study using two research instruments such as academic workload scale (a 0.859) and academic stress scale (a 0.888). Data analysis using linear regression. The results show that was a positive effect academic workload on academic stress for college student on double role ($R = 0.237, p < 0.05$).

Keywords: *Academic stress; Academic workload; Double role as college student.*

ABSTRAK

Mahasiswa banyak yang mengalami stress, Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahim *et.al* (2016) mendapatkan hasil bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami stres. Hal ini dapat disebabkan beban kerja yang tinggi, seperti halnya yang disampaikan oleh Kausar (2010) & Aam *et.al* (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara beban kerja dan stres akademik dengan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *academic workload* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang berperan ganda. Subjek merupakan mahasiswa aktif di universitas yang memiliki aktifitas lain berupa bekerja *part time*, subjek sebanyak 130 partisipan dengan teknik *incidental sampling*. Pada penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu *Scale of academic workload* (a 0.859) dan *scale of academic stress* (a 0.888). Analisis data menggunakan analisis data regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif *academic workload* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang berperan ganda ($R = 0.237, p < 0.05$).

Kata kunci: *Academic stress; Academic workload; Mahasiswa yang berperan ganda.*

PENDAHULUAN

Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena

¹ Faizah, Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya, faizah_hermawan@ub.ac.id

² Randi Oktawiranto, Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya, randiokta17.r1@gmail.com

permasalahan tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi (Septiani, 2013). Faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, 2005 dalam Fadillah, 2013). Hal ini membuat jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Govarest & Gregoire, 2014).

Fenomena tentang stres akademik di Indonesia sering terdengar dan muncul berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus karena stres akademik di berbagai media massa. Selain itu terdapat pula kasus mahasiswa Surya University, Tangerang yang melakukan gantung diri karena mengalami stres saat menjalani masa-masa ujian (Gustiana, 2016). Kasus lain juga ditemukan mahasiswa bernama Marolop Marko Manurung ditemukan gantung diri di rumahnya yang ada di Kabupaten Deli Serdang pada 21 November 2018 akibat stres beberapa kali ditolak skripsinya oleh dosen pembimbing (Sean, 2018). Secara garis besar, fenomena tersebut terjadi disebabkan oleh stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Stres akademik juga diidentifikasi sebagai stress yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003). Menurut Badewy dan Gabriel (2015) bahwa stres pada mahasiswa bisa terjadi disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, deadline penyelesaian tugas, dan kekhawatiran kegagalan dalam mengikuti ujian.

Stres akademik juga dapat dikatakan suatu perasaan tertekan yang disebabkan rasa frustrasi tertentu dimana berkaitan dengan kegagalan akademik. Kegagalan akademik yang dimaksud ini dapat disebabkan oleh stresornya yaitu terlalu banyak tugas, kompetisi, kegagalan hubungan buruk dengan dosen, tekanan (Lal, 2014). Fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga adanya kompetisi yang tinggi dalam proses penilaian, (Desmita, 2009). Akibat dari stres tersebut, peneliti Gajalakshmi, Kavitha, Anandarajan, dan Chandraseka (2012) menunjukkan bahwa karena jadwal yang sibuk, banyak siswa yang melaporkan bahwa mereka tertekan karena faktor akademik dan hal itu mempengaruhi kinerja mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahim, Saat, Siti Aishah, Arshad, Aziz, Zakaria, Kaur, Kamaruddin, dan Suhaimi (2016) mendapatkan hasil bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami stres. Ada korelasi positif antara tingkat stres dan sks untuk mahasiswa yang memasuki tahun kedua. Hal ini hampir senada dengan yang disampaikan oleh Kausar (2010) serta Aam, Sara, dan Adamu (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara beban kerja dan stres akademik dengan mahasiswa. Weerasinghe, Batagod, Chandrika, dan Siriwardans (2012) membuktikan bahwa beban kerja akademik yang tinggi adalah faktor yang paling menonjol mempengaruhi stres tingkat sarjana di Universitas-universitas umum Sri Lanka di wilayah Colombo mana itu mendominasi 90% faktor beban kerja akademik.

Beban kerja akan bertambah ketika mahasiswa memiliki peran ganda. Pekerjaan lain diluar perkuliahan yang dalam penelitian ini disebut peran ganda. Menurut Purwanto, Syah, dan Rani (2013), berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan mahasiswa yang tidak bekerja nilainya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bekerja. Sehingga dapat dipahami bahwa mahasiswa yang berkuliah dan bekerja, nilai yang didapatkan tidak optimal.

Hal ini didukung penelitian Octavia dan Nugraha pada mahasiswa yang bekerja (dalam Kalezaran, Moningka, & Angkawijaya, 2017). Pada penelitian ini, diketahui bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas kuliah dan belajar mahasiswa. Individu menjadi tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, menunda menyelesaikan tugas, bolos, bahkan tidak melanjutkan kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan antara kuliah dan bekerja atau yang disebut juga sebagai konflik antara kuliah dan bekerja (*work-study conflict*). Pada dasarnya konflik ini terjadi karena keterlibatan peran sebagai pekerja dan peran sebagai mahasiswa untuk berpartisipasi di kampus untuk belajar (Millis, Lingard & Wakefield, dalam Kalezaran, Moningka, & Angkawijaya, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *academic workload* di dalam dunia perkuliahan yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang berperan ganda, dengan mengetahui peran *academic workload* yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang berperan ganda, maka universitas dapat memberikan pemb ekalan manajemen waktu dan manajemen stress pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat meraih prestasi dalam akademis sesuai yang diharapkan oleh mahasiswa tersebut mau pun lingkungannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah sambil bekerja *part time* di wilayah kota Malang, Jawa Timur. Kota Malang dipilih karena merupakan salah satu kota pendidikan. Diperkirakan terdapat seratus ribu mahasiswa yang menuntut ilmu di Kota Malang, baik dari dalam kota maupun luar kota. Metode pengambilan sampel yang dilakukan adalah *incidental sampling*. Peneliti melakukan penelitian berdasarkan kesediaan dan keinginan dari partisipan. Penelitian ini dilakukan pada 130 mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja *part time*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen. Instrumen *academic stress* Badewy dan Gabriel (2015) sebanyak 17 aitem, nilai reliabilitas dalam penelitian ini sebesar 0.888. Sedangkan instrumen *academic workload* Rahim et al (2016) sebanyak 16 aitem, nilai reliabilitas setelah dilakukan uji coba sebesar 0.8. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data terhadap 130 partisipan diperoleh bahwa secara umum peran *academic workload* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang berperan ganda, berdasarkan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 1.
Kategorisasi subjek pada variabel

Variabel	Kategori	Daerah Keputusan	Jumlah	Presentase
<i>Academic Workload</i>	Rendah	$X < 37.4$	32	24.6 %
	Sedang	$37.4 < X < 58.8$	75	57.7 %
	Tinggi	$X > 58.8$	23	17.7 %
Total			130	100%
<i>Academic stress</i>	Rendah	$X < 39.7$	20	15.4 %

FAIZAH & RANDI OKTAWIRANTO, *Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa yang Berperan Ganda*

	Sedang	$39.7 < X < 62.3$	54	41.5 %
	Tinggi	$X > 62.3$	56	43.1 %
Total			130	100%

Tabel di atas, terlihat bahwa kategori *academic workload* secara garis besar menunjukkan kategori sedang dengan frekuensi subjek 75 orang (57.7 %). Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa beban kerja mahasiswa dalam hal akademik tergolong taraf yang standart. Kemudian, untuk kategori *academic stress* terlihat pada kategori tinggi dengan subjek sebanyak 56 orang (41.5 %). Kondisi dapat diketahui bahwa sebarang beban kerja yang diberikan kepada mahasiswa akan memberikan dampak stres dalam kehidupan akademiknya.

Tabel 2.
Hasil Uji Hipotesis

Konstanta	Beta	Signifikansi	Keterangan
47.843	0.237	0.007	Signifikan ($p < 0.05$)

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana menunjukkan model regresi dengan koefisien F sebesar 7.595 dengan signifikansi 0.007 ($p < 0.05$) artinya, *academic workload* dapat mempengaruhi *academic stress* sebesar 5.6%. Dari hasil analisis data, terlihat *academic workload* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic stress*. Artinya, semakin ada peningkatan *academic workload* pada mahasiswa maka akan semakin meningkat pula *academic stress*-nya, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *academic workload* berperan terhadap *academic stress* mahasiswa yang berperan ganda, sejalan dengan penelitian Kausar (2010) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara beban kerja akademik (*academic workload*) dan tingkat stress. Badewy dan Gabriel (2015) menyatakan bahwa stres pada mahasiswa bisa terjadi disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, *deadline* penyelesaian tugas, dan kekhawatiran kegagalan dalam mengikuti ujian. Dengan semakin meningkatnya *academic workload*, mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan beban tugasnya. Sebagai konsekuensinya, mahasiswa sering kali kekurangan waktu istirahat atau bersenang-senang dan mempengaruhi kinerja. Dalam penelitian Gajalakshmi et al. (2012) menunjukkan bahwa adanya jadwal yang sibuk, banyak siswa yang melaporkan bahwa mereka tertekan karena faktor akademik dan hal itu mempengaruhi kinerja mereka.

Mahasiswa yang berperan ganda, menurut penelitian Octavia dan Nugraha pada mahasiswa yang bekerja (Kalezaran, Moningga, & Angkawijaya, 2017). Pada penelitian tersebut, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan aktivitas kuliah maupun belajarnya. Mahasiswa menjadi tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, cenderung menunda penyelesaian tugas, membolos, bahkan tidak meneruskan kuliah. Ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kuliah dan bekerja (*work-study conflict*). Konflik ini terjadi karena keterlibatan peran sekaligus sebagai pekerja maupun peran sebagai mahasiswa saat berpartisipasi di kampus dalam belajar (Millis, Lingard & Wakefield, dalam Kalezaran, Moningga, & Angkawijaya, 2017).

Tabel 1 kategorisasi penelitian ini, menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki tingkat *academic workload* kategori sedang namun *academic stress*-nya tergolong tinggi, hal ini dapat diinterpretasikan bahwa beban kerja mahasiswa walaupun tergolong standart atau sebarang beban kerja yang diberikan kepada mahasiswa tetap akan memberikan dampak

stres dalam kehidupan akademik mahasiswa yang berperan ganda, yang akhirnya memengaruhi kinerja dalam tugas akademik. Hal ini diketahui pula bahwa *academic workload* hanya memiliki pengaruh sebesar 5.6 % terhadap stress mahasiswa, yang artinya ada faktor lain yang mempengaruhi stress mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan bahwa stress pada mahasiswa dapat disebabkan banyak faktor. Menurut Çivitci (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa menghadapi banyak sumber stress (stressor) seperti ketidakpastian masa depan, masalah keluarga, kesulitan ekonomi, sulitnya menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan masalah yang berkaitan dengan akademik. Faktor lain seperti mengerjakan tugas akhir, mendapatkan nilai yang buruk dalam ujian, bahkan sulitnya memilih peminatan di perkuliahan merupakan penyebab stress pada mahasiswa (Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, 2009).

Kemudian, persaingan antar teman sebaya sendiri juga memberikan kontribusi stress pada mahasiswa (Badewy & Gabriel, 2015). *Academic stress* yang tinggi pada mahasiswa juga dapat memberikan dampak pada penyelesaian segala tugas yang diberikan dan kesulitan untuk mengejar ketertinggalannya (Badewy & Gabriel, 2015). Jadi dari hasil penelitian di atas jika mahasiswa mengalami *academic stress* yang disebabkan *academic workload* yang meningkat ditambah mahasiswa memiliki peran ganda maka dampak yang dapat muncul adanya penurunan kinerja akademik.

Berdasarkan banyaknya sumber stress pada mahasiswa khususnya yang berperan ganda maka membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya, hasil Çivitci (2015) menjelaskan bahwa ada banyak sekali sumber stressor pada mahasiswa namun yang menjadi penentu tinggi rendahnya tingkat stress pada mahasiswa adalah dukungan sosial seperti dukungan dari keluarga, teman, dan bahkan dukungan dari fakultas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peran positif yang signifikan *academic workload* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang berperan ganda. Bagi peneliti selanjutnya, subjek penelitian yang digunakan bisa menggunakan berbagai macam variasi tingkat semester maupun menganalisis lebih lanjut kaitan variasi jenis pekerjaan mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aam, M., Sara, S. S., & Adamu, T. B. (2017). Correlates of Workload and Academic Stress among Fresh Undergraduate Students at Abubakar Tafawa Balewa University, Bauchi – Nigeria. *International Journal of Education and Evaluation*, 3, 2-7.
- Baba, M. M., Adam, M., & Ishaq A. (2014). Perceived influence of stress and counseling Intervention of long vocation training undergraduate students of technology Education in north eastern Nigeria. *Journal of science, technology and education*, 151-157.
- Badewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources Among university students: the perception of the academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2. Doi. 10.1177/2055102915596714.

- Bernstein, D.A., Penner, L.A., Stewart, A.C., & Roy, E.J. (2008). *Psychology (8th edition)*. New York.: Houghton Mifflin Company Boston New York.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85–97. DOI 10.1007/s12144-009-9047-0.
- Civitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15, 565-573. DOI 10.12738/estp.2015.3.2553.
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *E-journal psikologi universitas mulawarman*, 3.
- Fairbrother, K & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, stress and Job satisfaction. *Journal Managerial Psychology*, 18, 8-21. DOI 10.1108/02683940310459565.
- Gajalakshmi, G., Kavitha, U., Anandarajan, B., & Chandrasekar, M. (2012). A study to analyze various factors contributing to stress in first year MBBS students during examination. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 3, 700-703.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 54, 261–271. doi:10.1016/j.erap.2004.05.001.
- Gustiana, D. (2016, Juni 18). *Pulang UTS, Mahasiswa Surya University Gantung Diri*. Diakses dari <https://www.beritasatu.com/megapolitan/365635> pada tanggal 29 Februari 2020.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of behavioural sciences*, 20, 38-42.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescents in relation to intelligence and demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5, 123-129.
- Purwanto, H., Syah, N., & Rani, I.G. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa yang Bekerja dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP. *Jurnal CIVED Journal of Civil Engineering and Vocational Education*, 1, 34-42. Doi : <https://doi.org/10.24036/cived.v1i1.1105>.
- Rahim, M. S. A., Saat, N. Z. M., Aishah, H. S., Arshad, S. A., Aziz, N. A. A., Zakaria, N. N., Kaur, K., Kamaruddin, M. M., & Suhaimi, N. H. F. (2016). Relationship between academic workload and stress level among biomedical science students in Kuala Lumpur. *Journal of Applied Sciences*, 16, 108-112.
- Sean, I. (2018, November 21). *Covesia*. Retrieved from Covesia: <https://covesia.com/lifestyle/baca/64657/>.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa. (*Skripsi*, Tidak Dipublikasikan). Bandung : Universitas Islam Negeri Bandung Sunan Gunung Djati.

- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instrument or scale for use in cross cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17, 268-274. doi:10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x.
- Weerasinghe, T. D., Batagod, C.K., Chandrika, K. A. C. & Siriwardans, W. K. C. U. (2012). Prevalence and determinants of stress among undergraduates: A study of public universities in Colombo region. *Proceedings of the 7th International Research Conference on Management and Finance*, 478-492.