

## Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Yang Belum Dan Sudah Bekerja: Sebuah Studi Deskriptif

Mohbir Umasugi<sup>1</sup>, Irfandi Buamonabot<sup>2</sup>, Anfas<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Universitas Terbuka

<sup>2</sup> Politeknik Sains dan Teknologi Wiratama Maluku Utara

### Abstrak

Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini menguji bagaimana pola stres antara mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada UPBJJ-UT Ternate? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola stres antara mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada UPBJJ-UT Ternate. Responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UPBJJ UT Ternate yang belum dan sudah bekerja. Sebanyak 125 responden dikumpulkan dari survei. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian dan kesimpulan menunjukkan bahwa pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian A (berhubungan dengan ujian) pada tingkat rendah. Pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian B (pertemuan kelas untuk membahas tugas) pada tingkat rendah. Pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian C (proses belajar mengajar) pada tingkat tinggi. Pola stres untuk mahasiswa yang sudah bekerja pada bagian D (mahasiswa yang kuliah sambil bekerja) pada tingkat rendah.

**Kata kunci:** Stres, Mahasiswa, Universitas Terbuka, Studi Deskriptif.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pelajar yang paling tinggi levelnya diantara jenjang pendidikan lainnya. Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi terbaik untuk permasalahan tersebut sesuai dengan pemahaman yang telah dipelajari. Namun banyak diantara mahasiswa yang kurang memahami akan tanggung jawab dan kewajiban yang harus dimilikinya, sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres (Ubaidillah, 2013).

Salah satu penyebab stres yang pasti dihadapi mahasiswa adalah adanya tugas yang tak akan ada habisnya. Tingkat kesulitan tugas yang berbeda-beda membuat mahasiswa dituntut dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan saat bersamaan akhirnya membuat mahasiswa stres (Merdeka, 7 Juni 2013).

Hasil penelitian internasional menunjukkan bahwa mahasiswa sering menyatakan khawatir, cemas atau stres sebagai bagian utama dalam kehidupan mereka (Newton dalam Shirom, 1986). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan mahasiswa terkena stres, baik itu dialami secara perilaku dan pikiran, seperti *electric shock* (Dembroski & MacDougall, 1978; Friedman, 1981) atau hanya terkait pengalaman sehari-hari (Baum & Gatchel, 1981).

Bahkan dalam literatur konseling memberikan temuan baru bahwa stres yang dialami

mahasiswa juga bisa berakibat fatal (kronis) dalam kehidupan sehari-hari (Lustman et. al. dalam Shirom, 1986), yang secara klinis bisa menekan dan berdampak pada rasa bingung (Campbell dalam Shirom, 1986, Kanner, et. al., Lazarus & DeLongis, 1983).

Sebagian besar penelitian di Indonesia tentang stres pada mahasiswa hanya berfokus pada stres mahasiswa baru (Ubaidillah, 2013), gangguan kecemasan pada mahasiswa semester I dan VII (Candratika dan Purnawati, 2013), dan hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Gunawati, 2005). Dengan demikian terlihat bahwa kurangnya penelitian stres untuk mahasiswa yang membandingkan tingkat stres antara mahasiswa yang belum dan sudah bekerja.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Unit Program Belajar Jarak Jauh (UPBJJ)-Universitas Terbuka Ternate. UPBJJ-UT Ternate mengadopsi sistem pembelajaran mandiri dengan pendekatan tutorial sebanyak delapan kali tatap muka. Hal ini berarti mahasiswa harus berusaha untuk mengetahui materi perkuliahan secara keseluruhan dalam delapan kali tatap muka dengan tiap pertemuan pembahasan materi antara dua sampai tiga bab. Mengingat sistem pembelajaran mandiri dan pembobotan materi yang dibahas untuk setiap tatap muka maka akan sangat dimungkinkan mahasiswa

mengalami stres. Oleh karena itu, peneliti mendesain penelitian ini dengan studi deskriptif (*descriptive study*) yang dilakukan untuk mengetahui dan menjadi mampu untuk menjelaskan karakteristik variabel yang diteliti dalam suatu situasi (Shirom, 1986; Sekaran, 2006).

Penelitian ini difokuskan pada stres psikososial, dengan mengesampingkan total stres fisik dan fisiologis (seperti penjelasan intens ke tingkat pengganggu atau tekanan, atau *crowding*, atau tingkat tinggi). Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Shirom, 1986) pengujiannya hanya pada reliabilitas tetapi secara validitas tidak dilakukan, sehingga peneliti ingin menguji kembali dengan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas.

### METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi deskriptif dengan metode survei. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode *cross sectional* yaitu mengumpulkan atau mengambil data pada satu waktu tertentu (Neuman, 2006).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UPBJJ-UT Ternate yang melakukan registrasi ulang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini akan diambil dengan metode *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan pendekatan *judgment sampling* yaitu melibatkan pemilihan subjek yang berada ditempat yang paling menguntungkan atau dalam posisi terbaik untuk memberikan informasi yang diperlukan (Sekaran, 2006). *Purposive sampling* dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa mahasiswa di atas semester 3 sudah mengenal dan mengetahui metode pembelajaran yang diterapkan di UT. Menurut Roscoe dalam Sekaran (2000), ukuran sampel yang paling sesuai dengan kebanyakan penyelidikan dalam bidang *behavioral science* ialah lebih besar dari 30 dan kurang dari 500 sampel.

Ukuran sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 125 responden. Berdasarkan Hair *et al.* (2010) bahwa dalam menentukan jumlah sampel yang ideal dalam suatu penelitian adalah dengan cara mengalikan jumlah total item pernyataan kuesioner dengan jumlah observasi antara 5-20. Penelitian ini menggunakan enam observasi, berarti jumlah total sampel yang belum bekerja adalah 55 dan sudah bekerja 70. Peneliti melebihi jumlah sampel sebanyak 15 responden karena dikhawatirkan

ada kuesioner yang pengisiannya tidak lengkap, sehingga jumlah total sampel adalah 140.

Data yang digunakan pada penelitian ini dikumpulkan dengan metode survei yang menggunakan kuesioner. Survei merupakan metode yang tepat untuk pertanyaan penelitian mengenai kepercayaan atau perilaku seseorang yang dilaporkan (Neuman, 2006).

Dalam penelitian ini yang menjadi instrumen penelitian adalah kuesioner stres pada mahasiswa yang belum dan sudah bekerja berisikan 15 item pernyataan dan terbagi menjadi 4 bagian yaitu berhubungan dengan ujian yang terdiri dari 5 item pernyataan, tugas pertemuan kelas yang terdiri dari 3 item pernyataan, proses pengajaran yang terdiri dari 3 item pernyataan, dan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang terdiri dari 4 item pernyataan yang dikembangkan Shirom (1986) dan menggunakan skala likert dengan 1 sangat tidak setuju sampai dengan 5 sangat setuju.

Analisis data dalam penelitian ini hanya berdasarkan rata-rata hitung (*mean*) dan standar deviasi atau simpangan baku (*standard deviation*) (Sekaran, 2008). Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 16. Langkah berikutnya adalah melakukan uji validitas terhadap data yang telah terkumpul dari responden penelitian. Uji validitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel-variabel di dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah masing-masing item dalam instrumen terbebas dari kesalahan (*error*) sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten pada kondisi yang berbeda-beda. Langkah-langkah tersebut dijelaskan berikut ini.

Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah tepat, yaitu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian. Uji validitas instrumen dilakukan dengan analisis faktor terhadap butir-butir pernyataan kuesioner. Butir-butir pernyataan dikatakan mempunyai *loading factor* yang signifikan, bila butir pernyataan tersebut memiliki skor *loading factor* 0,5 dan skor *loading factor* tersebut tidak menjadi bagian atau anggota faktor lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa indikator-indikator tersebut merupakan

kesatuan alat ukur yang mengukur satu konstruk yang sama dan dapat memprediksi apa yang seharusnya diprediksi (Hair *et al.*, 2010).

Reliabilitas berkaitan dengan akurasi dan presisi dari sebuah prosedur pengukuran (Cooper dan Schidler, 2006). Keandalan (*reliability*) suatu pengukuran menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut tanpa bias (bebas kesalahan—*error free*) dan karena itu menjamin pengukuran yang konsisten dari waktu ke waktu dan lintas beragam item dalam instrumen. Dengan kata lain, keandalan suatu pengukuran merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi yang mana instrumen mengukur konsep dan membantu menilai “ketepatan” sebuah pengukuran (Sekaran, 2006). Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan melihat

nilai *Cronbach's Alpha* yaitu diatas 0,6 (Hair *et al.*, 2010). Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 16.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penyebaran Kuesioner

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Terbuka Ternate. Proses penyebaran dan pengumpulan data dilakukan terhitung mulai bulan juni hingga september 2015, dengan menyebarkan sebanyak 145 kuesioner. Dari 132 (94,29%) kuesioner yang dikembalikan, hanya 125 (89,29%) kuesioner yang dinyatakan memenuhi syarat untuk dianalisis. Dengan demikian tingkat respon dalam penelitian adalah 94,29%. Hasil penyebaran kuesioner ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Penyebaran Kuesioner**

Keterangan	Jumlah	Persentase
Kuesioner yang disebar	140	100%
Kuesioner yang tidak kembali	8	5,71%
Kuesioner yang kembali	132	94,44%
Kuesioner yang tidak dapat diolah	7	5,00%
Kuesioner yang dapat diolah	125	85,56%

Sumber: data diolah

### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah dan belum bekerja UPBJJ-UT Ternate. Gambaran umum tentang responden yang digunakan dalam penelitian ini ditunjukkan dalam tabel 2. Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, status pernikahan, semester, program, status pekerjaan, pekerjaan dan pokjar. Secara umum, mayoritas responden adalah wanita (72 atau sebesar 57,6%) dan pria (53 atau 42,4%), dengan sebagian besar berada pada usia 17-22 dan 23-28 tahun, rata-rata responden sudah menikah dan berada pada semester akhir. Selain itu, sebagian besar berada pada program pendas dan sudah bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (Guru), serta sebagian besar kuliah di Pokjar Ternate.

### Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah tepat, yaitu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian. Uji validitas instrumen dilakukan dengan analisis

faktor terhadap butir-butir pernyataan kuesioner. Butir-butir pernyataan dikatakan mempunyai *loading factor* yang signifikan, bila butir pernyataan tersebut memiliki skor *loading factor* 0,5 dan skor *loading factor* tersebut tidak menjadi bagian atau anggota faktor lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa indikator-indikator tersebut merupakan kesatuan alat ukur yang mengukur satu konstruk yang sama dan dapat memprediksi apa yang seharusnya diprediksi (Hair *et al.*, 2010). Hasil uji validitas item yang berhubungan dengan ujian ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3 menyajikan hasil analisis faktor untuk menguji validitas item-item pernyataan yang berhubungan dengan ujian baik untuk responden yang belum dan sudah bekerja. Tidak ada item pernyataan yang dibuang karena semuanya memiliki *factor loading* diatas 0,5.

Hasil analisis faktor pada item pernyataan yang berhubungan dengan pertemuan kelas untuk membahas tugas, responden yang belum dan sudah bekerja menunjukkan tidak ada item pernyataan yang dibuang karena semuanya memiliki *factor loading* di atas 0,5.

Hasil pengujian validitas instrumen penelitian untuk item pernyataan yang berhubungan dengan pertemuan kelas untuk membahas tugas ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 5 menyajikan hasil analisis faktor untuk menguji validitas item-item pernyataan yang berhubungan dengan proses pengajaran responden yang belum dan sudah bekerja. Tidak ada item pernyataan yang dibuang karena semuanya memiliki *factor loading* diatas 0,5.

Sama halnya dengan uji validitas item-item pernyataan yang berhubungan dengan ujian, tugas pertemuan kelas dan proses pengajaran, item pernyataan yang berhubungan dengan kuliah sambil bekerja untuk responden yang sudah bekerja tidak ada yang dibuang. Hasil analisis faktor menunjukkan semua item pernyataan memiliki nilai *factor loading* lebih besar dari 0,5. Hasil pengujian validitas item pernyataan yang berhubungan dengan kuliah sambil bekerja dapat ditunjukkan pada tabel 6.

**Tabel 2 Karakteristik Responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
) Pria	53	42,4
) Wanita	72	57,5
<b>Usia</b>		
) 17-22 tahun	33	26,4
) 23-26 tahun	33	26,4
) 29-34 tahun	24	19,2
) 35-40 tahun	15	12,0
) > 41 tahun	20	16,0
<b>Status Pernikahan</b>		
) Sudah Menikah	70	56,0
) Belum Menikah	50	44,0
<b>Semester</b>		
) Semester 4	26	20,8
) Semester 5	29	23,2
) Semester 6	10	8,0
) Semester 7	25	20,0
) > Semester 8	35	28,0
<b>Program</b>		
) Pendas	70	56,0
) Non Pendas	55	44,0
<b>Status Pekerjaan</b>		
) Sudah Bekerja	70	56,0
) Belum Bekerja	55	44,0
<b>Pekerjaan</b>		
) PNS	70	56,0
) Mahasiswa	55	44,0
<b>Pokjar</b>		
) Kota Ternate	55	44,0
) Halmahera Utara	24	19,2
) Halmahera Selatan	25	20,0
) Kepulauan Sula	21	16,8

Sumber: Data diolah

**Tabel 3 Uji Validitas Item Pernyataan yang berhubungan dengan Ujian**

Item Pernyataan	Belum Bekerja	Sudah Bekerja	Keterangan
	Komponen	Komponen	
	1	1	
A <sub>1</sub>	0,577	0,565	Valid
A <sub>2</sub>	0,894	0,731	Valid
A <sub>3</sub>	0,790	0,536	Valid
A <sub>4</sub>	0,653	0,754	Valid
A <sub>5</sub>	0,832	0,653	Valid

Sumber: Data diolah

**Tabel 4 Uji Validitas Item Pernyataan yang berhubungan dengan Pertemuan Kelas untuk Membahas Tugas**

Item Pernyataan	Belum Bekerja	Sudah Bekerja	Keterangan
	Komponen	Komponen	
	1	1	
B <sub>1</sub>	0,946	0,833	Valid
B <sub>2</sub>	0,774	0,820	Valid
B <sub>3</sub>	0,877	0,739	Valid

Sumber: Data diolah

**Tabel 5 Uji Validitas Item Pernyataan yang Berhubungan dengan Proses Pengajaran**

Item Pernyataan	Belum Bekerja	Sudah Bekerja	Keterangan
	Komponen	Komponen	
	1	1	
C <sub>1</sub>	0,892	0,758	Valid
C <sub>2</sub>	0,665	0,842	Valid
C <sub>3</sub>	0,794	0,791	Valid

Sumber: Data diolah

**Tabel 6 Uji Validitas Item Pernyataan yang Berhubungan Kuliah sambil Bekerja**

Item Pernyataan	Sudah Bekerja	Keterangan
	Komponen	
	1	
D <sub>1</sub>	0,817	Valid
D <sub>2</sub>	0,803	Valid
D <sub>3</sub>	0,602	Valid

Sumber: Data diolah

Apabila suatu alat pengukuran telah dinyatakan valid maka, maka tahap selanjutnya adalah mengukur reliabilitas dari alat. Reliabilitas berkaitan dengan akurasi dan presisi dari sebuah prosedur pengukuran (Cooper dan Schidler, 2006). Reliabilitas dinilai dengan menggunakan nilai koefisien *Cronbach's alpha* yang bertujuan untuk mengetahui keandalan suatu alat ukur dalam mengukur suatu konstruk. Analisis terhadap *item-item correlation* digunakan untuk memperbaiki ukuran-ukuran dan

mengeliminasi butir-butir pertanyaan yang keberadaannya akan memperkecil koefisien *Cronbach's alpha* yang dihasilkan (Sekaran, 2006).

Tabel 7 menyajikan hasil pengujian reliabilitas untuk item-item pernyataan yang berhubungan dengan ujian, tugas pertemuan kelas, proses pengajaran dan kuliah sambil bekerja untuk responden yang belum dan sudah bekerja dinyatakan *reliable* dengan nilai *Cronbach's alpha* rata-rata di atas 0,6. Item pernyataan yang berhubungan dengan kuliah

sambil bekerja untuk responden yang sudah bekerja juga menunjukkan hal yang sama dengan item-item pernyataan yang

berhubungan dengan ujian, tugas pertemuan kelas dan proses pengajaran yakni, nilai *Cronbach's alpha* 0,6.

**Tabel 7 Hasil Pengujian Reliabilitas Item Pernyataan yang Berhubungan dengan Ujian, Tugas Pertemuan Kelas, Proses Pengajaran dan Kuliah sambil Bekerja**

Item Pertanyaan	Belum Bekerja	Sudah Bekerja
	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Cronbach's alpha</i>
Ujian	0,812	0,655
Tugas Pertemuan Kelas	0,831	0,715
Proses Pengajaran	0,631	0,707
Kuliah sambil Bekerja	—	0,600

Sumber: Lampiran 5

### Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengenali pola data serta merangkum informasi yang terdapat dalam data. Penelitian ini menyajikan nilai *mean* dan standar deviasi. Semakin besar nilai standar deviasi berarti semakin tinggi penyimpangan data dengan nilai rata-ratanya. Sebaliknya semakin kecil deviasi standar berarti data berkelompok di sekitar nilai rata-ratanya dan tidak menunjukkan variasi yang tinggi (Sekaran, 2006). Adapun tabel *mean* dan standar deviasi ditunjukkan pada tabel 8.

Hasil pengolahan data statistik deskriptif untuk item-item pernyataan dalam penelitian menunjukkan bahwa responden yang belum dan sudah bekerja mengalami tekanan ujian pada tingkat rendah. Hal ini dapat diketahui dari nilai *mean* item pernyataan yang berhubungan dengan ujian yang berada pada kisaran nilai 1,82-2,75.

Sama halnya dengan nilai *mean* item pernyataan yang berhubungan dengan ujian, nilai *mean* item-item pernyataan yang berhubungan dengan pertemuan kelas untuk

membahas tugas responden yang belum dan sudah bekerja berada pada tingkat rendah sampai cukup tinggi yakni 2,99-3,66. Rendah dan cukup tingginya angka item-item pernyataan yang berhubungan dengan pertemuan kelas untuk membahas tugas menunjukkan bahwa responden merasakan pembahasan tugas dikelas pada tekanan yang rendah sampai cukup tinggi.

Nilai *mean* untuk item pernyataan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar untuk responden yang belum dan sudah bekerja berada pada kisaran sedang sampai cukup tinggi yakni 3,04-4,40. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan saat proses belajar mengajar berada pada tingkat yang sedang sampai cukup tinggi.

Item pernyataan yang berhubungan dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mempunyai nilai *mean* yang rendah yaitu 2,48-2,95. Rendahnya nilai ini menunjukkan bahwa responden mempersepsikan kuliah sambil bekerja berada pada tekanan yang rendah.

**Tabel 8 Mean dan Standar Deviasi untuk item-item pernyataan yang berhubungan dengan Ujian, Tugas Pertemuan Kelas, Proses Pengajaran dan Kuliah sambil Bekerja**

No	Pernyataan	Belum Bekerja		Sudah Bekerja	
		Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
<b>A. Berhubungan Dengan Ujian</b>					
1	Saya tidak mampu menjawab pertanyaan ujian	2,35	0,92	2,39	0,99
2	Saya datang ke ujian dengan persiapan yang tidak cukup	2,31	1,38	2,29	0,90
3	Saya mengerjakan soal ujian yang terlalu banyak dalam waktu yang singkat	2,75	1,10	2,83	0,98
4	Saya tidak memiliki waktu yang cukup untuk persiapan ujian	2,24	1,14	2,56	0,93
5	Saya tidak mampu menyelesaikan ujian dengan tepat waktu karena waktu yang disediakan terlalu singkat	1,82	1,23	2,08	0,89
<b>B. Pertemuan Kelas untuk Membahas Tugas</b>					
1	Saya memiliki banyak bahan bacaan (tugas/paper) yang harus dibaca	3,04	0,99	3,66	1,03
2	Saya harus mengerjakan tugas (makalah, review, dll) dalam waktu yang singkat	3,09	1,03	3,52	1,05
3	Saya harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan	2,93	0,96	3,29	0,99
<b>C. Proses Belajar Mengajar</b>					
1	Saya diwajibkan membaca <i>paper</i> (tugas) sebelum kelas dimulai	4,26	0,52	3,43	1,13
2	Saya harus siap menghadapi pertanyaan langsung dari dosen pada setiap perkuliahan	4,40	0,60	3,63	1,02
3	Saya diwajibkan untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas	3,04	0,99	4,00	0,90
<b>D. Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja</b>					
1	Saya datang ke kelas setelah melewati hari kerja yang melelahkan			2,48	1,36
2	Saya bekerja menghabiskan banyak waktu			2,70	1,19
3	Saya dipanggil untuk bertugas kembali di tengah tahun ajaran perkuliahan sedang berjalan sementara harus menerima tugas tersebut.			2,95	1,16

Sumber: Data diolah

Tabel 8 menunjukkan nilai *mean* dan deviasi standar untuk setiap item kuesioner. Jika standar deviasi makin kecil maka item pertanyaan makin baik untuk mengungkapkan kondisi secara nyata, maka dari empat bagian pertanyaan tentang stres yang paling dirasakan oleh mahasiswa yang belum dan sudah bekerja adalah yang memiliki nilai *mean* paling tinggi dan standar deviasi paling kecil yaitu bagian C (proses belajar mengajar). Hal ini berarti Universitas Terbuka dalam proses belajar mengajar menerapkan sistem belajar mandiri dengan pertemuan delapan kali tatap muka dalam satu semester dianggap tepat guna mencapai keberhasilan

pembelajaran. Penerapan sistem pembelajaran ini dimulai dari pelatihan kepada Tutor yang nanti diterapkan kepada mahasiswa. Tuntutan akademis dari pihak Universitas Terbuka dengan nilai IPK minimal 2,00 membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut memberikan beban yang tinggi berupa membaca tugas yang kemudian direviu kembali oleh tutor dalam bentuk pertanyaan kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa harus selalu berupaya untuk selalu siap dalam setiap sesi perkuliahan yang nantinya berdampak pada kinerja dan hasil belajar yang tinggi.

Hasil pada bagian A (berhubungan dengan ujian) menunjukkan bahwa, mahasiswa mempersepsikan kesiapan dalam menghadapi ujian pada tingkat yang rendah. Hal ini berarti mahasiswa sangat siap dalam hal persiapan, waktu yang diberikan, dan kemampuan menjawab soal. Temuan ini bertentangan dengan data UPBJJ-Ternate bahwa untuk mahasiswa tidak bekerja seharusnya memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang bekerja karena ketersediaan waktu untuk fokus terhadap kuliah, sementara mahasiswa yang belum bekerja sebagian besar mempunyai prestasi akademik yang kurang memuaskan ( $IPK < 2,00-0,00$ ).

Bagian B (pertemuan kelas untuk membahas tugas) juga menunjukkan hasil yang dipersepsikan oleh mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada tingkat rendah. Hal ini disebabkan setiap dosen yang telah mengikuti pelatihan tutor harus mampu menjadi fasilitator, mediator dan motivator sehingga

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pola stres antara mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada UPBJJ-UT Ternate. Berdasarkan hasil statistik deskriptif, serta pembahasan, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- Pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian A (berhubungan dengan ujian) pada tingkat rendah.
- Pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian B (pertemuan kelas untuk membahas tugas) pada tingkat rendah.
- Pola stres untuk mahasiswa yang belum dan sudah bekerja pada bagian C (proses belajar mengajar) pada tingkat tinggi.
- Pola stres untuk mahasiswa yang sudah bekerja pada bagian D (mahasiswa yang kuliah sambil bekerja) pada tingkat rendah.

### Keterbatasan Penelitian dan Saran bagi Penelitian Mendatang

Penelitian ini memiliki keterbatasan sebagai berikut:

- Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* sehingga tidak semua sampel memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

pada perkuliahan tatap muka awal sudah memberikan kiat-kiat sukses dalam proses pengerjaan tugas kepada mahasiswa yang nantinya berdampak pada efektifitas pengerjaan tugas.

Terakhir pada bagian D (mahasiswa yang kuliah sambil bekerja) mempunyai hasil yang tidak berbeda dengan bagian A dan B yakni dipersepsikan pada tingkat rendah. Hal ini berarti UPBJJ UT-Ternate dalam mendesain perkuliahan untuk sudah tepat yakni untuk mahasiswa yang sudah bekerja melaksanakan perkuliahan pada hari Sabtu dan Minggu. Seperti yang diketahui pemerintah Provinsi dan Kabupaten/ Kota Se-Maluku Utara menerapkan sistem kerja yakni 5 hari kerja dan 2 hari libur, sementara untuk kategori guru yang harus masuk kerja dari hari Senin sampai Sabtu tidak dijadwalkan jam mengajar pada hari Sabtu, sehingga proses perkuliahan tidak mengganggu kerja dari mahasiswa tersebut.

- Common method bias*. Penelitian ini sangat memungkinkan terjadinya *common method bias* yaitu responden menjawab pertanyaan dengan *self reporting*. Artinya, responden menjawab pertanyaan hanya bergantung pada penilaian subyektif responden sehingga jawaban responden berpotensi pada *perceptual bias*. Namun demikian, pada penelitian ini kelemahan tersebut telah dikurangi dengan tidak menyebutkan variabel-variabel yang hendak diukur dalam kuesioner dan urutan pernyataannya diacak.

Beberapa saran yang dapat diajukan peneliti untuk dilakukan pada penelitian mendatang adalah:

- Penelitian ini menggunakan sampel yang homogen untuk mahasiswa yang bekerja yakni guru. Akan lebih baik penelitian mendatang menggunakan sampel yang heterogen dengan jumlah yang lebih besar guna mendapatkan pola stres yang lebih bervariasi. Selain itu, penggunaan sampel yang heterogen akan memberikan informasi mengenai pola stres pada berbagai konteks pekerjaan, karena setiap pekerjaan memiliki tekanan stres kerja yang berbeda-beda.
- Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan pendekatan *judgment sampling* akan lebih baik jika pada penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga bisa digeneralisasi.

c. Penelitian ini terbatas pada sampel mahasiswa non-pendas yang hanya bisa mengkonfirmasi tingkat stres pada mahasiswa itu sendiri. Akan lebih baik jika penelitian mendatang memisahkan stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan guna mengetahui pola diantara mahasiswa dengan tingkat *gender* yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbey, A., Dunkel-Schetter, C. & Brickman, P. (1983). Handling the stress of looking for a job in law school: the relationship between intrinsic motivation, internal attributes, relations with others, and happiness. *Basic and Applied Social Psychology* 4: 263-278.
- Agoes, A. dkk (2003). *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*. Malang: Taroda.
- Baum, A. & Gatchel, J. (1981). Cognitive determinants of reaction to uncontrollable events: development of reactance and learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology* 40: 1078-1089.
- Brown, R.D., Bond, S., Gerndt, J., Krager, L., Krantz, B., Lukin, M., & Prentice, D. (1986) Stress on Campus: An Interactional Perspective. *Research in Higher Education*, Vol. 24, No. 1, pp. 97-112.
- Chandratika, D., & Purnawati, D. 2013. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Skripsi Tidak Dipublikasi
- Cohen, S., Kamarck, T. & Hermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 24: 385-396.
- Cooper, D. R., & Schlinder. P. S. 2008. ***Business Research Methods***, 10th edition. Mc Graw. New York.
- Dembroski, T.H. & MacDougall, J.M. (1978). Stress effects on affiliation preference among subjects possessing the Type A coronary prone behavior pattern. *Journal of Personality and Social Psychology* 36: 23-33.
- Flagel, C.D., Best, L.A., & Hunter, A.C (2007) Perceptions of Stress Among Students Participating in Psychology Research: A Canadian Survey. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics: An International Journal*, Vol. 2, No. 3, pp. 61-67.
- Friedman, L. (1981). How affiliation affects stress in fear and anxiety situations. *Journal of Personality and Social Psychology* 40: 1102-1117.
- Gunawati, R. (2005). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi Tidak Dipublikasikan
- Hair, J. F. Jr., William, C. B., Banin, B. J., & Anderson, R. E. 2010. *Multivariate Data Analysis*. 7<sup>th</sup> edition. Upper Saddle River-Prentice Hall. New Jersey.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ivanchevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. 2008. *Organizational Behavior and Management*. 8<sup>th</sup> edition. McGraw-hill. New York.
- Jogiyanto, H.M. (2010). *Metodologi penelitian Bisnis: salah kaprah dan pengalaman-pengalaman*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, Edisi pertama, Cetakan ketiga.
- Jogiyanto, H.M. (2008). *Pedoman survei kuesioner: mengembangkan kuesioner, mengatasi bias dan meningkatkan respon*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, Edisi pertama, Cetakan pertama.
- Lazarus, R.S. & Delongis, A. (1983). Psychological stress and coping in

aging. *American Psychologist* 38: 245-254.

Merdeka.com

Potter & Perry. (2005). *Fundamental Of Nursing: Concept, Process, & Practice* (Asih, Y. et. All, Penerjemahl. Jakarta: EGC

Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto

Rice, P.L. (1992). *Stress & Health* (2<sup>nd</sup>ed). California, DC; Mc Graw-Hill.

Robbins, S.P. & Judge, T.A., (2008), *Perilaku organisasi*. Jakarta: Empat Salemba, buku 2

Sekaran, Uma. (2006) *Research Methods for business, Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, buku 1 edisi 4.

Sekaran, Uma. (2006) *Research Methods for Business, Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, buku 2 edisi 4.

Shirom, A. (1986). Student Stress. *Higher Education*, Vol. 15, No. 6, pp. 667-676.

Sulistiawati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Ubaidillah, A. (2013). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013. <http://psikologi.uin-malang.ac.id/publication> (diakses 18 Febuari 2015)

Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Cetakan 1. Bandung: PT. Refika Aditama.