
Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Gender: Aplikasi *Importance Performance Analysis*

Irfandi Buamonabot

Dosen Politeknik Sains dan Teknologi Wiratama Maluku Utara

Email: irfandibbot@gmail.com

Abstrak

Received: 27 Februari 2017

Reviewed: 1 Maret 2017

Accepted: 21 April 2017

Published: 28 April 2017

Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini menguji bagaimana pola stres mahasiswa berdasarkan *gender* pada Fakultas Ekonomi Universitas Khairun? Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pola stres berdasarkan *gender* pada Fakultas Ekonomi Universitas Khairun. Responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi yang khususnya program studi manajemen. Sebanyak 80 responden dikumpulkan dari survei. Analisis data dilakukan dengan *Importance Performance Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan item yang berhubungan dengan ujian, pertemuan kelas untuk membahas tugas maupun proses belajar mengajar bervariasi.

Kata kunci: Stres, Mahasiswa, Program Studi Manajemen, Studi Deskriptif, IPA

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pelajar yang paling tinggi levelnya diantara jenjang pendidikan lainnya. Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan 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).

Mahasiswa yang mengalami stres dalam proses tumbuh dan berkembang digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru dan berdampak pada stres mahasiswa itu sendiri (Monk, Knoers, dan Haditono, 2001).

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 rasa takut tidak selesainya studi merupakan salah satu sumber utama stres pada mahasiswa semester akhir (Bataneh, 2013). Stres yang tidak dikelola dengan baik oleh mahasiswa akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan kinerja akademik (Devi, 2015). Selain itu juga, tingkat stres yang dirasakan lebih tinggi pada perempuan dari pada laki-laki (Kumar dan Bhukar, 2013).

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, Hartati dan Listiara, 2005).

Penelitian tentang stres pada mahasiswa yang berhubungan dengan ujian, pertemuan kelas untuk membahas tugas, proses belajar mengajar dan kuliah sambil pertama kali dilakukan oleh (Shirom, 1986). Hasilnya menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada tingkat sedang. Tetapi dalam penelitiannya memiliki kelemahan yakni dalam hal pengujian instrumen hanya menggunakan uji reliabilitas dan mengabaikan uji validitas. Seharusnya, pengujian instrumen harus memenuhi uji validitas dan reliabilitas (Sekaran, 2000). Selanjutnya dari penelitian Shirom (1986) kemudian dimodifikasi kembali oleh Umasugi, Buamonabot, dan Anfas (2015) dengan membagi responden penelitian berdasarkan yang belum dan sudah bekerja. Hasilnya mengungkapkan bahwa khusus untuk proses perkuliahan stres berada pada tingkat tinggi.

Berdasarkan penjelasan terkait hasil penelitian di atas terlihat bahwa kurangnya penelitian stres pada mahasiswa yang berhubungan dengan ujian, pertemuan kelas untuk membahas tugas, proses belajar mengajar dan kuliah sambil bekerja berdasarkan *gender* dan tingkat stres antara mahasiswa yang belum dan sudah bekerja dengan menggunakan aplikasi *Importance-Performance Analysis* (IPA). Sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian seperti ini belum pernah dilakukan, sehingga ini menjadi originalitas dari penelitian ini. Penelitian ini difokuskan pada stres psikososial, dengan mengesampingkan stres fisik dan fisiologis (seperti penjelasan tingkat gangguan atau tekanan).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Khairun yang sistem pembelajarannya terdiri dari 16 kali tatap muka. Hal ini berarti mahasiswa harus berusaha untuk mempelajari materi perkuliahan secara bertahap dengan tiap pertemuan membahas satu bab. Mengingat sistem pembelajaran secara bertahap dari 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 yakni berdasarkan *gender*.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Stres

Ivancevich, Konopaske dan Matteson (2008) mengemukakan bahwa stres adalah suatu respons adaptif, dimoderasi oleh perbedaan individu, yang merupakan konsekuensi dari setiap tindakan, situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan khusus terhadap seseorang. Menurut Daft (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Selain itu, stres juga merupakan reaksi yang tidak diharapkan muncul sebagai akibat tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang (Wirawan, 2012).

Penggolongan Stres

Li, Cao dan Li (2016) menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya.

a. *Distress* (stres negatif)

Distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan yang mana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga, individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustress* (stres positif)

Eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. mengemukakan frase *joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan kinerja individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Tingkatan Stres

Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Corwford dan Henry (2003) membagi tingkatan stres menjadi empat bagian, antara lain:

a. Stres Normal

Stres normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan dan dihadapi secara teratur. Stres normal yang terjadi secara alamiah juga merupakan selalu dirasakan oleh setiap orang. Seperti,

mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas.

- b. Stres ringan
Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus .
- c. Stres sedang
Terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.
- d. Stres berat
Merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya kesulitan finansial dalam pembayaran uang perkuliahan, perselisihan dengan dosen dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama stress berat berlangsung maka risiko yang ditimbulkan juga semakin tinggi.

Penyebab Stres

Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita (Sulistiawati, 2005). Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat di ekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir, atau apati. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah, dan sering absen. Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres.

Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan *stressor*. *Stressor* merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. *Stressor* menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. *Stressor* secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor* eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas:

- a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi
Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
- b. Faktor kepribadian
Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bemosuhan.
- c. Faktor kognitif
Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif.

Pada umumnya *stressor* psikososial pada usia remaja dapat digolongkan sebagai berikut (Mcneelly, 2010):

- a. Perkawinan
Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.
- b. Problem orang tua
Permasalahan yang dihadapi orang tua; misalnya kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.
- c. Hubungan interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

- d. Pekerjaan
Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan; misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.
- e. Lingkungan hidup
Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.
- f. Keuangan
Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.
- g. Hukum/peraturan
Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.
- h. Perkembangan
Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.
- i. Kondisi fisik atau cidera
Kondisi fisik yang cedera bisa membuat seorang individu mengalami stres karena ada kendala dalam melakukan aktivitasnya.
- j. Faktor keluarga
Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.
- k. Lain-lain
Stressor kehidupan yang lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, perkosaan, dan sebagainya (Yosep, 2007).

Selain beberapa sumber stres di atas, ada hal lain yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah sulitnya untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan (Merdeka, 7 Juni 2013).

- a. Dosen
Sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen terlalu kritis terhadap penelitian/skripsi mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Ada dosen yang rajin membatik setiap halaman skripsi mahasiswa dengan coretan-coretan yang kadang-kadang disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa dan membuat pikiran terkuras. Ada juga kasus dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain.
- b. Beban kuliah
Tuntutan akademis yang ada, membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan baik oleh pihak fakultas/universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri. Ketika hal ini terjadi, maka beban yang berlebihan tersebut akan mengundang stres pada mahasiswa.
- c. Hubungan atau relasi
Hubungan dengan orang lain baik dengan teman kuliah atau bukan, memiliki pengaruh yang besar bagi mahasiswa. Gangguan pada aspek tersebut dapat menjadi stressor, yang sering kali berkaitan dengan perasaan sendiri atau kesepian, apalagi ketika sedang mengalami masalah atau kesulitan yang membutuhkan teman untuk bercerita dan bertanya.
- d. Hambatan keuangan
Kuliah tidak hanya sekedar belajar di kampus. Menjalani aktivitas kuliah berarti terlibat dengan lingkungan sosial ditempat tersebut, sehingga keuangan tidak hanya diperlukan untuk biaya

akademis saja, namun untuk kebutuhan hidup dan kebutuhan lainnya yang diperlukan. Hal ini dapat menjadi salah satu sumber stressor bila segi finansial kurang mencukupi.

Dampak Stres pada Mahasiswa

Stres akademik selalu mengalami peningkatan setiap semester (Govaerst dan Gregoria, 2004). Pembelajaran adalah salah satu bentuk proses akademik. Saat proses belajar mengajar berlangsung mahasiswa dapat mengalami stres. Hal ini disebabkan keadaan ruang belajar yang tidak nyaman dan suasana ruang belajar yang kurang kondusif. Selain itu juga, stres yang tinggi pada mahasiswa memiliki konsekuensi merugikan dalam prestasi akademik, kompetensi, dan kesehatan. Stres juga dapat menimbulkan kecemasan dan berpengaruh pada fungsi kognitif serta pembelajaran mahasiswa (Al-Dubai, Al-Naggal dan Rampal, 2011; Abhay, Krishnakumar, Paul dan Shashidhar, 2011). Kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan dalam penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah dan masalah kesehatan merupakan indikator bahwa stres akademik sering dialami oleh mahasiswa (Purwati, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan kuesioner kepada mahasiswa (responden). Sumber data merupakan pendapat dan persepsi dari tiap mahasiswa yang terpilih menjadi sampel terkait dengan tingkat kepentingan dan tingkat stres mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Khairun yang melakukan registrasi ulang. 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, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang (40 mahasiswa dan mahasiswi program studi manajemen).

Uji Validitas dan Reliabilitas

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* $\geq 0,5$ dan skor *loading factor* tersebut tidak menjadi bagian atau anggota faktor lainnya dan uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* yaitu diatas 0,6 (Hair *et al.*, 2010).

Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini berdasarkan rata-rata hitung (*mean*) dan standar deviasi atau simpangan baku (*standard deviation*) (Sekaran, 2008), setelah itu dilanjutkan dengan pengujian menggunakan metode *Importance-Performance Analysis*.

Penggunaan metode *Importance-Performance Analysis* adalah dalam mengukur tingkat kepentingan dan tingkat stres yang masuk pada kuadran-kuadran pada peta *Importance-Performance Matrix* (Martilla dan James, 1977; Hocine, Ait-Bouziad dan Saporta, 2015).

- a. Metode ini diperlukan pengukuran tingkat kesesuaian untuk mengetahui seberapa besar pentingnya ujian, tugas pertemuan kelas, proses pengajaran dan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja terhadap tekanan yang berdampak pada stres mahasiswa dan seberapa besar pihak penyedia jasa pendidikan memahami apa yang diinginkan mahasiswa terhadap tekanan yang mereka berikan. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\begin{matrix} \text{Tingkat} \\ \text{Kesesuaian} \\ \text{Responden} \end{matrix} = \frac{\text{Skor Rata} - \text{Rata Penilaian Tingkat Stres}}{\text{Skor Rata} - \text{Rata Harapan Kepentingan}} \times 100\%$$

- b. Setelah dilakukan pengukuran tingkat kesesuaian, langkah selanjutnya adalah membuat peta posisi *importance-performance* yang merupakan suatu bangun yang dibagi menjadi empat kuadran yang dibatasi oleh dua buah garis berpotongan tegak lurus pada titik-titik sebagai berikut:

$$\begin{matrix} \text{Perpotongan} \\ \text{Sumbu X} \end{matrix} = \frac{\sum \text{Skor Rata} - \text{Rata Penilaian Tingkat Stres}}{\text{Banyaknya Atribut yang mempengaruhi} \\ \text{Tingkat Kepentingan}} \times 100$$

$$\text{Perpotongan Sumbu Y} = \frac{\sum \text{Skor rata-rata kepentingan}}{\text{Banyaknya Atribut yang Mempengaruhi Tingkat Stres}} \times 100\%$$

- c. Selanjutnya sumbu mendatar (X) akan diisi oleh skor tingkat kepentingan, sedangkan sumbu tegak (Y) akan diisi oleh skor tingkat tekanan stres yang dirasakan. Dalam penyederhanaan rumus, maka untuk setiap atribut digunakan persamaan berikut:

$$\text{Skor Rata-Rata Kepentingan} = \frac{\sum Xi}{\text{Jumlah Responden}}$$

$$\text{Skor Rata-Rata Tingkat Stres} = \frac{\sum Yi}{\text{Jumlah Responden}}$$

Definisi Operasional Variabel

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 bekerjaya yang terdiri dari 4 item pernyataan yang dikembangkan Shirom (1986) dengan menggunakan skala likert dengan 1 sangat tidak setuju sampai dengan 5 sangat setuju dan kepentingan juga menggunakan skala likert dengan 1 sangat tidak penting sampai dengan 5 sangat penting.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia dan jenjang pendidikan. Berdasarkan jenis kelamin, antara responden laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama yaitu 40 orang atau sebesar 50%. Usia responden antara 18–20 tahun berjumlah 39 orang (48%), responden berusia 21-23 tahun berjumlah 33 orang (41%) dan sisanya yaitu sebanyak 8 orang (11%) berusia di atas 24 tahun.

Statistik Deskriptif

Hasil pengolahan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai *mean* item pernyataan yang berhubungan dengan ujian, nilai *mean* item-item pernyataan yang berhubungan dengan pertemuan kelas untuk membahas tugas, responden Program Studi Manajemen, antara laki-laki dan perempuan, baik itu pada variabel kepentingan dan realita berada pada tingkat sedang sampai cukup tinggi.

Nilai *mean* untuk item pernyataan yang berhubungan dengan Proses belajar mengajar untuk responden responden program studi manajemen dan akuntansi antara laki-laki dan perempuan, baik itu pada variabel kepentingan dan realita berada pada tingkat sedang sampai cukup tinggi.

Tabel 1 Mean dan Standar Deviasi Laki-laki dan Perempuan untuk item-item pernyataan yang berhubungan dengan Ujian, Tugas Pertemuan Kelas dan Proses Pengajaran pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

No	Pernyataan	Kepentingan				Realita			
		L		P		L		P	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
A. Berhubungan Dengan Ujian									
1	Menjawab pertanyaan ujian	2,80	0,81	2,85	0,80	1,82	0,63	3,17	1,05
2	Mengikuti ujian dengan persiapan yang tidak cukup	2,90	0,77	2,9	0,77	2,05	0,45	2,32	1,07
3	Mengerjakan soal ujian yang terlalu banyak dalam waktu yang singkat	2,81	0,82	2,85	0,80	1,97	0,62	2,10	0,77

No	Pernyataan	Kepentingan				Realita			
		L		P		L		P	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
4	Tidak memiliki waktu yang cukup untuk persiapan ujian	2,97	0,87	2,95	0,87	1,82	0,71	3,12	1,06
5	Tidak mampu menyelesaikan ujian dengan tepat waktu karena waktu yang disediakan terbatas	2,63	0,68	2,80	0,68	1,75	0,63	2,82	1,01
B. Pertemuan Kelas untuk Membahas Tugas									
1	Banyak bahan bacaan (tugas/paper) yang harus dibaca	3,12	1,06	3,17	0,63	2,97	0,69	3,00	1,06
2	Mengerjakan tugas (makalah, revidi, dll) dalam waktu yang singkat	3,00	1,07	3,37	0,70	3,00	0,87	2,55	1,13
3	Menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan	3,27	0,67	3,27	0,67	2,85	0,58	2,22	1,02
C. Proses Belajar Mengajar									
1	Diwajibkan membaca <i>paper</i> (tugas) sebelum kelas dimulai	2,80	0,79	2,22	1,02	3,17	0,71	3,1	1,10
2	Siap menghadapi pertanyaan langsung dari dosen pada setiap perkuliahan	3,22	0,57	3,17	1,05	3,22	0,69	3,02	0,80
3	Diwajibkan untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas	2,82	1,01	2,72	0,90	3,27	0,78	3,12	0,85

Sumber: Data diolah, 2017

Uji Validitas dan Reliabilitas

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis faktor dan reliabilitas pada program studi manajemen universitas khairun antara laki-laki dan perempuan baik itu pada variabel kepentingan dan realita pada item pertanyaan yang berhubungan dengan ujian, tugas pertemuan kelas dan Proses pengajaran sudah memenuhi *loading factor* di atas 0,5 dan *Cronbach's alpha* 0,6.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Perguruan Tinggi	Prodi	Pernyataan	Kepentingan				Realita				Keterangan
			Validitas (Komponen 1)		Reliabilitas		Validitas (Komponen 1)		Reliabilitas		
			L	P	L	P	L	P	L	P	
Universitas Khairun	Manajemen	A-1	0.882	0.789	0.909	0.892	0.705	0.637	0.763	0.729	
		A-2	0.807	0.604			0.692	0.684			
		A-3	0.910	0.905			0.768	0.806			
		A-4	0.925	0.931			0.866	0.882			
		A-5	0.743	0.912			0.547	0.732			
		B-1	0.884	0.975	0.812	0.965	0.947	0.886	0.843	0.657	
		B-2	0.822	0.983			0.799	0.917			
		B-3	0.855	0.942			0.921	0.590			
		C-1	0.960	0.849	0.813	0.783	0.915	0.899	0.868	0.891	
		C-2	0.601	0.725			0.891	0.888			
		C-3	0.955	0.928			0.867	0.951			

Sumber: Data diolah, 2017

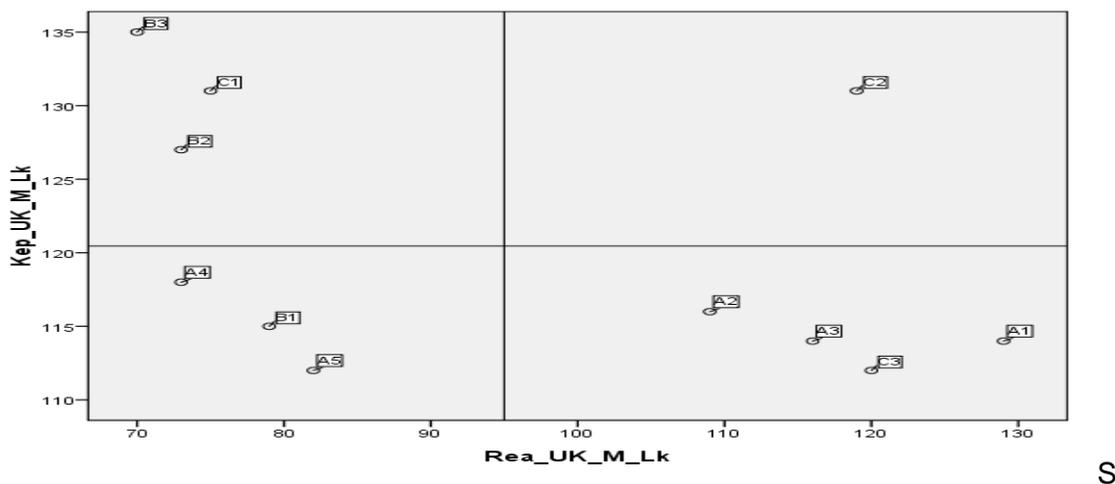
Importance Performance Analysis

Pada analisis *Importance Performance Analysis*, dilakukan pemetaan menjadi 4 kuadran. Dalam metode ini diperlukan pengukuran tingkat kesesuaian untuk mengetahui seberapa penting tingkat stres yang dirasakan yakni berhubungan dengan ujian, pertemuan kelas untuk membahas tugas dan Proses belajar mengajar terhadap realita yang terjadi.

1. *Importance Performance Analysis* Berdasarkan gender (Laki-laki) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Hasil perhitungan *Importance Performance Analysis* berdasarkan gender pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun ditunjukkan pada gambar 1 dan tabel 3.

Gambar 1 Peta *Importance Performance Analysis* Berdasarkan Gender (Laki-laki) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun



Sumber: Data diolah, 2017

Interprestasi dari hasil gambar 1 dan tabel 3 dengan menggunakan *Importance Performance Analysis* adalah sebagai berikut:

a. Kuadran I

Kuadran I menunjukkan indikator yang dianggap penting oleh mahasiswa namun tidak terlaksanakan dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Artinya mahasiswa menganggap hal ini sangat penting sedangkan realita yang dirasakan masih kurang. Pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun khususnya laki-laki, terdapat sejumlah item yang masuk pada kuadran ini, sehingga masih perlu diperbaiki lagi seperti pertemuan kelas untuk membahas tugas dan Proses belajar mengajar (B2, B3 dan C1).

Tabel 3 Indikator–Indikator Pada Tiap Kuadran Berdasarkan Gender (Laki-laki) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Kuadran	Keterangan	Item Pernyataan
I	Perlu perbaikan, dikarenakan dianggap sangat penting sedangkan realita yang terjadi sangat rendah	B2 : Mengerjakan tugas (makalah, reuiu, dll) dalam waktu yang singkat B3 : Menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan C1 : Diwajibkan membaca paper (tugas) sebelum kelas dimulai
II	Dipertahankan dikarenakan saat penting dan realita yang terjadi sangat tinggi	C2 : Siap menghadapi pertanyaan langsung dari dosen pada setiap perkuliahan
III	Perlu perbaikan tetapi prioritas yang rendah dikarenakan tingkat kepentingan dan realita yang terjadi sama-sama rendah	A4 : Tidak memiliki waktu yang cukup untuk persiapan ujian A5 : Tidak mampu menyelesaikan ujian dengan tepat waktu karena waktu yang disediakan terbatas B1 : Banyak bahan bacaan (tugas/paper) yang harus dibaca
IV	Tetap dipertahankan meskipun kepentingan lebih tinggi daripada realita	A1 : Menjawab pertanyaan ujian A2 : Mengikuti ujian dengan persiapan yang tidak cukup A3 : Mengerjakan soal ujian yang terlalu banyak dalam waktu yang singkat C3 : Diwajibkan untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas

Sumber: Data, diolah, 2017

b. Kuadran II

Kuadran II menunjukkan indikator yang dianggap penting dan sudah sesuai realita serta dilaksanakan dengan baik oleh Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Untuk indikator-indikator yang masuk pada kuadran ini harus tetap dipertahankan. Berdasarkan hasil pada gambar 1 maka yang sudah dilaksanakan dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun dan mahasiswa merasa sudah sesuai adalah pada Proses belajar mengajar (C2).

a. Kuadran III

Kuadran III menunjukkan indikator dianggap kurang penting oleh mahasiswa dan realita yang terjadi tidak terlaksanakan dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Hasil pada gambar 1 menunjukkan bahwa item pertanyaan yang masuk pada kuadran ini adalah yang berhubungan dengan ujiandan pertemuan kelas untuk membahas tugas (A4, A5 dan B1).

b. Kuadran IV

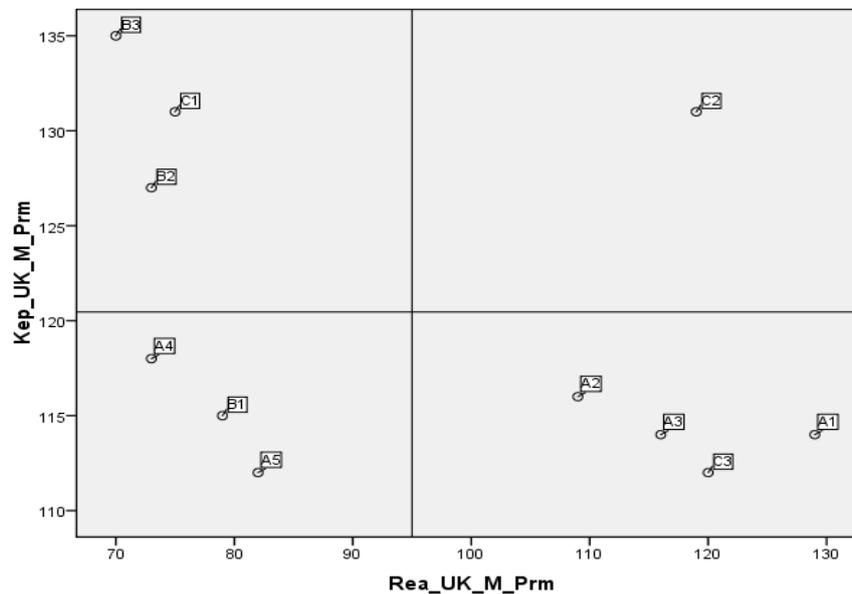
Kuadran IV menunjukkan indikator yang dianggap kurang penting oleh mahasiswa namun secara realita dilaksanakan dengan berlebihan oleh program studi manajemen universitas khairun. pada program studi manajemen universitas khairun khususnya laki-laki, terdapat item masuk pada kuadran ini yakni berhubungan dengan ujian dan proses belajar mengajar (A1, A2, A3 dan C3).

2. Importance Performance Analysis Berdasarkan gender (Perempuan) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Hasil perhitungan *Importance Performance Analysis* berdasarkan gender pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun ditunjukkan pada gambar 2 dan tabel 4.

Interprestasi dari hasil gambar 2 dan tabel 4 dengan menggunakan *Importance Performance Analysis* adalah sebagai berikut:

Gambar 2 Peta *Importance Performance Analysis* Berdasarkan Gender (Perempuan) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun



Sumber: Data diolah, 2017

a. Kuadran I

Kuadran I menunjukkan indikator yang dianggap penting oleh mahasiswa namun tidak terlaksanakan dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Artinya mahasiswa menganggap hal ini sangat penting sedangkan realita yang dirasakan masih kurang. Pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun khususnya perempuan, terdapat sejumlah item yang masuk pada kuadran ini, sehingga masih perlu diperbaiki lagi seperti pertemuan kelas untuk membahas tugas dan Proses belajar mengajar (B2, B3 dan C1).

b. Kuadran II

Kuadran II menunjukkan indikator yang dianggap penting dan sudah sesuai realita serta dilaksanakan dengan baik oleh Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Untuk indikator-indikator yang masuk pada kuadran ini harus tetap dipertahankan. Berdasarkan hasil pada gambar 4.4 maka yang sudah dilaksanakan dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun dan mahasiswa merasa sudah sesuai adalah pada Proses belajar mengajar (C2).

c. Kuadran III

Kuadran III menunjukkan indikator dianggap kurang penting oleh mahasiswa dan realita yang terjadi tidak terlaksana dengan baik oleh pihak Program Studi Manajemen Universitas Khairun. Hasil pada gambar 2 menunjukkan bahwa item pertanyaan yang masuk pada kuadran ini adalah yang berhubungan dengan ujian dan pertemuan kelas untuk membahas tugas (A4, A5 dan B1).

d. Kuadran IV

Kuadran IV menunjukkan indikator yang dianggap kurang penting oleh mahasiswa namun secara realita dilaksanakan dengan berlebihan oleh Program Studi Manajemen Universitas Khairun.

Pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun khususnya perempuan, terdapat item masuk pada kuadran ini yakni berhubungan dengan ujian dan Proses belajar mengajar (A1, A2, A3 dan C3).

Tabel 4 Indikator – Indikator Pada Tiap Kuadran Berdasarkan Gender (Perempuan) pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Kuadran	Keterangan	Item Pernyataan
I	Perlu perbaikan, dikarenakan dianggap sangat penting sedangkan realita yang terjadi sangat rendah	B2 : Mengerjakan tugas (makalah, reuiu, dll) dalam waktu yang singkat B3 : Menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan C1 : Diwajibkan membaca paper (tugas) sebelum kelas dimulai
II	Dipertahankan dikarenakan saat penting dan realita yang terjadi sangat tinggi	C2 : Siap menghadapi pertanyaan langsung dari dosen pada setiap perkuliahan
III	Perlu perbaikan tetapi prioritas yang rendah dikarenakan tingkat kepentingan dan realita yang terjadi sama-sama rendah	A4 : Tidak memiliki waktu yang cukup untuk persiapan ujian A5 : Tidak mampu menyelesaikan ujian dengan tepat waktu karena waktu yang disediakan terbatas B1 : Banyak bahan bacaan (tugas/paper) yang harus dibaca
IV	Tetap dipertahankan meskipun kepentingan lebih tinggi daripada realita	A1 : Menjawab pertanyaan ujian A2 : Mengikuti ujian dengan persiapan yang tidak cukup A3 : Mengerjakan soal ujian yang terlalu banyak dalam waktu yang singkat C3 : Diwajibkan untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas

Sumber: Data diolah, 2017

PEMBAHASAN PENELITIAN

Laki-laki dan Perempuan Program Studi Manajemen Universitas Khairun

Hasil pengolahan data statistik deskriptif untuk item-item pernyataan dalam penelitian menunjukkan bahwa responden program studi manajemen antara laki-laki dan perempuan untuk mahasiswa program studi manajemen yang mempersepsikan bahwa ujian itu penting, tetapi realita yang terjadi masih rendah. Hal ini tentu berdampak pada buruknya hasil belajar dari mahasiswa itu sendiri.

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 program studi manajemen antara laki-laki dan perempuan, baik itu pada variabel kepentingan dan realita berada pada tingkat sedang sampai cukup tinggi. Hal ini disebabkan setiap dosen pada perkuliahan tatap muka awal telah menyepakati bersama kontrak perkuliahan dengan mahasiswa, sehingga mahasiswa sudah mengetahui tugas-tugas yang akan dikerjakan meskipun merasakan tekanan yang bervariasi dari tingkat sedang sampai cukup tinggi tetapi bisa diatasi oleh mahasiswa. Khusus untuk mahasiswa laki-laki pada variabel kepentingan meskipun mempersepsikan pertanyaan B3 pada tingkat yang rendah tetapi secara realita pada tingkat yang sedang sehingga hal ini tentu dibutuhkan kerja keras dari mahasiswa itu sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.

Nilai *mean* untuk item pernyataan yang berhubungan dengan Proses belajar mengajar untuk responden responden program studi manajemen baik itu pada variabel kepentingan dan realita berada pada tingkat sedang sampai cukup tinggi, baik itu pada pertanyaan C1, C2 dan C3. Hal ini berarti dalam Proses belajar mengajar menerapkan sistem belajar tatap muka dengan pertemuan empat belas kali tatap muka dalam satu semester membutuhkan kerja keras dari mahasiswa guna mencapai keberhasilan pembelajaran. Penerapan sistem pembelajaran ini mengharuskan mahasiswa harus selalu siap pada setiap kali tatap muka.

Berdasarkan penjelasan di atas ada beberapa rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil *Importance Performance Analysis* yang ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Tabel 5 Rekomendasi Perbaikan berdasarkan hasil *Importance Performance Analysis* pada Program Studi Manajemen Universitas Khairun

No	Item Perbaikan	L	P
B2	Mengerjakan tugas (makalah, revidi, dll) dalam waktu yang singkat	√	√
B3	Menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan	√	√
C1	Diwajibkan membaca paper (tugas) sebelum kelas dimulai	√	√

Sumber: Data diolah, 2017

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini memiliki beberapa simpulan yaitu:

- Pola stres untuk mahasiswa hanya laki-laki khususnya realita sebagian besar dominan berhubungan dengan ujian.
- Pola stres untuk mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan pada tiap program studi baik kepentingan maupun realita dengan menggunakan *Importance Performance Analysis* bervariasi baik berhubungan dengan ujian, pertemuan kelas untuk membahas tugas maupun proses belajar mengajar.

Keterbatasan 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.
- 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:

- a. Penelitian ini menggunakan sampel yang homogen untuk mahasiswa. Akan lebih baik penelitian mendatang menggunakan sampel yang heterogen dengan jumlah yang lebih besar guna mendapatkan pola stres yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abhay, M., Krishnakumar, M. K., Paul, N., & Shashidhar, G. 2011. Differences in perceived stress and its among students in professional courses. *Journal of clinical and diagnostic research*. 5(6):1228 -1233.
- Al-Dubai, S. A., Al-Naggal, R. A., & Rampal, K. G. 2011. Stress and coping **strategis** of students in a medical faculty in Malaysia. *Malaysia J Med Sci*. 18(3):57-64.
- Bataineh, M. Z. 2013. Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*. Volume 2, Issue 1, pp. 82-88
- Chandratika, D., & Purnawati, D. 2013. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Skripsi Tidak Dipublikasi
- Crowford, J. C., & Henry, J. D. 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42. 111-131.
- Daft, R. L. 2010. *Era Baru Manajemen*, Edisi 9, Buku 2, Salemba Empat, Jakarta.
- Devi, R. S. 2015. A Study On Stress And Its Effects On College Students. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*. Volume 1, Issue 7, pp. 449-456.
- Gunawati, R., Hartati, S., dan Listiara, A. (2005). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No2, 93-115.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. 2004. Stressfull Academic Situations: Study on Appraisil Variables ini Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54. 261-271.
- Hair, J. F. Jr., William, C. B., Banin, B. J., & Anderson, R. E. 2010. *Multivariate Data Analysis*. 7th edition. Upper Saddle River- Prentice Hall. New Jersey.
- Hocine, M. Ait-Bouziad, K., & Saporta, G. 2015. A methodological tool for work-related stress management: Importance-Performance Analysis used complementary to PLS path modeling. *Conférence Internationale avec comité de lecture*.pp. xx, Le Pirée, Grèce.
- Ivanchevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. 2008. *Organizational Behavior and Management*. 8th edition. McGraw-hill. New York.
- Kumar, S., and Bhukar, J. P. 2013. Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, Vol. 4 (1), pp. 5-11
- Li, C. T., Cao, J., & Li, T. M. H. 2016. Eustress or distress: an empirical study of perceived stress in everyday college life. [UbiComp 16](#) Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct. P:1209-1217.
- Merdeka.com
- Mcneelly C. 2010. The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development. Center for Adolescent Health Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. 1: 40-8.
- Monk, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. 2001. Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Of Nursing: Concept, Process, & Practice* (Asih, Y. et. All, Penerjemah. Jakarta: EGC.
- Purwati, S. 2012. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi Tidak Dipublikasikan.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga

- 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 stres akademik mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013. <http://psikologi.uin-malang.ac.id/publication> (diakses 18 Februari 2015)
- Umasugi, M., Buamonabot. I., dan Anfas. (2015). Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa yang Belum dan Sudah Bekerja: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Manajemen Sinergi-ISSN: 0177-5352*, Vol. III, No.1, hal. 71-83.
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Platinum.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Cetakan 1. Bandung: PT. Refika Aditama.