



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 4519-4532

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma)

I Gusti Ayu Widya Safitri Pinatih^{1✉}, Putu Eka Nopiyan²

Manajemen, Sekolah Ilmu Ekonomi Satya Dharma

Email: ayuwidyap20@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan data yang diperoleh dari hasil jawaban responden menggunakan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 98 orang mahasiswa aktif yang berkuliah di Sekolah Tinggi Ilmu Satya Dharma dan sudah bekerja. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Manajemen Waktu berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik. (2) Beban Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Stres Akademik. (3) Lingkungan Kerja Berpengaruh Signifikan terhadap Stres Akademik.

Kata Kunci: *Manajemen Waktu, Beban Kerja, Lingkungan Kerja, Stres Akademik, Kuliah sambil Bekerja.*

Abstract

This study aims to determine the effect of time management, workload and work environment on academic stress in college students while working (Case Study on Regular Students afternoon Stie Satya Dharma). The method used in this study is quantitative by using data obtained from the respondents' answers using questionnaires. The sample in this study as many as 98 active students who studied at the College of Science Satya Dharma and already working. Data analysis techniques using multiple linear regression. The results of this study showed that: (1) time management has a significant effect on academic stress. (2) workload has a significant positive effect on academic stress. (3) the work environment has a significant effect on academic stress.

Keyword: *time management, workload, work environment, academic stress, lecture while working.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu fase krusial dalam kehidupan seorang mahasiswa yang mana tuntutan akademik dan tanggung jawab pribadi seringkali mencapai puncaknya (Supriyanto S, 2015). Mahasiswa yang memasuki fase kehidupan ini banyak dihadapkan pada tantangan yang unik, terutama ketika mereka juga bekerja paruh waktu atau penuh waktu. Adanya kombinasi antara kewajiban akademis dan tanggung jawab pekerjaan dapat menciptakan beban kerja yang signifikan bagi mahasiswa (Sabarofek dan Sawaki 2022). Menurut (Qoura, 2021 dalam Rahmah 2023) pada tahun 2019, Badan Pusat Statistik mencatat ada 2,2 juta mahasiswa Indonesia yang melaksanakan kuliah sambil kerja. Lalu diperbaharui lagi pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik mencatat 6,98% pelajar dengan rentangan usia 10 hingga 24 tahun yang bersekolah sambil bekerja. Ambarwati, 2019 dalam penelitian (Merry dan Mamahit Henny Christine 2020) menyatakan persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7%-71,6%.

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bisa berasal dari mana saja. Menurut (Alifta dan Martha 2023) menyatakan bahwa penyebab stres akademik bisa berasal dari pengaturan waktu (*time management*) pada kegiatan sehari-hari. Sekaligus didalam penelitian (Alifta dan Martha 2023) menegaskan bahwa manajemen waktu yang buruk menjadi masalah yang semakin serius bagi pelajar, dengan hasil peninjauan literatur menunjukkan hubungan yang kuat antara stres akademik dan keterlambatan belajar. Individu yang kurang memperhatikan manajemen waktunya sendiri bisa menyebabkan segala pekerjaan menjadi sulit terkendalikan yang berujung mempengaruhi beban kerja setelahnya (Vinahapsari dan Rosita 2020).

(H₁) Manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa reguler sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma

Beban kerja merupakan jumlah pekerjaan atau tanggung jawab yang diberikan kepada seseorang dan harus diselesaikan dalam waktu tertentu, tertuang dalam artikel hrpods.co.id (2023). (Maharani dan Budianto 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa memang pengaruh langsung beban kerja dapat menyebabkan stres bagi individu.

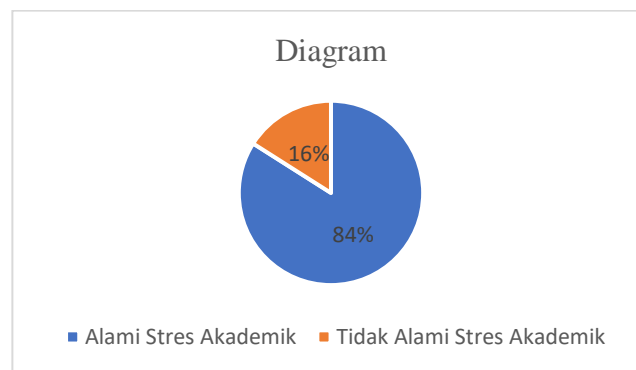
(H₂) Beban kerja berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa reguler sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma

Menurut (Schults 2013) yang mendefinisikan lingkungan kerja adalah segala hal di sekitar karyawan yang dapat memengaruhi perubahan psikologis mereka. Lingkungan kerja terbagi menjadi dua jenis: fisik dan non-fisik. Lingkungan kerja fisik meliputi segala kondisi fisik di tempat kerja seperti fasilitas dan peralatan.

(H₃) Lingkungan kerja berpengaruh terhadap stress akademik pada mahasiswa reguler sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma

Stres akademik akan lebih tinggi bagi mahasiswa yang memiliki terlalu banyak tanggung jawab, termasuk tanggung jawab akademik dan tugas kerja (Indriyani dan Handayani 2018). Penelitian ini akan dilaksanakan pada salah satu Perguruan Tinggi di daerah Bali Utara, yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma. Sebelum dilaksanakannya penelitian pada mahasiswa yang menjalani pendidikan sambil bekerja pada STIE Satya Dharma, diketahui terdapat jumlah seluruh mahasiswa yang berada pada kelas reguler sore adalah 230 orang mahasiswa, tertera pada pangkalan data dan bidang akademik pada STIE Satya Dharma. Untuk mengetahui keadaan mahasiswa terlebih dahulu dilakukan observasi melalui *polling* pada *group whatsapp* masing-masing kelas dan melalui wawancara singkat kepada mahasiswa kelas reguler sore yang diketahui sudah bekerja untuk mengetahui adanya indikasi mahasiswa mengalami stres akademik atau tidak. Dalam observasi awal didapatkan 100 mahasiswa memberikan pernyataan dengan hasil *polling* yang disajikan dalam perbandingan pada diagram berikut,

Gambar 1. Perolehan Hasil Observasi Awal Pada Seluruh Mahasiswa Kelas Reguler Sore



(Sumber : Peneliti, data diolah, 2024)

Perbandingan hasil *polling* terkait pernyataan mahasiswa yang mengalami stres akademik karena memiliki peran ganda. Pada 100 mahasiswa yang memberikan pernyataan, sejumlah 84 mahasiswa menyatakan mengalami stres akademik dengan persentase 84% dan 16 mahasiswa menyatakan tidak mengalami stres akademik dengan persentase 16%.

Disisi lain, hasil wawancara mahasiswa yang melakukan kegiatan pendidikan sekaligus bekerja menyatakan bahwa manajemen waktu yang mereka sudah terapkan masih mengalami kendala dan menyulitkan aktivitas belajar pada sore hari. Selain itu, beban kerja yang diperoleh di tempat kerja memberikan pengaruh yang sangat besar kepada fokus mahasiswa ketika dimulainya kelas perkuliahan. Sehingga kedua aspek tersebut memberikan pengaruh kepada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Kurangnya fokus, cemas dan ekspektasi terhadap pendidikan menjadi pemicu terjadinya stres akademik bagi mahasiswa.

(Atrizka et al. 2022) dalam penelitiannya menyatakan "karena kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan pekerjaan secara bersamaan, para mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan tampaknya mengalami stres, terlihat dari mereka yang memiliki kantong mata tebal, raut wajah yang tidak semangat dipagi hari, dan *mood* yang terkadang terlalu sensitif terutama selama ujian". Disisi lain, beban kerja baik secara kuantitas dan kualitas yang memerlukan keahlian memunculkan banyaknya tugas yang tidak sebanding dengan kemampuan fisik, keahlian, dan waktu yang tersedia (Maharani dan Budianto 2019). Dengan lingkungan kerja yang kurang dinikmati mahasiswa ikut mempengaruhi situasi psikologis mahasiswa dan berujung adanya stres saat memulai kegiatan akademik.

Sesuai dengan pemaparan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui apakah manajemen waktu berpengaruh terhadap stress akademis pada Mahasiswa Reguler Sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, untuk mengetahui apakah beban kerja berpengaruh terhadap stress akademik pada Mahasiswa Reguler Sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, untuk mengetahui apakah lingkungan kerja berpengaruh terhadap stress akademik pada Mahasiswa Reguler Sore Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian hubungan kausalitas. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan data primer melalui penyebaran kuesioner. Kuesioner disebarkan kepada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma yang berkuliah sambil bekerja, penyebaran kuesioner melalui *google form* dengan menggunakan skala *linkert*. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma yang berkuliah sambil bekerja sebanyak 129 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu berdasarkan rumus Slovin dengan kesalahan maksimum yang ditoleransi sebesar 5%, sehingga memperoleh sampel sebanyak 98 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS ver.26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi dari setiap instrument

yang terdapat dalam aplikasi SPSS ver. 26. Apabila nilai sig. < 0,05 maka instrument tersebut dikatakan valid. Semua pertanyaan yang berhubungan dengan manajemen waktu (X_1), beban kerja (X_2), lingkungan kerja (X_3), dan stress akademik (Y) dinyatakan valid karena signifikansinya < 0,05 dan nilai r hitung lebih besar dari pada nilai r tabel 0,1986.

Uji Reliabilitas

Koefisien Cronboch Alpha lebih besar atau sama dengan 0,60 maka dikatakan reliable. Variabel manajemen waktu (X_1) memiliki *Cronbach Alpha* sebesar 0,604 lebih besar dari 0,6, maka variabel tersebut dikatakan reliabel. Variabel beban kerja (X_2) memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,627 lebih besar dari 0,6, maka variabel tersebut dikatakan reliabel. Variabel Lingkungan Kerja (X_3) memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,725 lebih besar dari 0,6, variabel tersebut reliabel. Variabel stres akademik (Y) memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,646 lebih besar dari 0,6 berarti data tersebut dapat dikatakan reliabel.

Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui deskripsi penyebaran data dari variabel dependen/terikan dan variabel independen/bebas.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
		Mini mum	Maxim um	Me an	Std. Deviation
Manajemen waktu	98	5	20	16,60	2,708
Beban kerja	98	4	17	14,53	2,207
Lingkungan kerja	98	6	30	19,84	2,845
Stress akademik	46	10	27	20,63	3,580

Valid N (listwise)	4				
	6				

(Sumber: SPSS ver.26, data diolah, 2024)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan tiga deskripsi atau gambaran dari hasil penelitian:

1. Variabel stres akademik (Y) memiliki nilai minimum 10, nilai maksimum 27, nilai rata-rata (mean) 20,63, dan nilai standar deviasi sebesar 3,580. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nilai stres akademik (Y) terhadap nilai rata-rata sebesar 3,589. Skor maksimum pada variabel stres akademik (Y) sebesar 27 dengan jumlah pertanyaan sebanyak 6, diperoleh rata-rata sebesar 4,5, dengan demikian jawaban responden sebagian besar adalah sangat setuju.
2. Variabel manajemen waktu (X1) memiliki nilai minimum 5, nilai maksimum 20, nilai rata-rata (mean) 16,6 dan nilai standar deviasi sebesar 2,708. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nilai manajemen waktu (X1) terhadap nilai rata-rata sebesar 2,708. Skor maksimum pada variabel manajemen waktu (X1) sebesar 20 dengan jumlah pertanyaan 5, diperoleh rata-rata sebesar 4, dengan demikian jawaban responden sebagian besar adalah setuju.
3. Variabel beban kerja (X2) memiliki nilai minimum 4, nilai maksimum 17, nilai rata-rata (mean) 14,53, dan nilai standar deviasi sebesar 2,207. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan nilai beban kerja (X2) terhadap nilai rata-rata sebesar 2,207. Skor maksimum pada variabel beban kerja (X2) sebesar 17 dengan jumlah pertanyaan 4, diperoleh rata-rata sebesar 4,25, dengan demikian jawaban responden sebagian besar adalah setuju.
4. Variabel lingkungan kerja (X3) memiliki nilai minimum 6, nilai maksimum 30, nilai rata-rata (mean) 19,84, dan nilai standar deviasi sebesar 2,845. Hal ini menunjukkan terjadi perbedaan nilai lingkungan kerja (X3) terhadap nilai rata-rata 2,845. Skor maksimum pada variabel lingkungan kerja (X3) sebesar 30 dengan jumlah pertanyaan 6, diperoleh rata-rata sebesar 5, dengan demikian jawaban responden sebagian besar adalah sangat setuju.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas, data terdistribusi normal saat nilai sig yang dihasilkan > 0,05,

sedangkan data tidak terdistribusi normal yakni nilai sig yang didapatkan $< 0,05$, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,2 lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut dikatakan terdistribusi normal.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas diatas menunjukkan bawah nilai tolerance pada variabel manajemen waktu (X_1) sebesar $0,388 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $2,576 < 10$, dapat dikatakan variabel (X_1) tidak mengalami multikolinearitas. Variabel beban kerja (X_2) sebesar $0,188 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $5,318 < 10$, dapat dikatakan variabel (X_2) tidak mengalami multikolinearitas. Variabel lingkungan kerja (X_3) sebesar $0,221 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $4,516 < 10$, dapat dikatakan variabel (X_3) tidak mengalami multikolinearitas. Jadi, nilai tolerance pada semua variabel independen berada di atas 0,1 dan nilai VIF berada di bawah 10 sehingga dapat disimpulkan setiap variabel terbebas dari multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas dengan uji glejser dapat dilihat pada Tabel *Coefficients* dengan variabel Abs_RES sebagai variabel terikatnya. Berdasarkan output uji glejser diperoleh nilai signifikansi dari manajemen waktu (X_1), beban kerja (X_2), dan lingkungan kerja (X_3) diatas 0,05. Oleh karena nilai signifikansi uji glejser semua variabel independen $> 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Uji Linearitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada tabel manajemen waktu (X_1) harga F pada *deviation from linearity* sebesar 0,413 dengan signifikansi $0,888 \geq 0,05$ maka hipotesis diterima dan variabel manajemen waktu dan stress akademik saling berhubungan secara linear. Beban kerja (X_2) harga F pada *deviation from linearity* sebesar 1,560 dengan signifikansi $0,194 \geq 0,05$ maka hipotesis diterima dan variabel beban kerja dan stress akademik saling berhubungan secara linear. Lingkungan kerja (X_3) harga F pada *deviation from linearity* sebesar 0,904 dengan signifikansi $0,488 \geq 0,05$ maka hipotesis diterima dan variabel lingkungan kerja dan stress akademik saling berhubungan secara linear.

Pengujian Hipotesis

Uji Regresi Linear Berganda

Model analisis regresi linier berganda melibatkan lebih dari satu variabel bebas atau variabel independen. Berikut tabel yang menunjukkan hasil uji analisis regresi linear

berganda:

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24,214	0,586		41,354	0,000
	Manajemen Waktu	-0,195	0,058	-0,679	-3,363	0,002
	Beban Kerja	0,243	0,094	0,750	2,577	0,014
	Lingkungan Kerja	-0,501	0,072	-1,801	-6,997	0,000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

(Sumber: SPSS ver.26, data diolah, 2024)

$$SA = 24,214 - 0,195MW + 0,243BK - 0,501LK + e$$

Berdasarkan model regresi linear berganda, diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Konstanta pada tabel yaitu sebesar (24,214) yang artinya besarnya stress akademik (Y) yaitu (24,214), jika variabel manajemen waktu (X_1), beban kerja (X_2), dan lingkungan kerja (X_3) dianggap tidak ada atau sama dengan nol.
2. Nilai koefisien regresi variabel manajemen waktu (X_1) sebesar -0,195 berarti dapat dikatakan bahwa jika terjadi penurunan pada variabel manajemen waktu (X_1) sebesar satu satuan dengan asumsi variabel lain bernilai konstan, maka besarnya nilai stress akademik (Y) akan menurun sebesar -0,195.
3. Nilai koefisien regresi variabel beban kerja (X_2) sebesar 0,243 berarti dapat dikatakan bahwa jika terjadi peningkatan pada variabel beban kerja (X_2) sebesar satu satuan dengan asumsi variabel lain bernilai konstan, maka besarnya nilai stress akademik (Y) akan meningkat sebesar 0,243.
4. Nilai koefisien regresi variabel lingkungan kerja (X_3) sebesar -0,501 berarti dapat dikatakan bahwa jika terjadi penurunan pada variabel lingkungan kerja (X_3) sebesar satu satuan dengan asumsi variabel lain bernilai konstan, maka besarnya nilai stress akademik (Y) akan menurun sebesar -0,501

Koefisien Determinasi (R^2)

Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Pada penelitian ini nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,610 (diperoleh dari pengkuadratan nilai R yaitu $(0,781)^2$). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,610 sama dengan 61%. Sehingga variabel manajemen waktu (X_1), beban kerja (X_2), dan lingkungan kerja (X_3), berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y), sebesar 61% dan sisanya yaitu 39% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model regresi tersebut.

Uji Simultan (Uji-F)

Dengan membandingkan F hitung (observasi) dengan F tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ atau 5%. Nilai signifikansi untuk pengaruh manajemen waktu (X_1), beban kerja (X_2), dan lingkungan kerja (X_3) secara simultan terhadap stress akademik (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $21,862 > F$ tabel 2,7, sehingga disimpulkan bahwa manajemen waktu, beban kerja, dan lingkungan kerja berpengaruh secara simultan terhadap stress kerja.

Uji Hipotesis (Uji t)

Hasil uji signifikansi secara parsial, nilai F-hitung sebesar 68,397 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti. Nilai F-hitung sebesar 24,214 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti Secara simultan ketiga variabel yaitu manajemen waktu, beban kerja, serta lingkungan kerja berpengaruh terhadap stress akademik. Hipotesis pertama yaitu hasil uji statistik (uji t) di atas didapatkan T-hitung value manajemen waktu (X_1) sejumlah (-3,363) dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, hal ini mengartikan jika manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik. Dengan begitu, manajemen waktu yang baik dapat mengurangi stress akademik. H1 diterima. Hipotesis kedua yaitu hasil uji statistik (uji t) di atas didapatkan T-hitung value beban kerja (X_2) sejumlah 2,577 dengan nilai signifikansi $0,014 < 0,05$. Hal ini mengartikan jika beban kerja berpengaruh positif serta signifikan terhadap stress akademik. Dengan begitu, jika beban kerja tinggi maka stress akademik semakin meningkat. H2 diterima. Hipotesis ketiga yaitu hasil uji statistik (uji t) di atas didapatkan T-hitung value lingkungan kerja (X_3) sejumlah (-6,997) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini mengartikan jika lingkungan kerja berpengaruh dan negatif signifikan terhadap stress akademik. Dengan begitu, jika memiliki lingkungan kerja yang baik maka stress akademik akan berkurang. H3 diterima

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik

Hipotesis pertama menyatakan bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) berpengaruh terhadap Stres Akademik (Y). Dalam penelitian ini diperoleh hasil yang dapat dilihat dari Uji Signifikansi Individual (Uji t) yang menerangkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa kelas reguler sore STIE Satya Dharma. Hasil ini juga memiliki arti bahwa, semakin baik manajemen waktu maka stres akademik yang timbul akan menurun.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori *Stress Model Respons* yang dikembangkan oleh Hans Selye, dalam teori ini dijelaskan bahwa stres berkaitan erat dengan aspek fisik dan emosi, (Lumban Gaol 2016). Dapat dikatakan jika ketika seseorang tidak mampu mengatasi situasi yang mengkhawatirkan secara langsung tubuh akan bereaksi terhadap ancaman tersebut, yang mana dalam hal ini jika seseorang tidak mampu melakukan manajemen waktu yang baik dapat dipastikan kalau stres akan dilihat sebagai ancaman akan di kelola oleh tubuh.

Dalam konteks akademik khususnya pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dalam melakukan kegiatan dan tugasnya maka akan memudahkan mahasiswa dalam menempuh pendidikan. Hal ini juga sangat diperlukan oleh seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa yang melakukan perkuliahan sambil bekerja.

2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Akademik

Hipotesis kedua menyatakan bahwa variabel Beban Kerja (X2) berpengaruh terhadap Stres Akademik (Y). Dalam penelitian ini diperoleh hasil yang dapat dilihat dari Uji Signifikansi Individual (Uji t), yang menerangkan bahwa variabel Beban Kerja (X2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stress Akademik (Y) pada mahasiswa kelas reguler sore STIE Satya Dharma. Hasil ini juga memiliki arti bahwa, beban kerja yang tinggi maka stress akademik semakin meningkat. Sehingga dapat disimpulkan dari hipotesis kedua dinyatakan bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori *Stress Model Transaksional* yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman yang menyatakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi dan dianggap sebagai ancaman, (Lumban Gaol 2016). Dalam hal ini, beban kerja yang didapatkan seseorang melebihi batas kemampuan yang dimiliki maka dapat dipastikan jika hal tersebut

mampu menjadi ancaman yang berakhir dengan munculnya stres.

Dalam konteks akademik khususnya pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, mahasiswa yang memiliki beban kerja yang berlebihan dapat berdampak buruk pada mahasiswa, terlebih lagi mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang memiliki beban kerja yang melewati kapasitas yang dimilikinya dapat mengakibatkan mahasiswa kewalahan, kelelahan dan tidak fokus dalam melaksanakan tugas yang dimilikinya. Sehingga beban kerja yang dimiliki harus sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki oleh mahasiswa.

3. Pengaruh Kualitas Pelayanan Fiskus Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Kendaraan Bermotor

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa variabel Lingkungan Kerja (X3) berpengaruh terhadap Stres Akademik (Y). Dalam penelitian ini diperoleh hasil yang dapat dilihat dari Uji Signifikansi Individual (Uji t), yang menerangkan bahwa variabel Lingkungan Kerja (X3) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stress Akademik (Y) pada mahasiswa kelas reguler sore STIE Satya Dharma. Hasil ini juga memiliki arti bahwa lingkungan kerja yang baik maka stress akademik akan berkurang. Sehingga dapat disimpulkan dari hipotesis ketiga bahwa variabel manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik diterima.

Penelitian ini memperkuat konsep dari teori *Stress Model Transaksional* yang dirancang oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, yang mengemukakan bahwa individu mengevaluasi hubungannya dengan lingkungan sebagai suatu tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman, (Lumban Gaol 2016). Dalam hal ini, hubungan dengan lingkungan kerja yang kurang dikuasai mampu membentuk zona ancaman bagi seseorang untuk melakukan adaptasi sehingga menimbulkan sumber stres.

Dalam konteks akademik khususnya pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, mahasiswa yang berada dalam lingkungan kerja yang menyenangkan dan kondusif cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Sebaliknya, bagi mahasiswa yang berada di lingkungan kerja yang kurang optimal, mereka lebih rentan mengalami kelelahan dan stres. Hal ini dapat berdampak pada konsentrasi dan pemahaman mereka saat mengikuti pembelajaran. Lingkungan yang baik dapat membantu mengurangi beban mental dan fisik, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus dan efektif dalam menyerap materi pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan dari penelitian ini yaitu: (1) Manajemen waktu memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik. Hal ini membuktikan semakin baik manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa, maka stress akademik yang dimiliki akan semakin rendah. (2) Beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stress akademik. Hal ini membuktikan, semakin tinggi beban kerja yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki. (3) Lingkungan kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik. Hal ini membuktikan bahwa semakin baik lingkungan kerja yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik yang diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifta, Fenindra Anggi, dan Evi Martha. 2023. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 5 (1): 10. <https://doi.org/10.47034/ppk.v5i1.6190>.
- Aprilia, Namira Salsabila, dan Nono Hery Yoenanto. 2022. "Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2 (1): 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>.
- Atrizka, Diny, Azwin Azwin, Linda Suhardi, Mega Hariyanti, Sieny Yulim, dan Arbana Syamanta. 2022. "Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riasta Jaya." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 3 (3): 230–37. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.189>.
- Barseli, Mufadhal, Ildil Ildil, dan Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5 (3): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Basri, Anindita Imam, Devy Anggita Puspitasari, dan Inayat Hanum Indriati. 2021. "Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja dan Kepemimpinan terhadap stres kerja karyawan." *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 1 (1): 1–8. <https://doi.org/doi.org/10.56393/investasi.v1i1.38>.
- Bela, Anisa, Salsabila Thohiroh, Yoga Rezki Efendi, dan Syahnur Rahman. 2023. "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4 (1): 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.

- Egarini, Ni Nyoman & Eka Yudi, dan Prastiwi. 2022. "Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Kecamatan Seririt." *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Bisnis* 1 (3): 26–40.
- Gallardo-Lolandes, Yanina, Noel Alcas-Zapata, Jessica Elizabeth Acevedo Flores, dan Yolvi Ocaña-Fernández. 2020. "Time management and academic stress in lima university students." *International Journal of Higher Education* 9 (9): 32–40. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>.
- Hartawan, Aglis Andhita. 2015. "Pengaruh Konflik Kerja, Beban Kerja Serta Lingkungan Kerja Terhadap Stres Pegawai PLN (Persero) Area Madiun Rayon Magetan." *ASSETS: Jurnal Akuntansi dan Pendidikan* 4 (1): 91–98.
- Indriyani, Suri, dan Nita Sri Handayani. 2018. "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah." *Jurnal Psikologi* 11 (2): 153–60. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24 (1): 11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Maharani, Rahmi, dan Apri Budiarto. 2019. "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Dan Kinerja Perawat Rawat Inap Dalam." *Management Review* 3 (2): 327–32. <https://doi.org/10.25157/mr.v3i2.2614>.
- Mahardikawanto. 2013. *Pengaruh disiplin kerja, lingkungan kerja dan kualitas kehidupan kerja terhadap kinerja karyawan RSUD Dr. M. Ashari Malang. skripsi Universitas Negeri Semarang.*
- Merry, dan Mamahit Henny Christine. 2020. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta." *Jurnal Konseling Indonesia* 6 (1): 6–13.
- Muhammad Rizki, Djahur Hamid, Yuniadi Mayowan. 2016. "(Studi Pada Karyawan PT. PLN (Persero) Distribusi Jawa Timur Area Pelayanan Dan Jaringan Malang)." *Jurnal Administrasi Bisnis* 37 (2): 63–71.
- Mustikawati, Irma Finurina, dan Prima Maharani Putri. 2018. "Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran." *Herb-Medicine Journal* 1 (2): 122–28. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>.
- Nur Aisah, Siti. 2022. "Pengaruh Beban Kerja Dan Insentif Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Pt. Bumiraya Investindo Mill Sebanti Kotabaru)." *Jurnal Maritim* 4 (1): 31–38.
- Raehan, Aspi, dan Yuli Apriati. 2023. "Strategi Adaptasi Mahasiswa Bekerja (Studi Atas Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi FKIP ULM)." *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)* 5 (03): 185–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527> Strategi.

- Rahmah, Hamidah Anzalna. 2023. "Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working Abstrak" 10 (01): 18–28.
- Rizky, Denizia, dan Tri Wulida Afrianty. 2018. "Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dengan work life balance sebagai variabel intervening (studi pada dinas sosial provinsi jawa timur surabaya)." *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* 61 (4): 47–53.
- Sabarofek, M S, dan C R Sawaki. 2022. "Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Manajemen Angkatan 2016-2021." *Eqien-Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 10 (1): 351–55. <https://doi.org/10.34308/eqien.v10i1.552>.
- Safitri, Hety Umriyani. 2020. "Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 (2): 174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4897>.
- Sinurat, Samfariat, Vina Yolanda Sigalingging, Winda Feri, dan Wiranata Haloho. 2022. "Hubungan Motivasi Dengan Manajemen Waktu Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021." *Journal of Health Science* 2 (2): 24–29. <https://doi.org/doi.org/10.54816/jhs.v2i2.526>
Dikirim:
- Supriyanto S. 2015. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya." *Widyakala Journal* 2 (1): 49–61. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v2i1.10>.
- SYELVIANI, M. 2020. "PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)." *Satukan Tekad Menuju Indonesia Sehat* 6 (1): 24.
- Vinahapsari, Cinthia Annisa, dan Rosita. 2020. "Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu." *Jurnal Bisnis Darmajaya* 06 (01): 20–28.