

Hubungan antara Stres, Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa

Fajar Rinawati¹, Sucipto²

Akper Dharma Husada Kediri
Email : umminaufal2808@gmail.com

Abstrak: Setiap individu pasti pernah mengalami stres, apalagi mahasiswa yang harus berkuat dengan tugas dan belajar. Banyak sekali kisah di media massa tentang mahasiswa yang mengalami stres hingga mengakhiri hidupnya. Kondisi stres yang dialami mahasiswa sangat mempengaruhi proses belajar mengajar mahasiswa. Begitu juga motivasi, karena motivasi adalah suatu hal yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan motivasi terhadap prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 39 responden, dengan menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik stres, maupun motivasi tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa dengan nilai p-value 0.564 (untuk stres) dan 0.206 (untuk motivasi). Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri mempunyai mekanisme dalam proses pembelajaran yang tersistem. Hal ini akan mengurangi stres pada mahasiswa dan akan membuat motivasi belajar mahasiswa meningkat, yang akan berdampak pada peningkatan nilai Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

Kata Kunci: hasil belajar, mahasiswa, motivasi, dan stres

*Copyright © 2018 Jurnal Citra Keperawatan
Politeknik Kesehatan Banjarmasin
All rights reserved*

Corresponding Author :

Fajar Rinawati,
Akper Dharma Husada Kediri
Email : umminaufal2808@gmail.com

Abstract: Every individual must have experienced stress, especially students who have to struggle with assignments and learning. Lots of stories in the media about students who experience stress to end their lives. Stress conditions experienced by students greatly affect the learning process of students. Likewise motivation, because motivation is something that is very necessary to improve learning achievement. This study aims to determine the relationship between stress and motivation on student learning outcomes in Nursing Academy of Dharma Husada Kediri. This research is a quantitative correlational research with cross sectional approach. The sample in this study were students of Nursing Academy Dharma Husada Kediri who were in accordance with established inclusion criteria. The number of samples obtained was 39 respondents, with simple random sampling method. The results showed that neither stress nor motivation did not significantly influence student learning outcomes with p-values of 0.564 (for stress) and 0.206 (for motivation). Nursing Academy of Dharma Husada Kediri has a mechanism in the systematic learning process. This will reduce stress on students and will increase student motivation, which will have an impact on increasing student grade-point average.

Keywords: student learning outcomes, students, motivation, and stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan masa usia remaja yang berada dalam fase transisi dan mulai mencari jati diri, mengalami perkembangan secara kognitif dan emosi. Hal ini yang membuat remaja masih labil ketika mendapatkan suatu stresor (Ali, M. & Asrori, M., 2010). Keberhasilan mahasiswa dapat dilihat dari prestasi atau hasil belajarnya. Prestasi belajar atau hasil belajar masih mejadi tolok ukur dalam menilai kompetensi mahasiswa. Saat ini masih banyak institusi kerja yang menggunakan indeks prestasi belajar sebagai salah satu persyaratan dalam penerimaan karyawan. Namun kenyataannya, banyak mahasiswa yang masih memiliki prestasi belajar rendah.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Penelitian Barseli (2018) tentang hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar menunjukkan bahwa stres mempengaruhi secara signifikan terhadap hasil belajar siswa. Penelitian Sutrisno (2016) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa salah satu hal yang secara signifikan berpengaruh terhadap hasil belajar adalah motivasi. Penelitian Adjani dan Adam (2012) menunjukkan bahwa motivasi berhubungan secara signifikan dalam mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Penelitian Setiawati dan Sudira (2015) juga menunjukkan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian Lestari dan Suparlinah (2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah motivasi dan usaha. Penelitian Anggresta dkk (2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah faktor etik, yang terdiri dari motivasi belajar, usaha belajar dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres. Seseorang mengalami stres karena adanya stresor. Stresor merupakan suatu hal yang dapat menyebabkan stres (Kozier, 2011). Banyak hal yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres, salah satunya adalah adanya tugas-tugas selama proses pembelajaran. Banyak kejadian yang mengungkapkan tentang mahasiswa yang mengalami stres hingga mengakhiri

hidupnya. Seorang mahasiswa Binus Jakarta terjun dari gedung yang tinggi (Amelia, 2019). Mahasiswa Telkom bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar kos (Putra, 2018). Selain berita di atas, masih banyak lagi berita lain tentang angka bunuh diri mahasiswa yang diduga sebagian besar karena ketidakmampuan mahasiswa mengelola stresor yang ia dapatkan selama masa perkuliahan. Kondisi stres ini sangat mempengaruhi proses belajar mengajar. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar mahasiswa. Penelitian Suwardi (2012) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor psikologis siswa. Contoh kondisi psikologis adalah kondisi mental atau kondisi stres yang dialami.

Menurut survey dari American College Health Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menunjukkan bahwa salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa selama perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi akademik mereka (Hidayat, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa 6,8% penduduk di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan 4,5% penduduk mengalami depresi.

Selain kondisi stres, proses belajar mengajar juga dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Salah satu faktor penting yang juga mempengaruhi proses belajar mengajar adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan suatu penggerak atau pendorong untuk melakukan kegiatan belajar serta bersemangat untuk belajar. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual yang berperan dalam penumbuhan gairah, merasa senang, dan semangat untuk belajar sehingga memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Penelitian Riyani (2015) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah motivasi. Penelitian Kristini dan Mere (2010) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar pada mahasiswa prodi keperawatan S1 STIKES RS. Baptis Kediri dengan prestasi akademik (nilai $p=0.000$).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melihat gambaran hubungan antara stres dan motivasi terhadap hasil belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan hubungan antara stres dan motivasi terhadap hasil belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri. Manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dalam pertimbangan membuat suatu kebijakan institusi.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, dengan jumlah populasi sebanyak 155 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri yang memenuhi kriteria inklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres menggunakan DASS (Depression Anxiety Stress Scale), instrumen motivasi belajar menggunakan kuisioner yang telah dilakukan uji validitas, sedangkan nilai hasil belajar mahasiswa dilihat berdasarkan nilai IPK mahasiswa. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=39)

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1.	Jenis kelamin:		
	a. Laki-laki	6	15.4
	b. Perempuan	33	84.6
2.	Tempat tinggal:		
	a. Kos	22	56.4
	b. Dengan orang tua	15	38.5
	c. Lain-lain	2	5.1
3.	Penghasilan orang tua:		
	a. Rp. 1.000.000,- - < Rp. 2.000.000,-	11	28.2
	b. Rp. 2.000.000,- - < Rp. 3.000.000,-	11	28.2
	c. Rp. 3.000.000,- - < Rp. 4.000.000,-	11	28.2
	d. Rp. 4.000.000,- - < Rp. 5.000.000,-	5	12.8
	e. \geq Rp. 5.000.000,-	1	2.6
4.	Pekerjaan orang tua:		
	a. Wiraswasta	10	25.7
	b. PNS	15	38.5
	c. Swasta	7	17.9
	d. Lain-lain	7	17.9
5.	Anak ke-:		
	a. Anak ke-1	20	51.3
	b. Bukan anak ke-1	19	48.7

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (84.6%) adalah perempuan, dan paling banyak tinggal di kos-kosan (56.4%), dengan penghasilan orang tua antara Rp. 1.000.000,- sampai dengan Rp. 4.000.000,-. Pekerjaan orang tua mahasiswa sebagian besar adalah PNS (38.5%) dan mahasiswa ada yang anak pertama (51.3%) dan selain anak pertama (48.7%).

Tabel 2 Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa

Variabel 1	Variabel 2	<i>p-value</i>
Stres	Motivasi	0,067

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,067$ ($> 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara stres dengan motivasi belajar.

Tabel 3 Hubungan Stres dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Mahasiswa (n=39)

Variabel 1	Variabel 2	<i>p-value</i>
Stres	Hasil belajar	0,564
Motivasi	Hasil belajar	0,206

Tabel 3 menunjukkan nilai p pada hubungan antara stres dan hasil belajar adalah 0,564 ($p\text{-value} > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara stres dan hasil belajar. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai p pada hubungan motivasi dan

hasil belajar sebesar 0,206 ($p\text{-value} > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara motivasi dan hasil belajar.

Berdasarkan data didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara stres terhadap motivasi. Semua orang pasti pernah berada dalam kondisi stres, baik laki-laki maupun perempuan, apalagi seorang mahasiswa yang senantiasa berkuat dengan tugas maupun ujian selama perkuliahan. Kondisi stres dapat direspon berbeda-beda pada setiap orang. Stres bisa dipersepsikan sebagai suatu yang positif dan bisa dipersepsikan sebagai suatu yang negatif (Videback, 2011). Ada yang ketika mengalami stres akan membuat seseorang semakin termotivasi dan semangat untuk menyelesaikan stres yang dialami, dan adapula sebaliknya, yaitu ketika seseorang yang mengalami stres akan semakin menurunkan motivasi (Stuart, 2013).

Seorang mahasiswa pasti pernah juga mengalami stres dan perubahan motivasi. Hal yang terjadi pada mahasiswa, jika stres rendah, maka terjadi peningkatan motivasi pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, jika stres tinggi, maka terjadi penurunan motivasi. Hal ini bisa terjadi karena stres merupakan suatu kondisi psikis yang bisa mempengaruhi baik secara biologis, psikologis, sosial, spiritual (Varcarolis, 2010). Secara psikologis bisa ditunjukkan dengan adanya perubahan mood (suasana hati), perasaan tidak aman, cemas, tertekan, rasa takut, dan dapat terjadi perubahan motivasi.

Setelah seseorang mengalami stres, maka ia akan berespons terhadap stres, baik secara biologis, psikologis, sosial maupun spiritual. Setelah itu ia akan melakukan suatu mekanisme coping dalam menghadapi stresor tersebut (Stuart, 2013). Misalnya seorang mahasiswa yang mendapatkan tugas (ini merupakan suatu stresor), maka mahasiswa tersebut akan berespon terhadap stresor, misalnya dengan mulai mengalami sulit tidur (respons biologis), atau mengalami cemas (psikologis), atau dapat juga mahasiswa mulai asyik dengan tugasnya sehingga tidak keluar kamar (respons sosial), atau dapat juga mulai melupakan atau bahkan terus berdo'a supaya tugasnya dapat terselesaikan dengan baik dan mendapatkan hasil yang terbaik.

Proses pembelajaran pada mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri telah diatur sedemikian rupa mulai persiapan hingga evaluasi. Pada tahap persiapan, mahasiswa sudah dijelaskan tentang Rencana Proses Pembelajaran (RPS) setiap mata kuliah. Selain itu mahasiswa juga telah diberikan buku pedoman akademik sebagai acuan secara global tentang proses belajar mengajar selama menempuh pendidikan di Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa akan didampingi oleh seorang dosen pembimbing akademik, dimana dosen pembimbing ini harus terus memantau dan memberikan motivasi yang menyeluruh terhadap mahasiswa. Selain itu juga ada aturan tentang jumlah maksimal mahasiswa yang dibimbing, harapannya dosen pembimbing dapat maksimal dalam membimbing, memantau dan memotivasi proses pembelajaran mahasiswa. Proses bimbingan ini juga dilakukan secara rutin, baik di awal, di pertengahan dan di akhir pembelajaran pada setiap semester, dan insidental atau jika ada permasalahan baik akademik maupun non akademik. Dengan penyusunan proses pembelajaran yang transparan dan ada timbal balik, harapannya mahasiswa akan mampu beradaptasi dan siap menjalani pembelajaran, sehingga mahasiswa mampu mengelola stresor dengan baik.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi dan menunjang proses pembelajaran. Salah satu faktor utamanya adalah motivasi belajar yang terstruktur dan terkonstruksi

dengan baik. Harapannya pembelajaran bisa efektif, sehingga mahasiswa tidak dibuat pusing, namun tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan mudah dan menjadi proses yang menyenangkan (Sutikno, 2009).

KESIMPULAN

Setiap manusia pasti pernah mengalami stres. Stres yang terjadi pada mahasiswa bisa karena adanya tugas-tugas yang menumpuk serta kegiatan yang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres tidak berpengaruh secara signifikan pada motivasi. Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri mempunyai mekanisme dalam proses pembelajaran yang juga dipantau oleh Sistem Penjaminan Mutu Perguruan Tinggi, mulai dari persiapan, pelaksanaan serta evaluasi pembelajaran, sehingga harapannya mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik dan tidak mengalami stres. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa baik stres maupun motivasi tidak berpengaruh secara signifikan pada hasil belajar. Dengan mekanisme pembelajaran yang tersistem, akan mengurangi stres pada mahasiswa dan harapannya akan membuat motivasi belajar mahasiswa meningkat, yang akan berdampak pada peningkatan nilai IPK mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adjani, S., & Adam, H. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah pengantar akuntansi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 1(1).
- Ali, M. dan Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Amelia, M. (2019). Seorang Mahasiswa Binus Tewas Lompat dari Lantai 8 Kampus Semalam. https://news.detik.com/berita/d-4594658/seorang-mahasiswa-binus-tewas-lompat-dari-lantai-8-kampus-semalam?_ga=2.73258195.1374526481.1575937728-530942910.1557981378
- Anggresta, V., Muchtar, B., & Marwan, M. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Pakar Pendidikan*, 14(1), 91-102.
- Setiawati, L., & Sudira, P. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar praktik kejuruan siswa SMK program studi keahlian teknik komputer dan informatika. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5(3), 325-339.
- Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Propect
- Sutrisno, V. L. P., & Siswanto, B. T. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada pembelajaran praktik kelistrikan otomotif SMK di Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 6(1), 111-120.
- Suardi, D. R. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Kompetensi Dasar Ayat Jurnal Penyesuaian Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bae Kudus. *Economic Education Analysis Journal*, 1(2).
- Varcarolis, E.M. & Halter, M.J. (2010). *Psychiatric Mental Health Nursing, A Clinical Approach*. 6th Ed. Canada: Elsevier.