

PENGARUH STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA MANAJEMEN ANGKATAN 2016-2021

Oleh :

Margareth Sylvia Sabarofek**Universitas Papua****Christine R Sawaki****Universitas Papua****Coresspondence email: margarethsylvia83@gmail.com****Article Info****Article History :**

Received 10 April - 2022

Accepted 24 April - 2022

Available Online

30 April - 2022

Abstract

The purpose of this study is to find out the influence of variable work stress and workload partially and simultaneously affect the learning achievements of students management class of 2016-2021. This research is quantitative research. Samples taken in this study from a population of 75. In this study the method used in the sample technique is proportional stratified random sampling. The primary data used in the study is through filling out questionnaires and surveys directly on the research object. Secondary data in this study was obtained from books, journals and websites. The results of this study showed that variables of work stress and workload partially had a positive effect on learning achievement. As well as simultaneously variable work stress and workload have a positive effect on learning achievement. So to improve learning achievement students must have confidence and motivation that encourages to continue to strive with their ability to achieve achievements.

Keyword :Work Stress, Workload,
Achievement**1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah kelompok manusia penganalisis yang bertanggungjawab untuk mengembangkan kemampuan penalaran individualnya. Berusaha untuk mencari ilmu pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan pembentukan kepribadian untuk bekal hidupnya dimasa depan.

UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab.

Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran dan penilaian usaha belajar. Bukti dari keberhasilan seseorang setelah memperoleh

pengalaman belajar atau mempelajari sesuatu merupakan prestasi belajar yang dicapai oleh peserta didik dalam waktu tertentu.

Sinambela (2016) menyatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikir, dan kondisi fisik seseorang. Stres kerja yang tidak bisa diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun lingkungan luarnya. Artinya, mahasiswa yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada akibatnya berpengaruh pada kinerjanya.

Kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stressors. Meskipun stres dapat diakibatkan oleh hanya satu stressors, biasanya mahasiswa mengalami stres karena kombinasi stressors. Ada dua kategori penyebab stres, yaitu di dalam pekerjaan (on-the-job) dan di luar pekerjaan (off-the-job) (Handoko, 2001). Secara sederhana hal ini berarti bahwa stres mempunyai potensi untuk mendorong atau

mengganggu pelaksanaan kerja, tergantung seberapa besar tingkat stres.

Beban kerja merupakan salah satu faktor penyebab stres yang paling banyak dikeluhkan dan paling banyak menjadi alasan para mahasiswa dalam suatu pembelajaran. Beban kerja yang tinggi merupakan permasalahan yang sering dijumpai, selain itu dengan ditambahnya tekanan waktu pengerjaan tugas yang banyak membuat para mahasiswa tertekan dan menjadi stres. Dengan adanya beban kerja bisa diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dan tanggungjawab dengan baik.

Pada proses akademik (perkuliahan) ditentukan berdasarkan beban kerja pada mahasiswa manajemen sebagai berikut:

1. Kehadiran mahasiswa
Tentang Sistem Penilaian, mahasiswa yang boleh mengikuti ujian Akhir Semester jika kehadirannya minimal 12 (dua belas) kali atau sebesar 75% dari total tatap muka. Mahasiswa yang jumlah kehadiran kurang dari 75% secara otomatis tidak dapat mengikuti Ujian Akhir Semester.
2. Selanjutnya jurnal dan presensi perkuliahan diserahkan kembali ke program studi Manajemen. Program studi akan melakukan monitoring terhadap kehadiran dosen dan mahasiswa. Dosen yang belum memenuhi pertemuan yang disyaratkan akan diperingatkan oleh pihak Jurusan. Selanjutnya dosen tersebut diwajibkan mengganti kekurangan tatap muka perkuliahan.
3. Materi kuliah
Evaluasi terhadap RPS dan SAP dilakukan secara rutin tiap tahun dalam dua tingkatan, pertama evaluasi terhadap konsistensi materi mata kuliah yang diajarkan oleh dosen dengan RPKPS yang telah disusun.
4. Nilai Akhir
Nilai akhir merupakan nilai yang diperoleh mahasiswa berdasarkan proses perkuliahan dan nilai ditetapkan berdasarkan komposisi penilaian dalam RPS.

Menurut Munandar (2014) dengan adanya beban kerja setiap tugas diharapkan dapat diselesaikan secepat mungkin secara tepat dan cermat. Dan pada saat tertentu, dalam hal tertentu waktu akhir (deadline) justru dapat meningkatkan motivasi dan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi.

Prestasi belajar mahasiswa pada situasi covid 19 ini membuat mahasiswa menjadi stres

kerja sehingga beban kerja yang terjadi pun bertambah. Maka dapat membuat mereka merasa bahwa tidak mampu pada tugas dan tanggungjawab yang mereka hadapi yaitu hambatan atau kesulitan tersebut dan juga indeks kumulatif atau IPKnya menjadi rendah sehingga mengakibatkan penurunan pada prestasi belajar mahasiswa yang dapat membuat mereka lambat dalam menyelesaikan studynya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada instansi terkait dalam meningkatkan prestasi mahasiswa manajemen pada angkatan 2016-2021.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis program studi Manajemen Universitas Papua Jl. Gunung Salju Amban Manokwari. Dalam Penelitian ini, yang menjadi metode penelitian digunakan peneliti adalah metode penelitian yang bersifat kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut tingkat eksplanasinya yaitu penelitian asosiatif. Sampel dalam penelitian ini dari populasi sebanyak 75. Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam teknik sampel yaitu sampel *proportional stratified random sampling*. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Data primer adalah data yang diperoleh dari responden melalui kuesioner atau juga data hasil wawancara peneliti dengan narasumber. Sedangkan data sekunder sumber data tidak langsung memberikan data pada pengumpulan data (Sujarweni, 2015). Teknik pengumpulan data Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang mendukung penelitian (Sugiyono, 2014). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi/pengamatan, angket/kuesioner, wawancara/*interview*. Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, yang dapat berupa kata – kata antara lain: sangat setuju (skor 5), setuju (skor 4), kurang setuju (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju skor 1).

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-7.285	2.933		-2.484	.015
	STRES KERJA	.377	.115	.283	3.287	.002
	BEBAN KERJA	.780	.114	.587	6.821	.000

a. Dependent Variable: PRESTASI BELAJAR

Sumber: Pengolahan SPSS V25

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada tabel 3 diatas, maka dapat dijelaskan bentuk persamaan sebagai berikut:

$$Y = -7,285 - 0,377 X_1 + 0,780 X_2 + e$$

1. Konstanta

Nilai konstanta yang diperoleh sebesar -7,285. Dapat diartikan bahwa jika variabel independent yaitu Stres Kerja (X1) dan Beban Kerja (X2) dianggap konstan maka nilai variabel dependen yaitu Prestasi Belajar (Y) sebesar -7,285.

2. Stres Kerja (X1)

Pada persamaan regresi diperoleh nilai variabel Stres Kerja sebesar 0,377 diartikan bahwa setiap penambahan satu satuan nilai Stres Kerja (X1), maka akan menurunkan nilai variabel Kinerja Mahasiswa Manajemen (Y) sebesar 0,377.

3. Beban Kerja (X2)

Pada persamaan regresi diperoleh nilai Beban Kerja sebesar 0,780 diartikan bahwa setiap penambahan satu satuan nilai Beban Kerja (X2), maka akan meningkatkan nilai variabel Kinerja Mahasiswa Manajemen (Y) sebesar 0,780.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-7.285	2.933		-2.484	.015
	STRES KERJA	.377	.115	.283	3.287	.002
	BEBAN KERJA	.780	.114	.587	6.821	.000

a. Dependent Variable: PRESTASI BELAJAR

Sumber: Pengolahan SPSS V25

Berdasarkan hasil uji parsial diatas, diketahui besarnya pengaruh antara variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen dengan tingkat signifikansi 0,05 pada derajat kebebasan $df(n-k) = 75 - 3 = 72$, maka t_{tabel} adalah 1,666, dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada variabel Stres Kerja (X1) memiliki nilai t_{hitung} sebesar 3,287 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$), berarti variabel Stres Kerja (X1) secara parsial

berpengaruh positif terhadap variabel prestasi belajar (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima.

2. Pada variabel Beban Kerja (X2) memiliki nilai t_{hitung} sebesar 6,821 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), berarti variabel Beban Kerja (X2) secara parsial berpengaruh positif terhadap prestasi belajar (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji f)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	555.971	2	277.985	47.615	.000 ^b
	Residual	420.349	72	5.838		
	Total	976.320	74			

a. Dependent Variable: PRESTASI BELAJAR

b. Predictors: (Constant), BEBAN KERJA, STRES KERJA

Sumber: Pengolahan SPSS V25

Dapat dilihat pada hasil uji simultan diatas, menunjukkan bahwa variabel Stres Kerja (X1) dan variabel Beban Kerja (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel prestasi belajar (Y).

Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.755 ^a	.569	.557	2.41623

a. Predictors: (Constant), BEBAN KERJA, STRES KERJA

Sumber: Pengolahan SPSS V25

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0,557, yang artinya 55,7 % variabel dependen prestasi belajar dapat dijelaskan oleh variabel independen yaitu Stres Kerja dan Beban Kerja. Sedangkan sisanya 44,3% dijelaskan oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Stres Kerja (X1) terhadap prestasi belajar (Y), maka hasil variabel Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan, Hal ini dapat dibuktikan dari nilai t_{hitung} sebesar 3,287 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$), maka dapat disimpulkan variabel Stres Kerja (X1) secara parsial berpengaruh positif terhadap variabel prestasi belajar (Y). Hal ini berarti H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima.

Dari hasil uji parsial yang telah dilakukan menyatakan bahwa stres kerja berpengaruh positif terhadap Prestasi Belajar. Hal ini dikarenakan mereka merasa bosan dengan perkuliahan daring dan juga tugas yang banyak sehingga membuat mereka merasa stres. Namun mereka bisa mengatasi stres kerja yang dialaminya pada kondisi pandemik covid-19 ini, dengan mempunyai kepercayaan diri yang kuat dan memiliki motivasi yang membangun diri mereka sendiri. Oleh karena itu mereka mampu menghadapi setiap proses kesulitan, hambatan yang mereka lalui dalam proses pembelajaran maupun didalam lingkungan dan di luar lingkungan.

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Prestasi Belajar

Dari hasil uji parsial yang telah dilakukan menyatakan bahwa beban kerja berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Hal ini dapat dibuktikan dari variabel Beban Kerja (X2) memiliki nilai t_{hitung} sebesar 6,821 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), berarti variabel Beban Kerja (X2) secara parsial berpengaruh

positif terhadap prestasi belajar (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima.

Dari hasil uji parsial yang telah dilakukan menyatakan beban kerja berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki beban kerja yang bertambah dengan kondisi pandemik covid-19 ini tetapi mereka tetap semangat dalam mengikuti proses perkuliahan walaupun pada diri setiap mahasiswa masih ada rasa kurang percaya pada diri sendiri. Namun diketahui bahwa adanya motivasi yang dapat mendorong para mahasiswa untuk mendapat prestasi belajar yang baik berupa adanya usaha untuk meningkatkan kemampuan diri, adanya pengalaman dari orang lain yang lebih berhasil yang dijadikan sebagai panutan, kemudian memiliki keinginan untuk menyelesaikan study lebih cepat, dan juga mahasiswa menganggap sudah menjadi kewajibannya untuk melaksanakan tugas sebagai seorang pelajar, sehingga walaupun mempunyai beban kerja yang banyak maka tidak membuat para mahasiswa putus asa dalam mendapatkan prestasi belajar yang baik pada kondisi pandemik ini.

Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Prestasi Belajar

Dari hasil uji simultan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel Stres Kerja (X1) dan variabel Beban Kerja (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel prestasi belajar (Y). Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima.

Hal ini dikarenakan bahwa Prestasi belajar merupakan suatu penilaian yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa dalam penguasaan pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki mahasiswa. Dengan memiliki pengetahuan yang baik akan membantu mahasiswa dalam mencapai prestasi belajar yang baik, karena secara tidak langsung pola berpikir dari setiap mahasiswa akan terbentuk ke arah yang lebih baik dan setiap mahasiswa akan mampu untuk menunjukkan potensi-potensi yang ada pada diri mereka. Oleh karena itu biarpun mereka memiliki stres kerja dan beban kerja yang mempengaruhi mereka dikondisi pandemik covid-19 ini. Namun mereka mempunyai kepercayaan diri dan motivasi yang

mendorong bahwa mereka bisa dengan kemampuan yang mereka miliki maka mereka harus terus mencoba tanpa putus asa untuk mencapai hasil yang baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat pengaruh positif variabel Stres Kerja (X1) memiliki nilai t_{hitung} sebesar 3,287 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$), berarti variabel Stres Kerja (X1) secara parsial berpengaruh positif terhadap variabel prestasi belajar (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima.
- b. Terdapat pengaruh variabel Beban Kerja (X2) memiliki nilai t_{hitung} sebesar 6,821 dan t_{tabel} sebesar 1,666 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), berarti variabel Beban Kerja (X2) secara parsial berpengaruh positif terhadap prestasi belajar (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima.
- c. variabel Stres Kerja (X1) dan variabel Beban Kerja (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel prestasi belajar (Y). Hal ini

dapat ditunjukkan dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima. Hal ini berarti stres kerja dan beban kerja mempunyai peranan penting dalam mendapatkan prestasi belajar yang baik.

5. REFERENSI

- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Multivariate dengan Program SPSS*, Edisi Keempat. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Ketujuh. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Handoko, Hani. 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi kedua. BPFE – Yogyakarta, 2001.
- Sinambela, Poltak, Lijan. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2015. *Sistem Akuntansi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Swasono. 2012. *Indonesia dan Doktrin Kesejahteraan Sosial*. Jakarta: Perkumpulan Pra Kasra.