

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Masa-masa perkuliahan sering disebut masa-masa terbaik bagi mahasiswa, dimana pada masa kuliah adalah masa sedikit waktu untuk belajar, bertemu teman-teman baru, dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru dalam hidup. Namun masa kuliah bukanlah masa yang menyenangkan bagi sebagian banyak mahasiswa. Terlalu banyak tugas, terlalu banyak kegiatan, dan terlalu banyak memikirkan sesuatu seperti misalnya beban keuangan, ekspektasi orang tua, dan *deadline* yang menumpuk seringkali dapat membuat mahasiswa menjadi stres.

Dalam dunia perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa menjalani Pendidikan dengan melewati berbagai macam tugas ataupun peran dan tanggung jawab akademik serta peran sosial yang menantang dalam lingkungan kampus dan juga lingkungan sekitar tempat tinggal para mahasiswa. Berbagai macam tugas dan tanggung jawab ini menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri serta dapat mengatur diri dengan sebaik mungkin.

Berbeda dengan masa SMA, mahasiswa dituntut untuk lebih mengembangkan potensi yang dimilikinya saat berada di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dituntut untuk dapat lebih tanggap dengan lingkungan dan situasi di sekitar, dan dituntut untuk dapat mengembangkan pola pikir serta mampu menyesuaikan tingkah laku di sekitarnya.

Motivasi diperlukan bagi mahasiswa agar dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan dapat memiliki prestasi yang baik di kampus. Namun saat ini jarang ditemukan mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi di kampus. Kurangnya motivasi berprestasi menyebabkan mahasiswa kebanyakan sulit menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab di bangku kuliah. Sudihartono (dalam Mayangsari, 2013) mengatakan bahwa “motivasi berprestasi akan dapat mendobrak *building block* ketahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup sehingga mencapai kesuksesan”.

Namun di Universitas Pasir Pengaraian tepatnya di Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen, masih banyak mahasiswa yang kurang memiliki motivasi berprestasi didalam dirinya. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang merasa pesimis disebabkan oleh stres oleh tuntutan belajar secara mandiri, kesulitan dalam mencari bahan bacaan atau literatur, kurang siap dalam mempresentasikan tugas yang diberikan, malas hadir dalam perkuliahan, mengobrol ketika dosen sedang menerangkan, dan takut bertanya ataupun takut untuk menjumpai dosen sehingga hal tersebut menyebabkan mahasiswa tidak dapat mencapai prestasi yang diharapkan dan akan membuat mahasiswa mengulang mata kuliah di semester selanjutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karina & Jannah (2021) mengatakan bahwa “Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik dengan nilai koefisien sebesar -0,271, dan semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, begitu pula sebaliknya”. Dengan demikian maka motivasi berprestasi sangat diperlukan untuk mengatasi stres pada mahasiswa.

Namun tak hanya motivasi berprestasi saja yang diperlukan, penyesuaian diri yang baik juga sangat penting untuk mahasiswa. Tanpa adanya penyesuaian diri yang baik, akan berpengaruh terhadap nilai dan bisa menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Setiap mahasiswa mempunyai tingkat penyesuaian diri yang berbeda, ada yang biasa saja dalam menghadapi dunia barunya dan ada juga yang merasa kaget dengan dunia barunya. Mahasiswa belum dapat menyesuaikan diri dilingkungan kampusnya dikarenakan salah memilih jurusan yang diambil karena tuntutan orang tua, mahasiswa belum bisa menyesuaikan diri dengan teman baru, mahasiswa merasa dirinya belum dapat menyesuaikan diri dengan kampus karena tidak sesuai dengan kampus idamannya.

Selain itu, manajemen waktu juga tak kalah penting, harus dimiliki oleh mahasiswa. Karena jika seorang mahasiswa tidak mampu memajemen waktu sebaik mungkin maka dapat menyebabkan tugas dan tanggung jawab kuliah menjadi terbengkalai, sehingga hal tersebut tentunya dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Adapun penyebab terkendalanya tugas-tugas menjadi menumpuk karena jadwal kuliah yang padat, sibuk dengan urusan organisasi yang diikuti setiap mahasiswa, mahasiswa terlalu menunda waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Adapun jadwal mata kuliah yang saya dapat dari Tata Usaha Fakultas Ekonomi dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1
Jadwal Kuliah Mahasiswa Reguler / Non Reguler

No	Hari / Jadwal Kuliah	Waktu
1	Senin	08.00 - 13.45
2	Selasa	08.00 - 14.30
3	Rabu	08.00 - 12.15
4	Kamis	08.00 - 13.45
5	Jum'at	13.30 - 20.00
6	Sabtu	08.00 - 20.15

Sumber: Tata Usaha Fakultas Ekonomi, 2022

Adapun jumlah data mahasiswa dari tahun ke tahun berdasarkan informasi yang diberikan oleh staf Tata Usaha Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen dapat dilihat pada tabel 1.2 berikut.

**Tabel 1.2 Jumlah Mahasiswa Program Studi
Manajemen/Tahun**

No.	Tahun	Jumlah Mahasiswa
1.	2017	134
2.	2018	225
3.	2019	167
4.	2020	297
5.	2021	194
Jumlah		999

Sumber: Tata Usaha Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengairan 2022

Diakui stres merupakan pemicu nomor satu di dunia dan merupakan akar penyebab segala penyakit yang dialami manusia. Menurut catatan *The American Medical Association*, “stres adalah penyebab dasar dari 60 persen semua penyakit manusia dan komplikasinya”. Stres seringkali dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian oleh Dewi Ambarwati dkk (2017:40) menunjukkan bahwa “rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun, rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester,

kemudian tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4%, dan stres berat sebanyak 6,9%”. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres, dimana hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tugas-tugas baru, *deadline* yang menumpuk, kurangnya manajemen waktu, dan kurangnya penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan tugas-tugas serta tanggung jawab yang baru.

Menurut Selye (dalam Merry dkk, 2020) “stres merupakan respon tubuh non spesifik terhadap tuntutan yang diterima individu dalam hidupnya”. Menurut Nevid dkk (dalam Merry dkk, 2020) “stres diartikan sebagai suatu tuntutan yang mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri atau adaptasi”. Selanjutnya Sarafino (dalam Merry dkk, 2020) menyatakan bahwa “stres diistilahkan sebagai suatu situasi tertekan yang diakibatkan karena adanya ketidaksesuaiannya antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya, baik secara fisik, psikologis, atau kehidupan sosial individu tersebut”. Menurut Habeeb dan Koochacki (dalam Merry dkk, 2020) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat dilihat pada Tabel 1.3 berikut.

Tabel 1.3
Persentase Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik

Global	38-71%
Asia	39,6-61,3%
Indonesia	36,7-71,6%

Sumber : Merry dkk, 2020

Berdasarkan Tabel 1.3 di atas dapat diketahui bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global adalah sebesar 38 – 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6 – 61,3%, dan di Indonesia persentase mahasiswa yang

mengalami stres akademik adalah sebesar 36,7 – 71,6%. Beberapa penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa diantaranya disebabkan oleh penyesuaian diri mahasiswa dengan lingkungan yang baru dan budaya yang baru, tuntutan-tuntutan akademis sampai penyelesaian tugas-tugas kuliah, dan manajemen waktu yang kurang baik serta kurangnya motivasi untuk berprestasi dari mahasiswa tersebut.

Motivasi berprestasi berpengaruh terhadap prestasi dan hasil belajar, dan dapat pula berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Motivasi berprestasi dibutuhkan bagi mahasiswa agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dalam belajar dan mendapatkan prestasi dalam belajar. Adanya motivasi untuk berprestasi merupakan hal penting dan merupakan suatu kebutuhan bagi seorang individu untuk dapat memenuhi tujuan yang diinginkannya, yakni tujuan yang bersifat realistis, dalam mencapai kesuksesan.

Motivasi berprestasi merupakan motor penggerak mahasiswa untuk menggali potensi yang ia miliki dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Menurut Teori Wolfgang Skinner (dalam Yudhawati dkk, 2011) yaitu tentang teori kaitan imbalan dengan prestasi, “motivasi seorang individu sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal”.

- 1) Faktor internal antara lain:
 - a) Persepsi seorang individu terhadap diri sendiri;
 - b) Harga diri seorang individu;
 - c) Harapan seorang individu secara pribadi;
 - d) Kebutuhan;

- e) Keinginan;
 - f) Kepuasan kerja; dan
 - g) Prestasi yang dihasilkan dari sebuah pekerjaan.
- 2) Faktor eksternal antara lain:
- a) Jenis pekerjaan dan sifat dari sebuah pekerjaan;
 - b) Kelompok kerja dalam lingkungan pekerjaan;
 - c) Organisasi di tempat kerja;
 - d) Situasi lingkungan seorang individu pada umumnya;
 - e) Sistem kerja dan imbalan yang berlaku serta penerapannya.

Mengelola stres merupakan hal penting bagi seorang individu untuk dapat menjaga diri sendiri, dan motivasi untuk berprestasi adalah salah satu cara yang dibutuhkan untuk menangani stres. Semakin tinggi motivasi berprestasi, maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa karena motivasi berprestasi akan mengelola stres menjadi individu yang selalu ingin mendapatkan prestasi, ingin menjadi unggul, menyukai segala macam kompetisi, dan menyukai tantangan-tantangan realistik. Sehingga dapat membantu pula dalam penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan pendidikannya sehingga kuliah menjadi asyik, baik itu dalam pembelajaran maupun dalam pengerjaan tugas- tugas kuliah.

Menurut Schneiders (dalam Nuryani, 2019) “penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya”. Schneiders juga berpendapat berpendapat bahwa karakteristik penyesuaian diri yang normal adalah antara lain:

- 1) Emosi yang tidak berlebihan;

- 2) Tidak adanya mekanisme psikologis;
- 3) Tidak adanya rasa frustrasi pribadi;
- 4) Adanya pertimbangan-pertimbangan yang rasional dan memiliki kemampuan dalam mengarahkan diri;
- 5) Memiliki kemampuan untuk belajar;
- 6) Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu; dan
- 7) Mempunyai sikap yang realistis dan obyektif.

Oleh karena itu, penting bagi seorang individu atau mahasiswa, agar mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan baru, dan mampu menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab baru. Namun demikian, tidak hanya motivasi dan penyesuaian diri saja yang dibutuhkan oleh seorang mahasiswa. Manajemen waktu juga akan sangat membantu seorang mahasiswa agar dapat menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin, sehingga dapat membantu mahasiswa menjaga motivasinya untuk berprestasi dan dapat menyesuaikan diri diperguruan tinggi sehingga tuntutan dan tekanan di bangku kuliah tidak akan membuat mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.

Menurut Agnes Cornelia D. Abi & Kimiaus Saadah (2018:109), "*Time management* (manajemen waktu) yang bagus sangat penting untuk mengatasi tekanan-tekanan dari dunia modern ini tanpa mengalami terlalu banyak stres". Oleh sebab itu, sangat penting bagi seorang individu atau mahasiswa untuk dapat memanajemen waktu dengan baik, yang dimana bukan berarti harus mengerjakan banyak pekerjaan, tetapi dapat fokus pada tugas yang tepat dan membuat sebuah perbedaan dengan lingkungan luar yang tidak terlalu penting, sehingga dapat

mengurangi beban mental dan ketegangan dalam hal tidak tepat waktu dalam pengerjaan tugas-tugas dan tanggung jawab di bangku kuliah.

Berdasarkan hasil pengamatan dari penelitian terdahulu dan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis membuat rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah motivasi berprestasi berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?
- 2) Apakah penyesuaian diri berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?
- 3) Apakah manajemen waktu berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?
- 4) Apakah motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu berpengaruh secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- 1) Mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.
- 2) Mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.
- 3) Mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.
- 4) Mengetahui pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini menjadi sangat penting yaitu untuk menambah pembendaharaan pengetahuan praktis bagi peneliti dalam rangka menerapkan teori yang diperoleh selama perkuliahan sebelumnya.

- 2) Bagi Program Studi Manajemen

Penelitian ini akan menjelaskan secara deskriptif kuantitatif tentang pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap

tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran kepada Program Studi Manajemen dalam pengelolaan Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM).

Penelitian ini juga akan mengidentifikasi pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan secara optimal oleh pihak Program Studi Manajemen dalam mengevaluasi pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa.

3) Bagi Literatur Akademik

Adapun manfaat yang diperoleh bagi literatur akademik yaitu untuk menambah koleksi karya ilmiah dan memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

1.5.Sistematika Penulisan

Agar dapat mempermudah para pembaca dalam membaca isi penelitian ini, penulis uraikan sebuah sistematika penulisan sebagai berikut.

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS

Bab ini membahas landasan pemikiran teoritik

meliputi landasan teori berupa pengertian dari setiap variabel x dan y, kerangka konseptual, dan pemaparan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang ruang lingkup penelitian, populasi dan sampel, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, definisi operasional dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan data yang telah dianalisis dengan menggunakan jenis metode penelitian tertentu yang telah dituliskan sebelumnya pada Bab III yang berisi metode penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran penelitian berdasarkan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Motivasi Berprestasi

2.1.1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong individu untuk melakukan segala sesuatu dengan maksud dan tujuan tertentu. Motivasi merupakan stimulus yang menjadi penguat dalam melakukan sesuatu. John W. Santrock (2009) mengatakan bahwa “perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang mengandung energi, memiliki arah, dan dapat dipertahankan”. Motivasi adalah bagian dari prestasi. Tanpa adanya motivasi, individu tidak akan terdorong untuk berprestasi. Sudarwan (dalam Firdaus dkk, 2020) mengatakan bahwa “Motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya”.

Menurut Mochamad Abdul Azis Amir (2017), “Motivasi berprestasi sangat diperlukan untuk menimbulkan semangat yang ada dalam diri seorang individu”. Menurut Kulwinder (dalam Mochamad Abdul Azis Amir, 2017) “Pencapaian kesuksesan prestasi diraih dengan adanya motivasi berprestasi tinggi, memberikan landasan yang penting untuk menyelesaikan perilaku kognitif seperti perencanaan, organisasi, pengambilan keputusan, belajar, dan penilaian”.

Seorang individu yang motivasi berprestasinya rendah, bahkan tidak memiliki motivasi untuk berprestasi, dapat dipastikan segala macam pelaksanaan

pembelajarannya akan terhambat. Menurut Atmoko dan Hidayah (2014), “motivasi berprestasi adalah usaha dan keyakinan individu untuk mewujudkan tujuan belajar dengan standar keberhasilan tertentu dan mampu mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan”. Mc Cleland (dalam Arvyati dkk, 2016:28) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai “suatu usaha untuk mencapai sukses, yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetensi dengan suatu ukuran keunggulan”. Dengan adanya motivasi berprestasi, maka seorang individu berusaha dan yakin akan mampu mewujudkan tujuan belajar yang memiliki standar keberhasilannya serta akan mampu melewati berbagai macam hambatan dan rintangan dalam mencapai tujuan tersebut. Sardiman (dalam Arvyati dkk, 2016) mengatakan bahwa “Motivasi berprestasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi”.

Motivasi berprestasi berkaitan dengan tujuan dan harapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Motivasi belajar mahasiswa yang mengikuti perkuliahan hanya sekedar agar bisa lulus dalam suatu mata kuliah, berbeda dengan motivasi belajar mahasiswa yang sungguh-sungguh menuntut ilmu dan ingin meraih prestasi sekaligus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Anas & Farida Aryani, 2014).

Seorang mahasiswa motivasi berprestasinya cukup baik akan cenderung bersemangat untuk meraih kesuksesan dan selalu berusaha untuk menghindari kegagalan. Jadi, motivasi berprestasi adalah semangat dan keinginan seorang individu (mahasiswa) untuk selalu ingin melakukan yang terbaik, selalu ingin mencapai kesuksesan dan selalu merasa mampu untuk mengikuti kompetensi di mana pun dan kapan pun itu, serta adanya sebuah dorongan untuk melakukan

sesuatu atau memiliki kecenderungan untuk berperilaku yang selalu dipengaruhi oleh adanya kebutuhan yang mengarah pada tujuan yang terencana sebelumnya, yaitu agar tercapainya sebuah kesuksesan dan keberhasilan, menghindari kegagalan, dan mendapatkan pengetahuan yang diiringi dengan tercapainya hasil yang diharapkan baik itu dalam bentuk materi maupun dalam bentuk immateri.

Mahasiswa yang punya motivasi untuk berprestasi cenderung lebih percaya diri, bertanggung jawab dan selalu mengharapkan suatu hasil yang kongkrit atas usahanya, mencapai nilai yang terbaik, aktif di dalam kampus maupun di dalam lingkungan masyarakat serta ulet dan rajin. Secara ideal motivasi berprestasi seorang individu tau mahasiswa berkaitan erat dengan suatu keinginan untuk terlibat dalam kegiatan belajar, agar dapat mencapai hasil pembelajaran yang efektif.

2.1.2. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi

Seorang individu yang punya motivasi berprestasi cenderung memiliki kebutuhan untuk menjadi unggul, cenderung terdorong untuk prestasi dan selalu menginginkan kesuksesan dan menghindari kegagalan. Murray (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan ciri-ciri seorang individu yang memiliki *need for achievement* (kebutuhan untuk berprestasi) antara lain sebagai berikut:

- 1) Lebih kompetitif.
- 2) Bertanggung jawab terhadap keberhasilannya sendiri.
- 3) Senang menetapkan tujuan yang menantang, tetapi tetap realistis.
- 4) Memiliki tugas dengan tingkat kesulitan dalam cukupan yang tidak pasti, apakah bisa diselesaikan atau tidak.
- 5) Menyenangi pekerjaan *interprener* yang beresiko namun sesuai dengan

kemampuannya.

- 6) Menolak dan tidak menyukai kerja rutin.
- 7) Memiliki rasa bangga terhadap pencapaian dan mampu menunda untuk mendapatkan kepuasan atau hasil yang lebih besar.

Menurut Mc Clelland (dalam Randy J. Larsen & David M. Buss, 2005) menjelaskan karakteristik seorang individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Mereka lebih senang bergelut dalam kegiatan yang menantang yang moderat (*moderate challenges*). Seseorang individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi cenderung lebih menyukai tantangan yang beresiko sedang (moderat), tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Ia memiliki motivasi tinggi untuk dapat menjadi unggul dari yang lain.
- 2) Mereka menyukai tugas-tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi (*personal responsibility*) untuk memperoleh hasil. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi tidak menyukai keberhasilan yang sifatnya kebetulan atau disebabkan oleh campur tangan atau tindakan dari orang lain, ia berinovasi untuk melaksanakan tugas dan ia melakukannya dengan cara yang berbeda, dan ia merasa puas dengan hasil yang ia dapatkan dan dapat menerima kegagalan dengan bijaksana.
- 3) Mereka menyukai tugas-tugas yang memiliki *feedback* (umpan balik) terhadap apa yang telah mereka lakukan. Seorang individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dapat melaksanakan tugas dengan lebih efisien, memberikan *feedback*, dan apabila terjadi kegagalan, ia akan segera melakukan evaluasi

terhadap tugas yang telah dilaksanakan, agar tidak mengulanginya kegagalan yang sama dan tidak melaksanakannya dengan cara yang sama.

Menurut Heckhausen (dalam Haditono, 2021) ada tiga standar keunggulan dalam motivasi berprestasi, yakni sebagai berikut:

- 1) Menyelesaikan tugas (*the completing the task*).
- 2) Membandingkan dengan prestasi sebelumnya (*the comparing with previous achievements*).
- 3) Membandingkan dengan prestasi orang lain (*the comparing with othe people achievements*).

Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa seorang individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah seorang individu yang memiliki kelebihan dan mampu menjadikan dirinya berhasil dan sukses dalam berbagai macam tugas atau kegiatan dalam kehidupannya, termasuk di dalamnya keberhasilan untuk mendapatkan prestasi dalam belajar.

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi berhubungan dengan hal psikologis yang terarah dan memiliki tujuan yaitu untuk menjadi sukses dan menjadi yang terbaik. Motivasi berprestasi, erat kaitannya dengan motivasi belajar. Djarwo (2020) mengatakan bahwa “Motivasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri mahasiswa seperti faktor inteligensi (kecerdasan), minat, bakat, emosi, fisik, dan sikap. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari kondisi luar mahasiswa seperti lingkungan keluarga, lingkungan Pendidikan, dan lingkungan masyarakat. Dalam

hal psikologis manusia faktor internal dan eksternal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Individu (*Internal*)

Dalam diri seorang individu sebagai seorang pribadi terdapat sejumlah aspek kehidupan yang saling berkaitan. Motivasi berprestasi sebagai salah satu aspek psikis, yang mana dalam prosesnya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:

- a) Kemampuan, yang dimana kemampuan merupakan sebuah kekuatan yang menggerakkan individu untuk bertindak atau melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang dihasilkan dari kegiatan atau latihan belajar. Dalam proses motivasi, kemampuan tidak mempengaruhi secara langsung tetapi lebih mendasari fungsi dan proses motivasi. Biasanya individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung mempunyai kemampuan yang tinggi pula.
- b) Kebutuhan, yang dimana kebutuhan adalah suatu kekurangan, maksudnya disini merasa ada sesuatu yang kurang, sehingga menimbulkan keinginan untuk mencukupi kekurangan tersebut. Keinginan itu sendiri merupakan sebuah energi yang mendorong individu untuk bertingkah laku, berbuat sesuatu atau melakukan sesuatu. Adanya kebutuhan pada individu yang menimbulkan keadaan yang tidak seimbang, menimbulkan rasa ketegangan yang dirasakan sebagai rasa tidak puas dan menuntut kepuasan. Ketegangan akan muncul jika merasa belum merasa terpuaskan. Keadaan tersebut menimbulkan dorongan pada diri seorang individu untuk mendapat kepuasan. Kebutuhan disini merupakan dasar faktor penyebab lahirnya

perilaku, dan kebutuhan yang dimaksud disini merupakan keadaan yang dapat memunculkan sebuah motivasi atau dorongan.

- c) Minat, yang dimana minat adalah kecenderungan terhadap suatu ketertarikan terhadap suatu bidang atau suatu hal tertentu dan merasa senang berkecimpung didalamnya. Seseorang mempunyai minat akan lebih terdorong untuk memperhatikan orang lain, benda-benda, pekerjaan atau kegiatan tertentu.
- d) Harapan/keyakinan, yang dimana harapan merupakan kemungkinan untuk dapat memenuhi kebutuhan tertentu dari seseorang/individu yang didasarkan atas pengalaman yang telah lampau; harapan tersebut cenderung untuk mempengaruhi motif pada seseorang. Misalnya seorang anak yang merasa yakin akan sukses dalam ulangan akan lebih terdorong untuk belajar giat, tekun agar bisa mendapatkan nilai yang tinggi atau nilai yang baik.

2) Faktor Lingkungan (*Eksternal*)

Faktor lingkungan yang dapat membangkitkan motivasi berprestasi pada diri seorang individu antara lain:

- a) Ada standar-standar norma yang harus tercapai, yang dimana secara tegas lingkungan menetapkan standar kesuksesan yang harus dicapai dalam setiap penyelesaian tugas, baik itu terkait dengan kemampuan dalam menyelesaikan tugas, maupun adanya perbandingan terhadap hasil yang pernah dicapai atau perbandingan dengan orang lain. Keadaan inilah yang akan mendorong seorang individu untuk berbuat atau melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya.

- b) Ada situasi kompetisi, yaitu sebagai konsekuensi yang telah ditetapkan sebagai standar-standar keunggulan, maka timbulah situasi kompetisi. Akan tetapi harus dipahami juga bahwa situasi kompetitif tersebut tidak secara otomatis dapat mendorong motivasi seseorang jika individu tersebut tidak beradaptasi di dalamnya.
- c) Jenis tugas dan situasi menantang, yaitu dimana jenis tugas dan situasi menantang adalah adanya tugas yang mungkin bisa sukses dan mungkin juga bisa gagal. Yang mana pada dasarnya seorang individu akan terancam gagal jika tidak berusaha.

2.1.4. Indikator Motivasi Berprestasi

Menurut McClelland (dalam Dewi Syamsiah & Tjutju Yuniarsih 2018), indikator motivasi berprestasi yaitu:

- 1) Kemampuan mengambil risiko yang moderat (*moderate risks*).
- 2) Membutuhkan umpan balik segera.
- 3) Memperhitungkan tingkat keberhasilan dan menyatu dengan tugas.

Schunk dkk (dalam Purwanto, 2014) mengemukakan bahwa indikator dari motivasi berprestasi, khususnya dalam setting akademik, meliputi:

- 1) *Choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik daripada tugas-tugas non-akademik. Perilaku memilih tugas prestasi ini misalnya memilih mengerjakan tugas sekolah daripada menonton TV, menelepon teman, bermain game, ataupun aktivitas-aktivitas lainnya yang dapat dipilih untuk mengisi waktu luang.
- 2) *Persistence* atau persisten (ulet) dalam tugas prestasi, terutama pada waktu

menghadapi rintangan seperti kesulitan, kebosanan, ataupun kelelahan.

- 3) *Effort* atau mengerahkan usaha baik berupa usaha secara fisik maupun usaha secara kognitif seperti misalnya menerapkan strategi kognitif ataupun strategi metakognitif. Perilaku yang mencerminkan usaha ini misalnya berupa mengajukan pertanyaan yang bagus ketika di kelas, mendiskusikan materi pelajaran dengan teman sekelas atau teman lain di luar jam sekolah, memikirkan secara mendalam materi pelajaran yang sedang dipelajari, menggunakan waktu yang memadai untuk mempersiapkan ujian, merencanakan aktivitas belajar, menerapkan mnemonic dalam belajar (Purwanto, 2014:220).

Sedangkan menurut Uno (dalam Indah Sari, 2018) indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi seseorang antara lain:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil siswa memiliki keinginan yang kuat untuk berhasil menguasai materi dan mendapatkan nilai yang tinggi dalam kegiatan belajarnya.
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar siswa merasa senang dan memiliki rasa membutuhkan terhadap kegiatan belajar.
- 3) Adanya harapan dan cita-cita dimasa yang akan datang siswa memiliki harapan dan citacita atas materi yang dipelajarinya.
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar siswa merasa termotivasi oleh hadiah atau penghargaan dari guru atau orang-orang disekitarnya atas keberhasilan belajar yang telah mereka capai.
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar semua merasa tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran.

- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik siswa merasa nyaman pada situasi lingkungan tempat mereka belajar.

2.2. Penyesuaian Diri

2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Makhluk hidup pada dasarnya harus mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan agar dapat bertahan hidup. Menurut Hurlock (dalam Suryadi & Citra Imelda Usman, 2018) “penyesuaian diri merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dengan memiliki kriteria, penampilan nyata, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok”. Penyesuaian diri adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengatasi segala tekanan dari lingkungan sekitar agar dapat bertahan hidup.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk berinteraksi. Agar hubungan interaksi berjalan baik diharapkan manusia mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya. Jadi kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian dirinya (A. Kau dkk, 2012:267). Menurut Fahmi (dalam Rahma, 2016) “penyesuaian diri adalah suatu aktivitas untuk mengubah perilaku individu agar terciptanya hubungan yang lebih sesuai antara seseorang dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan penyesuaian diri adalah tindakan seorang individu dalam menyesuaikan diri

dengan tuntutan dari dalam dirinya sendiri dan tuntutan dari lingkungan sekitar sehingga dapat mencapai keselarasan dalam hidup. Penyesuaian diri melibatkan kemampuan seorang individu untuk menghadapi tuntutan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Tuntutan yang terlalu banyak, dengan beban yang melebihi batas kemampuan seorang individu, maka hal tersebut akan dapat memicu stres.

2.2.2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Kumala (2013), aspek-aspek penyesuaian diri terdiri dari enam aspek, antara lain:

- 1) Mampu mengontrol emosi yang berlebihan karena dengan emosi yang stabil individu dapat menghadapi masalah dengan tenang serta menyelesaikan dengan baik.
- 2) Mampu mengatasi mekanisme psikologis dengan adanya keterusterangan dan pertimbangan rasional terhadap masalah yang dihadapi.
- 3) Memiliki kemampuan dalam mengatasi perasaan frustrasi pribadi.
- 4) Mampu untuk mendalami dan mempelajari informasi pendukung yang dihadapi sehingga mampu mengatasi permasalahan.
- 5) Mampu memanfaatkan pengalaman dan membandingkan pengalaman orang lain dan yang diperoleh agar dapat menyesuaikan diri.
- 6) Memiliki sikap realistis dan objektif.

2.2.3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Menurut Nofiana (2010), ciri-ciri penyesuaian diri antara lain sebagai berikut:

- 1) Mampu dalam mengontrol emosinya sendiri serta memiliki kesabaran dalam menghadapi masalah yang terjaid.
- 2) Mempunyai susunan pertahanan diri yang baik sehingga masalah apapun yang datang tidak akan terasa berat.
- 3) Tidak menonjolkan gangguan frustasi dalam dirinya.
- 4) Mempunyai pertimbangan yang rasional sehingga segala keputusan yang dia ambil adalah dari pemikiran-pemikiran rasional.
- 5) Dapat belajar dari pengalaman karena dengan pengalaman mentalnnya dapat terlatih dan mampu bertahan.
- 6) Mampu bersikap secara realistik dan objektif sehingga apapun kejadian yang terjadi dipandang sebagai suatu hal yang realistik dan objektif.

Menurut Hurlock (dalam Oktaviana, 2012) ada 10 ciri-ciri seseorang yang melakukan penyesuaian diri, antara lain:

- 1) Kemampuan seseorang dalam mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafah hidup yang berasal dari kepercayaan.
- 2) Berorientasi ke luar dengan berpikir fleksibel dan berempati.
- 3) Merasa bahagia.
- 4) Memiliki kemandirian yang baik dalam cara berpikir.
- 5) Bertindak serta pengambilan keputusan.
- 6) Mampu mengontrol emosi.
- 7) Mencapai tujuan dengan mengembangkan keterampilan serta kepribadian.
- 8) Mampu menilai diri secara realistis.
- 9) Mampu menghadapi dan menerima kondisi kehidupan.

10) Bersifat optimis jika mendapatkan kegagalan.

Sedangkan Schneiders (dalam Muhrima A. Kau & Misnawati Idris, 2018) dikemukakan ciri-ciri penyesuaian sosial yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Situasi atau persoalan dapat terkendali dengan baik, dalam arti tidak memperlihatkan ketegangan emosi yang berlebihan.
- 2) Menunjukkan mekanisme psikologis yang tidak berlebihan, bertindak sewajarnya dan memberikan reaksi sewajarnya terhadap sebuah masalah atau konflik yang sedang dihadapi. Mampu mengelola pikiran dan perasaan dengan baik, sehingga dapat menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan segala permasalahan.
- 3) Memiliki pengendalian diri dan pertimbangan yang rasional, memiliki kemampuan dasar dalam berfikir dan bisa memberikan pertimbangan terhadap tingkah laku yang dibuat agar dapat teratasi masalah yang dihadapinya.
- 4) Mampu belajar sehingga dapat mengembangkan kualitas diri, terutama dalam hal bersedia untuk belajar dari pengalaman kemudian memanfaatkan pengalaman tersebut dengan baik.
- 5) Mempunyai sikap realistik, objektif, mampu menilai situasi, masalah dan kekurangan dalam dirinya secara objektif.

2.2.4. Indikator Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1984), penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, antara lain:

- 1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi,
- 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas, dan
- 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan.

Menurut Asrori (dalam Suryadi & Citra Imelda Usman, 2018) menjelaskan bahwa penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- 1) *Adaptation* (Adaptasi), yaitu suatu bentuk penyesuaian yang lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis.
- 2) *Conformity* (Konformitas), yaitu bentuk penyesuaian diri yang mengharuskan individu untuk bisa mengikuti tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya.
- 3) *Mastery* (Penguasaan), yaitu bentuk penyesuaian diri yang mengarahkan pada penguasaan terhadap tuntutan lingkungan, dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

Menurut Ratus dan Nevid (1983) penyesuaian diri berkaitan dengan tuntutan lingkungan, yang dapat dibagi menjadi tiga indikator sebagai berikut:

- 1) Penyesuaian diri secara fisik.
- 2) Penyesuaian diri secara psikis.
- 3) Penyesuaian diri secara sosial budaya.

2.3. Manajemen Waktu

2.3.1. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen merupakan seni pengorganisasian yang didalamnya seperti menyusun sebuah perencanaan, membangun sebuah organisasi dan mengorganisasikannya, adanya sebuah pergerakan, serta adanya pengendalian atau pengawasan. Manajemen merupakan suatu proses yang sistematis dalam pengorganisasian yang juga dilakukan pengendalian dan pengawasan agar tercapainya sebuah tujuan. Kata 'manajemen' berasal dari bahasa Inggris yaitu

'*manage*' yang artinya mengatur, merencanakan, mengelola, mengusahakan, dan memimpin. Secara etimologis, manajemen adalah seni dalam mengatur dan melaksanakan. Manajemen didasarkan pada seni mengelola dan mengatur agar tersusun secara rapi. Menurut Handoko (2012:8), “manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-sumber daya organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan”.

Seorang individu, dapat dikatakan berhasil mengatur diri sendiri jika dapat memanajemen waktu dengan baik. Waktu adalah suatu ruang sesaat yang dapat diukur mulai dari detik, menit, jam, hari, minggu, bulan, tahun, dan abad. Menurut KBBI (dalam Dwi Nugroho Hidayanto, 2019) “Waktu adalah seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung”. Waktu akan habis begitu saja tanpa adanya suatu manfaat bagi kehidupan bila waktu dilewatkan begitu saja. Waktu perlu dimanajemen sebaik-baiknya agar dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan, agar waktu yang dimiliki dapat berkualitas, atau seluruh kegiatan atau pekerjaan dapat dikerjakan atau terselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan.

2.3.2. Tujuan Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan proses merencanakan, mengorganisasikan, menggerakkan dan melakukan pengawasan produktivitas terhadap waktu. Waktu merupakan sebuah sumber daya yang terbatas, maka harus dikelola seefisien dan seefektif mungkin. Tujuan dari adanya manajemen waktu adalah untuk dapat mencapai target dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Dengan demikian maka

waktu dapat dimanfaatkan dengan sebaik mungkin. Adapun tujuan dan fungsi serta manfaat manajemen waktu bagi kehidupan sehari-hari adalah agar:

1) Tugas Tertata Dengan Rapi

Mengelola waktu sebaik mungkin dapat menjadikan tugas dapat tertata dengan rapi. Karena dilakukan dengan tahapan atau melalui langkah demi langkah dan tidak tergesa-gesa, sehingga dapat mencapai hasil yang sempurna.

2) Dapat Mempercepat Segala Urusan

Jika waktu dikelola dengan sangat baik, tugas atau masalah yang dihadapi akan dapat diselesaikan dengan cepat dan tepat pada waktu yang telah ditetapkan semestinya.

3) Dapat Melatih Disiplin

Mengatur waktu dapat menjadi patokan untuk tidak menunda-nunda pekerjaan, dan dapat menjadikan seseorang dapat lebih disiplin.

4) Dapat Bertanggung Jawab

Jika waktu dikelola dengan baik maka dapat menjadikan seorang individu menjadi orang yang bertanggung jawab, karena dapat mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang tepat dengan sungguh-sungguh.

Manajemen waktu bermaksud untuk mengatur diri sendiri. Leman (dalam Dwi Nugroho Hidayanto, 2019) mengatakan bahwa “Manajemen waktu merupakan penggunaan dan pemanfaatan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin dengan melakukan perencanaan aktivitas secara terorganisir dan matang”. Manajemen sangat diperlukan dalam bidang akademik, karena manajemen waktu merupakan suatu keterampilan seorang individu dalam upaya dan tindakan yang terencana agar

waktu dapat dimanfaatkan dengan baik.

2.3.3. Aspek dan Indikator Manajemen Waktu

Ada lima aspek manajemen waktu menurut Timpe (2002), yakni:

- 1) Menghindari memboroskan waktu,
- 2) Menetapkan sasaran,
- 3) Menetapkan prioritas,
- 4) Melakukan komunikasi efektif, dan
- 5) Menghindari penundaan.

Jika kelima aspek manajemen waktu di atas dapat dilaksanakan, maka waktu akan dapat tertata dengan baik, lebih terorganisir dan lebih terencana. Tidak ada yang namanya pemborosan waktu, karena menganggap waktu itu sangat berharga. Sifat menunda waktu akan dapat dihindari dan individu akan lebih mengutamakan prioritas.

Menurut Madura (dalam Meilistika, 2011) indikator manajemen waktu antara lain sebagai berikut:

- 1) Menyusun tujuan

Yaitu kemampuan dalam menyusun tujuan kegiatan, misalnya menetapkan dan meninjau kembali tujuan jangka panjang maupun jangka pendek.

- 2) Menyusun prioritas dengan tepat

Tugas-tugas memiliki ciri penting atau sifat mendesak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya harus ditentukan prioritas diantara berbagai pekerjaan.

3) Membuat jadwal

Kemampuan ini berupa aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu, yaitu membuat daftar hal-hal yang harus dikerjakan, mengalokasikan waktu yang dibutuhkan, dan merencanakan waktu istirahat, menggunakan buku agenda atau sarana reminder yang lain.

4) Meminimalisir gangguan

Hampir setiap orang menghadapi gangguan dalam menjalankan aktivitas mereka. Beberapa masalah yang membutuhkan perhatian secara langsung, namun beberapa yang lain dapat ditunda terlebih dahulu. Seseorang sebaiknya tetap memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang dikerjakan dan menghindari gangguan yang tidak diperkirakan.

5) Mendelegasikan tugas

Memberi tanggung jawab kepada rekan kerja untuk melaksanakan suatu tugas atau kewajiban yang sebenarnya merupakan bagian dari tanggung jawab individu sendiri.

Sedangkan menurut penelitian oleh Fitriah (2014) menjelaskan bahwa terdapat 3 komponen dalam manajemen waktu, yaitu:

1) Perencanaan Jangka Pendek

Perencanaan jangka pendek digunakan untuk mencakup berbagai jadwal yang memerlukan perencanaan jangka pendek, baik dalam hari atau dalam minggu biasanya berhubungan dengan jadwal harian atau mingguan, seperti membuat urutan jadwal aktivitas harian.

2) Sikap Terhadap Waktu

Sikap terhadap waktu berhubungan dengan cara mahasiswa merasakan efisiensi terhadap waktu yang telah digunakan, cara mengontrol waktu dan keahlian dalam mengatur diri sendiri.

3) Perencanaan Jangka Panjang

Perencanaan jangka panjang berhubungan dengan pengaturan tujuan jangka panjang yang diperlukan pengorganisasian dengan baik. Mahasiswa dapat menentukan suatu perencanaan beberapa bulan kedepan untuk mengatur kegiatannya.

2.4. Tingkat Stres Pada Mahasiswa

2.4.1. Pengertian Stres

Stres adalah sebuah reaksi tubuh yang muncul pada saat seseorang mengalami ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Stres merupakan situasi yang dipicu karena adanya tuntutan internal maupun eksternal yang membahayakan diri seseorang dan dirasa tidak mampu untuk menghadapinya.

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi penyebab stres yang biasa dialami mahasiswa. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Menurut Govaerst & Gregoire (dalam Suwartika dkk, 2014), “stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana seorang individu mengalami tekanan sebagai hasil dari persepsi dan

penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi”.

Dalam konsep pandangan mengenai stres ada 4 (empat) cara pandang antara lain:

1) Stres Sebagai Stimulus

Menurut konsep ini stres merupakan sebuah rangsangan dari lingkungan (*environment*). Seorang individu akan mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut.

2) Stres Sebagai Respon

Konsep kedua mengenai stres yakni stres merupakan sebuah respon atau reaksi yang dihasilkan individu terhadap stressor. Respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: Komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, nervous, dst. dan komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat dst. respon- repons psikologis dan fisiologis terhadap stressor disebut strain atau ketegangan.

3) Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Pada pandangan ketiga ini, stres merupakan suatu proses yang didalamnya meliputi *stressor* dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga merupakan suatu proses dimana individu yang menjadi pengantar (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor

melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

4) Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

Stres tidak terjadi karena faktor lingkungan saja. Stres juga dapat berupa faktor-faktor lain yang ada dalam diri individu seperti penyakit jasmani, konflik internal, dan seterusnya. Stres lebih tepatnya dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, yang mana baik itu stressor internal maupun stressor eksternal. Menurut Maramis, stres dapat terjadi karena adanya frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a) Frustrasi adalah terjadinya ketidakseimbangan psikis karena adanya kegagalan dalam mencapai tujuan.
- b) Konflik adalah terjadinya ketidakseimbangan dan adanya kebingungan dalam diri individu dalam menghadapi beberapa kebutuhan dan tujuan yang memberikan pilihan yang harus dipilih.
- c) Tekanan adalah sesuatu yang mendesak dan harus segera dilaksanakan dan diselesaikan. Tekanan dapat berasal dari diri sendiri, seperti keinginan yang kuat untuk mendapatkan sesuatu, dan tekanan juga dapat berasal dari lingkungan.
- d) Krisis adalah situasi mendadak, tiba-tiba terjadi, sehingga menyebabkan terganggunya keseimbangan.

2.4.2. Ciri-ciri Stres

Menurut Narulita (2012), ciri-ciri seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan kognitif.

- 1) Dari segi fisik, fisik akan menunjukkan gejala seperti sakit kepala, gangguan

tidur, gangguan pencernaan, serta tekanan darah dan jantung yang meningkat.

- 2) Dari segi psikologis, akan menunjukkan seseorang yang mengalami stres akan mudah tersinggung, cemas, mudah marah, frustrasi, menutup diri, kurang percaya diri, dan kurang bergaul dengan orang lain.
- 3) Dari segi kognitif, yakni mudah lupa, sulit berkonsentrasi, turunnya produktivitas, dan sering melakukan kesalahan.

2.4.3. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Banyak faktor penyebab mahasiswa menjadi stres, diantaranya beban akademis yang berbeda dengan masa sekolah, harapan orang tua dan tekanan yang diakibatkannya, konflik dan hubungan yang kompleks dengan teman. Kohn dan Frazer (dalam Simbolon, 2015) menemukan lima penyebab paling signifikan yang biasa dialami oleh mahasiswa, antara lain nilai akhir, tugas yang berlebihan, paper, ujian yang akan datang dan persiapan untuk ujian tersebut.

Menurut Santrock (dalam Kiki Anggun Saputri & DYP. Sugiharto, 2020) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres antara lain:

- 1) Faktor Lingkungan
 - a) Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah *burnout*, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. *Burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional.
 - b) Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stress

seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan kehidupan yang sangat penuh dengan stres, dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit.

- 2) Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*type A behavior pattern*) sekelompok karakteristik- rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan- yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki raksi fisiologis yang kuat terhadap stres-detak jantungnya meningkat, pernapasannya menjadi semakin cepat, dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.
- 3) Faktor-faktor kognitif penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadiankejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.
- 4) Faktor-faktor Sosial-Budaya
 - a) Stres akulturatif (*acculturative stress*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya

terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif (acculturative stress) adalah konsekuensi negatif dan akulturasi.

- b) Status sosial-ekonomi kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

2.4.4. Indikator Penyebab Stres

Witrin Gamayanti dkk (2018:120) mengemukakan indikator stres sebagai berikut:

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung;
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok;
- 3) Reaksi kognitif, biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan;
- 4) Reaksi tingkah laku, tampak dari perilaku-perilaku menyimpang, misalnya menyakiti diri sendiri atau orang lain atau menghindar dari temannya.

Menurut Sun dkk (dalam Merry dkk, 2020) mengungkapkan adanya lima aspek stres akademik, yaitu:

- 1) Tekanan belajar, yakni berkenaan dengan tekanan yang mahasiswa alami saat belajar di perguruan tinggi dan di rumah. Hal-hal yang memberikan tekanan

pada individu biasanya berasal dari keluarga, teman di kampus, kuis dan ujian, serta jenjang semester yang lebih tinggi.

- 2) Beban tugas, terkait dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di perguruan tinggi. Beban yang dimaksud ini berupa tugas-tugas yang diberikan dosen untuk dikerjakan di rumah dan di kampus.
- 3) Kekhawatiran terhadap nilai, berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas.
- 4) Ekspektasi diri, berkenaan dengan kemampuan individu untuk berekspektasi pada dirinya sendiri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah. Individu tersebut akan mudah merasa selalu gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian. Mereka juga akan merasa selalu membuat orang tua dan guru kecewa apabila nilai tugas dan ujian tidak sesuai dengan harapan.
- 5) Keputusan, berkenaan dengan reaksi emosional individu saat ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mencapai target akademik dihidupnya. Pada saat individu berada dalam kondisi stres, mereka akan merasa bahwa ia tidak bisa memahami materi-materi kuliah. Mereka juga akan mengerjakan tugas-tugas di kampus.

Sedangkan menurut Sarafino (dalam Fahtia, 2019) stres didomai oleh adanya peristiwa mengancam, yang terdiri dari indikator aspek fisik, aspek kognisi, aspek emosi, dan aspek perilaku.

2.5. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No.	Nama Peneliti Terdahulu (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Reza Wibowo, Sanusi Hasibuan, dan Budi Valianto (2021)	Pengaruh Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa FIK Unimed.	Motivasi berprestasi, penyesuaian diri, manajemen waktu, dan tingkat stres pada mahasiswa.	Dengan persamaan regresi dijelaskan bahwa setiap kenaikan 1 skor pada variabel motivasi berprestasi maka tingkat stres akan menurun sebesar 0,74 dan setiap kenaikan 1 skor pada variabel penyesuaian diri maka tingkat stres akan menurun sebesar 0,26 dan setiap kenaikan 1 skor pada variabel manajemen waktu maka tingkat stres menurun sebesar 0,20. Jika tingkat stres menurun maka penyesuaian diri akan mempengaruhi motivasi berprestasi dan manajemen waktu sebesar 0,20. Dari hasil pengaruh bersama-sama motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan pengaruh bersama-sama sebesar 49% dan sisanya 51% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.
2.	Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, dan Maria Fatima Mei (2020)	Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi).	Motivasi dan tingkat stres mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir tergolong cukup yaitu sebesar 66% dan untuk tingkat stress mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 77%, sedangkan hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dan diketahui nilai r hitung sebesar 0.877. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (Skripsi).
3.	Khofifah Kurniati & Hamidah (2021)	Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa	Penyesuaian diri dan stres mahasiswa baru.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres pada mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi sebesar 35,9%.

Berlanjut ke halaman 39

		Pandemi Covid-19.		
4.	Tisa Alif Karina & Miftakhul Jannah (2021).	Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik pada Atlet Pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.	Motivasi berprestasi dan stres akademik pada pelajar.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik dengan nilai efisien sebesar -0,271. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya. Atlet pelajar yang mempunyai motivasi berprestasi akan mampu melihat tujuan sebagai atlet dan sebagai pelajar dengan jelas dan dapat mengatasi kesulitan yang dialami. Hal ini dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik.
5.	Mulya & Indrawati (2016).	Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.	Motivasi berprestasi dan stres akademik pada mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,525$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa angkatan pertama fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang sebesar 27,6% dan sisanya sebesar 72,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.
6.		Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta.	Penyesuaian diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa.	Hasil analisis menemukan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi menurunkan stres akademis sebesar 4.1%. Dimensi penyesuaian diri berperan terhadap stres akademik adalah <i>personal-emotion trustment</i> dan <i>institutional attachment</i> , sedangkan penyesuaian diri yang tidak berperan di perguruan tinggi terhadap stres akademik adalah <i>academic adjustment</i> dan <i>social adjustment</i> .
7.	Hera Yanti (2021).	Hubungan Motivasi Terhadap	Motivasi dan tingkat stres	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motivasi mahasiswa tergolong cukup (66%) dan untuk tingkat stress mahasiswa

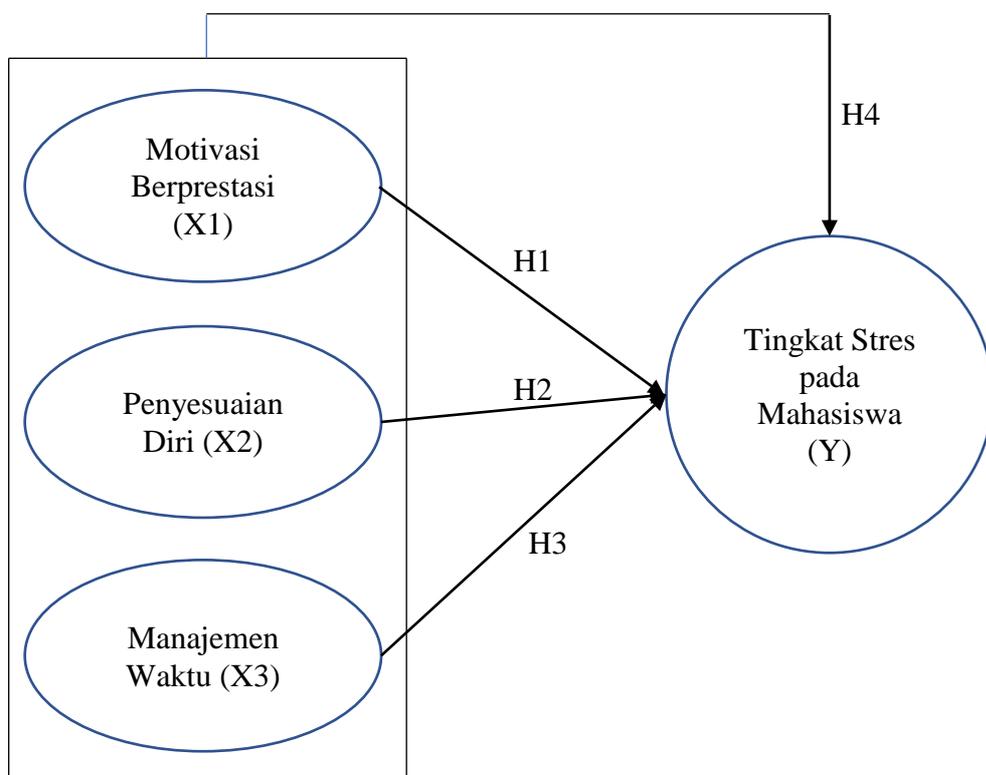
Berlanjut ke halaman 40

	Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di Fakultas Ilmu Kependidikan Universitas Almuslim.	mahasiswa.	berada pada kategori sedang yaitu sebesar (77%) dan untuk hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ dan diketahui nilai r hitung sebesar $0.877 > 0.388$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi).
--	--	------------	---

Sumber: Data Olahan, 2022

2.6. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah model (gambar) berupa konsep tentang hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.7. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Berdasarkan latar belakang diatas dan persepsi teori diatas, maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- H1 : Diduga motivasi berprestasi berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- H2 : Diduga penyesuaian diri berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- H3 : Diduga manajemen waktu berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- H4 : Diduga motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu berpengaruh secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Setiap kegiatan penelitian memerlukan suatu metode agar dapat tercapainya tujuan dari penelitian tersebut. Suatu penelitian memerlukan metode yang tepat sesuai dengan masalah yang diteliti, agar penelitian dapat terlaksana dengan optimal. Sugiyono (2014) mengatakan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode merupakan komponen penting dalam penelitian karena untuk mencapai hasil penelitian yang baik memerlukan metode yang tepat. Hadari Nawawi (2001) mengatakan penggunaan metode yang tepat adalah untuk:

- 1) Menghindari pemecahan masalah dan cara berpikir yang spekulatif dalam mencari kebenaran ilmu, terutama dalam ilmu sosial yang variabelnya sangat dipengaruhi oleh sikap subjektivitas manusia yang mengungkapkannya.
- 2) Menghindari pemecahan masalah yang tidak menguntungkan bagi perkembangan ilmu yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan modern.
- 3) Meningkatkan sikap objektivitas dalam menggali kebenaran yang tidak saja penting artinya secara teoritis tetapi sangat besar pengaruhnya terhadap kegunaan hasil penelitian di dalam kehidupan manusia.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode adalah sebuah cara digunakan untuk mencapai tujuan penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian. Metode dilaksanakan dengan maksud untuk memecahkan

masalah berdasarkan fakta dan sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka analisis datanya menggunakan analisis statistik. Sugiyono (2014) mengatakan bahwa “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Penelitian kuantitatif digunakan dalam rangka mengumpulkan data untuk maksud menghitung data hasil penelitian, kemudian menganalisisnya dengan statistik hitung, menggunakan aplikasi SPSS, dengan maksud untuk menguji hipotesis penelitian yang telah ditetapkan.

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Hadari Nawawi (2003:141) mengatakan “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”. Selanjutnya Husna Asmara (2007) mengatakan “Populasi adalah obyek atau subyek penelitian yang menjadi sumber data”. Sedangkan Sugiyono (2014:80) mengatakan “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri

atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek/obyek, orang, benda, ataupun gejala-gejala yang dapat dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu. Selanjutnya peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa di Universitas Pasir Pengairan, sesuai data yang diperoleh dari Tata Usaha Fakultas Ekonomi adalah sebanyak 999 mahasiswa.

3.2.2. Sampel

Setelah menentukan populasi dalam penelitian maka perlu ditetapkan sampel penelitian. George W. Sneddod (dalam Moh. Nazir, 2003) mengatakan “*A sample consist of small collection from same large aggregate about which information*”. Artinya, suatu sampel terdiri dari kumpulan kecil dari jumlah informasi yang sama. Winarno Surakhmad (2003:84) mengatakan “Sampel adalah penarikan sebagian populasi untuk mewakili sebagian sampel”. Husna Asmara (2007:36) mengatakan “Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan sumber data”. Sedangkan menurut Sugiyono (2008:116), “Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan tingkat atau taraf kesalahan yang dikembangkan dari Isaac dan Michael antara lain 1%, 5%, 10%. Dikarenakan jumlah populasi cukup banyak, maka peneliti menggunakan taraf kesalahan 10%.

Rumus yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan ukuran sampel

menggunakan rumus slovin sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran populasi

e = Batas toleransi kesalahan (*fault tolerance limit*)

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 999 mahasiswa sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian.

Maka untuk mengetahui sampel penelitian digunakan perhitungan sebagai berikut.

$$n = \frac{999}{1 + 999 (0,10)^2}$$

$$n = \frac{999}{1 + 999 (0,01)}$$

$$n = \frac{999}{1 + 9,99}$$

$$n = \frac{999}{10,9}$$

$$n = 91,7$$

Apabila dibulatkan maka besar sampel minimal dari 999 populasi pada margin of error 10% adalah sebesar 101.

Berdasarkan perhitungan di atas maka sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 101 mahasiswa. Kemudian jumlah sampel

yang telah didapat sebelumnya dibagi lagi menjadi 5 karakteristik, sesuai dengan Tabel 3.1, yaitu perhitungan sampel akan dibagi berdasarkan karakteristik tahunnya sebagai berikut:

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Populasi total}}{\text{Populasi}} \times \text{Total sampel}$$

Tahun 2017 = 134: $999 \times 100 = 13,4$ dibulatkan menjadi 13 sampel

Tahun 2018 = 225: $999 \times 100 = 22,5$ dibulatkan menjadi 23 sampel

Tahun 2019 = 167: $999 \times 100 = 16,7$ dibulatkan menjadi 17 sampel

Tahun 2020 = 279: $999 \times 100 = 27,9$ dibulatkan menjadi 28 sampel

Tahun 2021 = 197: $999 \times 100 = 19,7$ dibulatkan menjadi 20 sampel

Jadi, didapatkan total keseluruhan sampel yaitu berjumlah 101 sampel.

3.3. Jenis dan Sumber Data

Data adalah kumpulan keterangan atau fakta yang dibuat dengan symbol atau kode, angka, kata-kata, atau kalimat. Data diperoleh melalui sebuah proses mencari data, mengumpulkan data, serta melakukan pengamatan yang tepat berdasarkan sumber-sumber data tertentu.

3.3.1. Jenis Data

Menurut Sugiyono (2018:13), “data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan”. Berdasarkan pendapat tersebut maka data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, yaitu berupa angka-angka, yang kemudian

akan analisis berdasarkan variabel-variabel yang diteliti.

3.3.2. Sumber Data

Berdasarkan sumber perolehannya, data dapat dibedakan menjadi data primer dan data sekunder. Menurut Sugiyono (2014), “data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber data dengan observasi langsung”. Sedangkan data sekunder adalah sumber data yang memberikan data secara tidak langsung kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau melalui dokumen (Sugiyono, 2018:456).

Berdasarkan pendapat di atas, maka sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden yang sudah ditentukan berdasarkan karakteristik responden.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden (Sugiyono, 2012). Tujuan observasi adalah untuk mendapatkan data dan informasi yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian melalui sebuah pengamatan.

2) Kuesioner

Menurut Sugiyono (2014), “kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis

untuk dijawab oleh responden”. Dalam penelitian ini, peneliti membagikan kuesioner secara langsung.

3) Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018), “dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian”.

3.5. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam mengartikan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka diperlukan definisi operasional dalam penelitian ini yang mana variabelnya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Jenis Pengukuran
Motivasi berprestasi (X1)	Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dari dalam diri individu untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan.	Schunk dkk, Wigfield dan Eccles (dalam Purwanto, 2014) mengemukakan bahwa indikator dari motivasi berprestasi, khususnya dalam setting akademik, meliputi: 1. <i>Choice</i> 2. <i>Persistence</i> 3. <i>Effort</i>	Nominal.
Penyesuaian diri (X2)	Penyesuaian diri adalah respon mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri atau dari lingkungannya.	Penyesuaian diri menurut sudut pandang Schneiders (1984) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu: 1. Penyesuaian diri sebagai adaptasi. 2. Penyesuaian diri	Nominal.

		sebagai bentuk konformitas. 3. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan.	
Manajemen waktu (X3)	Manajemen waktu adalah proses pengendalian, perencanaan dan pengontrolan waktu sebaik mungkin agar waktu menjadi lebih bermanfaat atau lebih produktif dan menghindari segala kemungkinan pemborosan waktu yang tidak berguna.	Menurut Madura (dalam Meilistika, 2011) indikator manajemen waktu adalah: 1. Menyusun tujuan. 2. Menyusun prioritas dengan tepat. 3. Membuat jadwal.	Nominal.
Stres pada mahasiswa	Stres pada mahasiswa adalah stres akademik yang berhubungan dengan pembelajaran akademik, beban tugas dan tanggung jawab akademik.	Witrin Gamayanti dkk (2018) mengemukakan indicator stres yaitu: 1. Reaksi psikologis. 2. Reaksi fisiologis. 3. Reaksi kognitif. 4. Reaksi tingkah laku.	Nominal.
<i>Sumber: Data Olahan, 2022</i>			

3.6. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2019), “instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

3.6.1. Skala Pengukuran

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi (X1), penyesuaian diri (X2), manajemen waktu (X3), dan tingkat stres (Y).

Menurut Sugiyono (2012), “skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang

fenomena sosial”. Untuk setiap pilihan jawaban diberi skor, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan, untuk menganalisa data deskriptif kuantitatif maka digunakanlah skala pengukuran skala likert. Adapun skor untuk setiap pernyataan dapat dilihat pada Tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3 Alternatif Jawaban dengan Skala Likert

No.	Alternatif Jawaban	Bobot Nilai
1.	Sangat Setuju	5
2.	Setuju	4
3.	Kurang Setuju	3
4.	Tidak Setuju	2
5.	Sangat Tidak Setuju	1

Sumber: Sugiyono (2012)

3.6.2 Uji Instrumen

Uji instrumen bertujuan untuk melihat apakah soal tersebut layak atau tidak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil dari uji coba instrumen, maka diperoleh data validitas, reliabilitas, indeks kesukaran, dan daya beda butir soal.

3.6.2.1. Uji Validitas

Validitas menurut Sugiyono (2017) “merupakan derajat ketetapan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti”. Uji validitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keandalan atau ketepatan suatu alat ukur. Jika valid, berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menguji validitas dilakukan analisis faktor menggunakan program komputersasi dengan nilai r tabel 5% ($\alpha =$

0,05), dengan kaidah keputusan:

- 1) Jika r hitung $>$ dari r tabel, berarti valid (r tabel 0,195)
- 2) Jika r hitung $<$ dari r tabel, berarti tidak valid.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa sebuah instrument dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkap data yang diteliti dengan tepat dan benar.

2.6.2.2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2013) reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indicator dari variabel.

Uji reliabilitas yaitu istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukur relative konsisten apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih. Pengujian reliabilitas konsistensi internal indicator dari variabel dilakukan dengan menggunakan koefisien *cronbach's alpha* karena skor yang digunakan berbentuk skala likert (1-5). Secara umum besarnya skor *cronbach's alpha* yang direkomendasikan di atas 0,7.

3.7. Teknik Analisis Data

3.7.1. Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggunakan masing-masing

variabel dalam bentuk penyatuan data kedalam bentuk hasil distribusi frekuensi kemudian dilakukan analisis Tingkat Capaian Responden (TCR).

Menurut Sugiyono (2012) kriteria interpretasi skor berdasarkan jawaban responden dapat ditentukan dengan skor maksimum setiap kuesioner adalah 5 dan skor minimum adalah 1, atau dengan persentase 20% - 100%. Sehingga dapat diperoleh kriteria skor sebagai berikut.

Tabel 3.4 Kriteria Analisis Deskriptif Data

No.	Rentang Skor (%)	Kriteria
1.	81% - 100%	Sangat Baik
2.	61% - 80%	Baik
3.	41% - 60%	Cukup
4.	21% - 40%	Kurang
5.	0% - 20%	Kurang Sekali

Sumber: Sugiyono (2012)

Untuk mengetahui interpretasi skor ini yaitu dengan cara membandingkan rata-rata skor yang diperoleh berdasarkan jawaban responden dengan nilai skor jawaban kemudian dikalikan 100%. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut.

$$TCR = \frac{x \cdot 100\%}{n}$$

Keterangan:

TCR = Tingkat Capaian Responden

Rs = Rata-rata skor jawaban

n = Skor ideal

Sugiyono (2017) mengatakan bahwa “Tingkat Capaian Responden (TCR) adalah cara yang digunakan untuk memberi penilaian berdasarkan tingkatan nilai yang dimiliki data responden tersebut sehingga peneliti dapat menentukan sifat

pada responden yang bersifat ordinal”.

3.7.2 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan pengujian terhadap model regresi untuk menghindari adanya penyimpangan pada model regresi dan untuk mendapatkan model regresi yang lebih akurat. Terdapat beberapa uji asumsi klasik dalam penelitian ini, yaitu: (1) Uji Normalitas, (2) Uji Multikolinearitas, (3) Uji Heteroskedastisitas.

3.7.2.1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan/P-value/Sig < 0,05 artinya data tidak normal.
- 2) Jika nilai signifikan/P-value/Sig > 0,05 artinya data normal.

3.7.2.2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen. Jika nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) kurang dari atau sama dengan 10 atau nilai Tol (*Tolerance*) lebih besar atau sama dengan 0,10 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independen.

3.7.2.3. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk menguji apakah di dalam model regresi terjadi ketidak samaan variasi dari residual data pengamatan yang

satu ke data pengamatan yang lain. Untuk mengetahui terjadi heteroskedastisitas atau tidak, adalah dengan cara menggunakan uji Glejser. Jika probabilitas signifikansinya $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas dalam persamaan regresi tersebut.

3.7.3 Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda adalah metode yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, juga menunjukkan arah hubungan antara variabel variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda (*Multiple linear regression*), karena variabel independen yang digunakan lebih dari satu. Pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang persamaan regresinya adalah sebagai berikut.

$$Y = b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Keterangan:

Y = Tingkat stres pada mahasiswa

X1 = Motivasi berprestasi

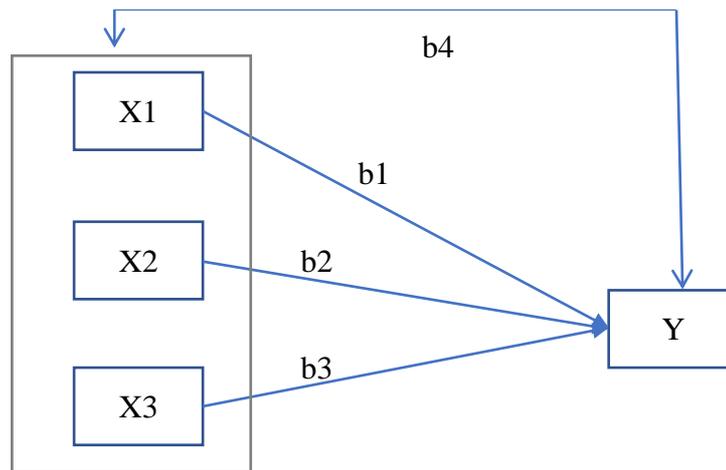
X2 = Penyesuaian diri

X3 = Manajemen waktu

b = Koefisien regresi/jalur

e = Error

Berikut adalah model analisis jalur sebagai bentuk penjelasan sederhana dari rumus di atas.



Gambar 3.1 Model Analisis Jalur
 Sumber: Dikembangkan dalam penelitian ini.

3.7.4 Koefisien Determinasi (Uji R)

Koefisien determinasi (R) bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model menjelaskan variasi variabel independen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Jika mendekati nilai 0, maka pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat akan semakin kecil.

Begitu pula sebaliknya, jika semakin mendekati nilai 1, maka pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat akan semakin besar. Pada kenyataannya nilai R dapat bernilai negatif, meskipun yang dikehendaki harus bernilai positif. Jika dalam uji empiris didapat nilai adjusted negatif, maka nilai adjusted R dianggap nol. Adapun rumus koefisien determinasi adalah sebagai berikut.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Koefisien Determinasi²

r = Koefisien Korelasi

3.7.4 Uji Hipotesis

3.7.5.1. Uji Signifikansi Koefisien Secara Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Jika hasil dari SPSS menunjukkan suatu variabel memiliki nilai Sig < 0,05 maka variabel bebas tersebut secara individu mampu menjelaskan dengan signifikan variabel terikat. Begitu juga sebaliknya, Ketika nilai (Sig) dari suatu variabel bebas > 0,05 maka variabel bebas tersebut tidak mampu menjelaskan secara signifikan variabel terikat.

3.7.5.2. Uji Signifikansi Koefisien Secara Simultan (Uji F)

Tujuan dari Uji F adalah untuk mengetahui apakah semua variabel independent (bebas) yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen (terikat). Kriteria yang digunakan:

- 1) Jika nilai F hitung > F tabel, maka signifikan dan nilai F hitung < F tabel, maka tidak signifikan.
- 2) Jika angka signifikansi < a 0,05, maka signifikan, dan jika angka signifikansi > 0,05, maka tidak signifikan.

Dalam menguji hipotesis ini terdapat signifikansi atau tidak yaitu menggunakan pengujian F hitung dengan membandingkan F tabel pada $\alpha = 5\%$. Adapun pembuktian hipotesisnya secara statistik adalah sebagai berikut:

- 1) H_a : Terdapat pengaruh secara signifikan secara simultan motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa.
- 2) H_o : Tidak terdapat pengaruh secara signifikan secara simultan motivasi

berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres.