

PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI, PENYESUAIAN DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FIK UNIMED

Reza Wibowo¹, Sanusi Hasibuan², Budi Valianto³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Email: Rezawibowo014@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa FIK 2018. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan verifikatif dengan desain kuantitatif dan sistem analisis jalur (*path analysis*). Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan Angkatan 2018 sebanyak 370 orang mahasiswa dari 3 jurusan yaitu PJKR, PKO dan jurusan IKOR. Total sampel sebanyak 120 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Hasil hipotesis I berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 46%. Hipotesis II berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 35%. Hipotesis III berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 31%. Hipotesis IV berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 47%. Hipotesis V berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 45%. Hipotesis VI berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 41%. Hipotesis VII berpengaruh positif dengan nilai signifikansi ($0 < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 49%. 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.

Kata Kunci : *Motivasi Berprestasi. Penyesuaian Diri. Manajemen Waktu. Tingkat Stres.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang tengah menuntut ilmu harus bersiap menghadapi tantangan besar yang terjadi era Revolusi Industri 4.0 yang terjadi saat ini. Perubahan pola baru ini membawa dampak terciptanya jabatan dan keterampilan kerja baru dan hilangnya beberapa jabatan lama karena sudah tidak relevan lagi dalam dunia kerja. Tantangan itu harus dihadapi sesuai pola kerja baru yang tercipta dalam revolusi 4.0. Pendidikan dalam dunia perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa menjalani berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab akademik dan sosial yang menantang baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan sekitar tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan mengatur diri sebaik-baiknya. Universitas Negeri Medan menerapkan kurikulum berbasis KKNi pada proses perkuliahan semester dasar untuk mahasiswa baru akademi 2016/2017. Untuk menyatukan visi demi tercapainya tujuan pembelajaran yang sesuai dengan visi dan misi unimed, maka dirancang standard perkuliahan yang akan menjadi acuan bagi seluruh dosen dalam proses pembelajaran dikelas. Tingkat SMA berbeda dengan tingkat perguruan tinggi. Diperguruan tinggi individu lebih ditekankan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Berbeda dengan masa SMA, individu yang mulai memasuki perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri dilingkungan yang baru, lebih tanggap terhadap keadaan sekitar, mampu mengembangkan pola pikir serta mampu menyesuaikan tingkah laku disekitarnya. Mahasiswa berada pada fase remaja. Stres diakui pemicu nomor satu dunia sebagai akar

penyakit manusia. Menurut catatan *The American Medical Association*, stres adalah penyebab dasar dari 60 persen semua penyakit manusia dan komplikasinya.

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas mereka telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010 & Koochaki 2009). Sementara itu, di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres (Fitasari 2011 & Oktovia 2012). Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka.

Namun bila dicermati berdasarkan hasil pengamatan serta wawancara yang dimulai dilaksanakan tanggal 12 november 2018, hasil wawancara pada beberapa dosen yang masuk dengan mahasiswa angkatan 2018 fakultas ilmu keolahragaan jurusan PJKR, PKO, dan IKOR. Pada kelas PJKR A 2018, untuk pengumpulan tugas-tugas dari 38 mahasiswa hanya 2 orang yang dapat mengumpul tugas tepat waktu, begitu juga dikelas PJKR B, karena kurang baiknya penyesuaian diri banyaknya tugas-tugas yang diberikan, hal yang sama terjadi pada kelas PKO A dan B dan IKOR A dan B. Pada pengumpulan tugas-tugas terdapat mahasiswa masih banyak menyelesaikan tugas kurang baik dalam mencari bahan atau data seakurat mungkin mengenai tugasnya, dan beberapa ketahuan *copy paste*. Serta hal lain yaitu kurangnya motivasi belajar, mereka mengeluh dengan banyaknya tugas-tugas yang diberikan.

Hal ini juga terlihat dari hasil wawancara mahasiswa angkatan 2018 fakultas ilmu keolahragaan jurusan PJKR, PKO, dan IKOR, peneliti melihat bahwa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran beberapa mahasiswa terlihat mengalami tingkatan stres yang berbeda-beda, hal itu terlihat dari beberapa mahasiswa motivasi belajarnya terkesan kurang bersemangat dan sebagian mengantuk, mereka beralasan terlalu banyaknya tugas yang membuat beban pikiran karena belum terbiasa dan berbeda dengan SMA, sehingga mereka selalu menunda dan larut malam dalam mengerjakannya, hal ini nantinya berpengaruh pada pengerjaan tugas yang tidak optimal karena *deadline* semua tugas-tugasnya. Dan beberapa lainnya beralasan karena kelelahan fisik dan pikiran akibat belum menyesuaikan diri dengan baik ketika masuk perkuliahan di fakultas olahraga, karena karakteristik mahasiswa olahraga tidak hanya harus segera menyesuaikan diri pada tuntutan kurikulum yang ditetapkan dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dalam materi kuliah mata teori dan praktek, namun juga harus terbiasa dan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik ketika masuk mata kuliah praktek yang melibatkan kondisi fisiknya. Serta beberapa mahasiswa beralasan tidak dapat mengatasi kelelahan fisik dan pikiran yang tinggi, karena kurang baiknya mengatur waktunya untuk pengerjaan tugas-tugas, istirahatnya dan kegiatan diluar kampus lainnya.

Bila dicermati dari hasil wawancara tersebut maka disimpulkan menurut peneliti tingkat stres mereka berbeda-beda, jika dikaitkan teori Hawari (2018:44) masalah yang dialami mereka disebut stres akademik dan dikaitkan dalam tingkatan stres berada ditingkat sedang dan tinggi (Hawari, 2018:27). Meskipun begitu jika tidak ditangani lebih awal dikhawatirkan masalah-masalah tersebut akan berkelanjutan pada semester-semester selanjutnya, serta berakibat pada mentalnya (psikis) karena tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan yang dibebankan pada dirinya.

Seorang mahasiswa FIK selain harus mampu melewati tekanan aktivitas fisik yang berat mahasiswa juga harus mampu mengimbangi dengan mata kuliah teori. Dengan tuntutan tugas yang menekankan kreativitas mahasiswa yang mengikat mahasiswa untuk terus belajar, motivasi berprestasi akan membantunya untuk mencapai standard yang ingin ia capai (Henning, 2017:10), lalu penyesuaian diri akan membantunya untuk menghadapi tuntutan dilingkungannya (Krywulak, 2013:68) dan manajemen waktu akan membantu mengontrol waktu semua kegiatannya (Marion, 2010:5), sehingga harus ada pada diri mahasiswa untuk

meminimalisir tingkat stres yang akan terjadi pada mahasiswa, karena jika tidak ditangani lebih awal dikhawatirkan masalah-masalah tersebut akan berkelanjutan pada semester-semester selanjutnya, serta berakibat pada mentalnya (psikis) karena tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan yang dibebankan pada dirinya (Hawari, 2018:73), dan juga ditakutkan berakibat mahasiswa putus ditengah jalan tidak mampu menyelesaikan perkuliahan. Mengelola stres adalah bagian penting untuk menjaga diri kita sendiri, motivasi berprestasi adalah salah satu cara untuk menangani stres, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa karena motivasi berprestasi akan mengelola stres menjadi individu akan selalu ingin mencari prestasi, ingin selalu unggul, menyukai kompetisi, dan menyukai tantangan yang realistis. Sehingga membantu menyesuaikan diri dilingkungan pendidikannya menjadi kuliah asyik/Fun, mau itu dalam pembelajaran ataupun dalam pengerjaan tugas-tugas. Lalu manajemen waktu akan membantu mahasiswa dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin, sehingga dapat membantu mahasiswa menjaga motivasinya untuk berprestasi dan menyesuaikan diri diperguruan tinggi jika tuntutan dan tekanan membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan deskripsi teori, asumsi-asumsi penelitian dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018
2. Terdapat langsung penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018
3. Terdapat pengaruh langsung manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018.
4. Terdapat pengaruh langsung motivasi berprestasi dan penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018.
5. Terdapat pengaruh langsung motivasi berprestasi dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018.
6. Terdapat besar pengaruh langsung penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018.
7. Terdapat besar pengaruh langsung motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK 2018.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan sistem analisis jalur (*path analysis*). Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan Angkatan 2018 sebanyak 370 orang mahasiswa dari 3 jurusan yaitu PJKR, PKO dan jurusan IKOR. Total sampel sebanyak 120 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *cluster sampling*.

Teknik pengambilan data dilakukan melalui survey penelitian dengan menggunakan teknik angket, yang digunakan untuk menjangkau data variabel X_1 yakni motivasi berprestasi, X_2 yaitu penyesuaian diri dan X_3 yaitu manajemen waktu serta variabel Y adalah tingkat stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 46%.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 35%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 31%.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 47%.

5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 45%
6. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dan manajemen Waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 41%.
7. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari Motivasi berprestasi. Penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 49%.

Dari temuan perhitungan statistik menggunakan microsoft excel diperoleh persamaan regresi linier berganda dari variabel motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stress mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan diperoleh $\hat{Y}=6,865+0,744X^1+0,262X^2+0,201X^3$. Hal ini dapat 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. Dari temuan hasil persamaan regresi terdapat pengaruh bersama-sama dari motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018.

Data tingkat stres antar masing-masing jurusan yaitu pada jurusan PJKR dengan presentase sebesar 35% mahasiswa yang memiliki tingkat stres “tinggi”. Jurusan PKO dengan presentase 77,5% mahasiswa memiliki tingkat stres “tinggi”. Jurusan IKOR dengan presentase 52,5% mahasiswa memiliki tingkat stres “tinggi”. Dari data ini terlihat tingkat paling tinggi pertama yaitu pada jurusan PKO, kedua pada jurusan IKOR, dan ketiga pada jurusan PJKR.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa :

Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 46%.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 35%.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 31%.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan penyesuaian diri terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 47%.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 45%

Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dan manajemen Waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 41%.

Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari Motivasi berprestasi. Penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dengan sumbangan 49%.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Saran penulis untuk Fakultas Ilmu Olahraga agar mensiasati membantu mahasiswa baru FIK UNIMED menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan, karena dari hasil penelitian sumbangan motivasi berprestasi paling tinggi dari variabel lain dalam meminimalisir stres sebesar 46%, hasil itu menjadi salah satu yang dibutuhkan agar

- menjadi lulusan bersaing dipasar dibutuhkan dizaman revolusi industri 4.0 yaitu berkompeten, inovatif dan berkarakter.
2. Untuk menambah sumber referensi terkait hal-hal untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan.
 3. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan dan salah satu acuan pedoman pada diri mahasiswa untuk dapat menghadapi atau menjalani proses perkuliahan yang baik.
 4. Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan harus lebih memperhatikan faktor-faktor yang mampu meminimalisir tingkat stres pada perkuliahannya.
 5. Semoga dapat menjadi referensi bagi yang ingin membahas mengenai tingkat stres pada mahasiswa.
 6. Untuk melakukan penelitian lebih lanjut agar peneliti selanjutnya mencoba menggunakan variabel- variabel lain yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. karena terlihat dari pengaruh langsung 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitasari, Isna Nur. 2011. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga.
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. 2010. Prevalence of Stresors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010; 5(2): 110 – 119.
- Hawari Dadang. 2018. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. FKUI: Jakarta.
- Haynes Marion E. 2010. *Manajemen Waktu*. Permata Putri Media: Jakarta.
- Henning Marcus. 2017. *Students' Motivation to Learn, Academic Achievement, and Academic Advising*. New Zealand.
- Koochaki, G.M., et al. 2009. Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2011; 17 (7): 593-594.
- Krywulak, Wolodymyr Ewhen. 2013. *The Social Adjustment Of International Students Attending McMaster University*. McMaster University
- Oktovia, W., dkk. 2012. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, Universitas Riau, hal: 2.