

Pengaruh Stres Akademik terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA Angkatan 2022

Yovina Trisna Setia¹, Dhiu Margaretha² & Yohanes Demon Doni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Indonesia
E-mail: yovinatrisna060317@gmail.com¹, dhiumertha@gmail.com², Yohanesdemon1960@gmail.com³

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-02-06

Revised : 2025-03-11

Accepted: 2025-03-13

KEYWORD

Academic Stress
Learning Motivation
Students

KATA KUNCI

Stres Akademik;
Motivasi Belajar
Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of academic pressure on the learning motivation of students of the Guidance and Counseling Study Program, FKIP-UNWIRA, class of 2022. This study uses a descriptive quantitative approach with a questionnaire as the main instrument in data collection. The research sample includes 66 students from the Guidance and Counseling Study Program, FKIP-UNWIRA, class of 2022. The data were analyzed using the simple linear regression method. The results showed that the tcount value of 11.762 was higher than the table value of 1.997, and the significance level of 0.000 was less than 0.05. Based on these findings, it can be concluded that academic pressure has an influence on the learning motivation of students of the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education and Teacher Training, UNWIRA, class of 2022.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tekanan akademik terhadap dorongan belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA angkatan 2022. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan kuesioner sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Sampel penelitian mencakup 66 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA, angkatan 2022. Data dianalisis menggunakan metode regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 11,762 lebih tinggi dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 1,997, serta tingkat signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik memiliki pengaruh terhadap dorongan belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA angkatan 2022.

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di lembaga pendidikan tinggi, termasuk universitas negeri dan swasta, serta lembaga lain yang setara dengan universitas (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan di perguruan tinggi, seperti penyesuaian terhadap lingkungan, mata kuliah, tugas dari dosen, serta sifat dan sikap teman maupun dosen pengampu, yang berpotensi memicu adanya stres akademik. Stres akademik adalah ketegangan psikologis dan fisik yang dirasakan oleh para mahasiswa sebagai dampak dari harapan akademik dari pengajar dan

keluarga, beban untuk menuntaskan pekerjaan sesuai jadwal, bimbingan yang tidak memadai dalam menangani tugas kuliah, dan lingkungan belajar di kampus yang kurang mendukung (Tasalim & Cahyani, 2021). Hal ini muncul dari faktor-faktor Misalnya beban akademik yang besar, pengelolaan waktu yang kurang efisien, serta kompetisi sosial, kurangnya dukungan, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta adanya masalah pribadi. Beban tugas yang menumpuk dan ekspektasi tinggi dari orang tua atau guru dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. (Yusuf & Yusuf, 2020), mengatakan bahwa mahasiswa

yang mengalami stres akademik akan merasakan kelelahan emosional, tidak mengerjakan tugas, tidak hadir saat proses perkuliahan, keterlambatan saat proses perkuliahan, hingga keterlambatan proses studi dan drop out.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi motivasi belajar (Mukitasari, 2023). (Uno, 2016) menjelaskan bahwa motivasi belajar mengacu pada faktor internal dan eksternal yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam proses belajar, yang mengarah pada perubahan perilaku. Tingkat motivasi belajar yang rendah dapat mempengaruhi mahasiswa secara signifikan, berpotensi mengganggu proses pembelajaran, yang mengarah pada penurunan prestasi akademik, perasaan kecewa terhadap diri sendiri, kekecewaan orang tua, dan penurunan kehadiran kuliah (Latif, 2021). Selain itu, rendahnya motivasi belajar mahasiswa, dapat membuat mahasiswa Kurang bersemangat dalam menimba ilmu, lebih suka berada di luar ruang kelas, tidak menekuni tugas yang diberikan oleh dosen, cepat merasa bosan dan cepat mengantuk dalam kelas. (Anjani, 2023), di dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar. Berdasarkan output diketahui nilai t_{hitung} variabel stres akademik (X_2) sebesar 2,985.

Berdasarkan wawancara awal dengan sejumlah mahasiswa Angkatan 2022 dari Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UWIRA, diketahui bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan dalam perkuliahan. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi, merasa terbebani oleh banyaknya tugas, serta mengalami kelelahan selama proses perkuliahan. Selain itu, kurangnya waktu istirahat di malam hari menyebabkan mereka sering datang terlambat atau bahkan tidak dapat menghadiri perkuliahan. Kondisi-kondisi seperti ini membuat mahasiswa stres, sehingga motivasi belajarnya menurun. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan sering merasa kewalahan dan kurang termotivasi untuk belajar. Dengan demikian, tingkat Tekanan akademik yang besar dapat berpengaruh buruk terhadap semangat belajar, membuat mahasiswa merasa tertekan, kehilangan semangat, dan kurang termotivasi Demi meraih pencapaian akademik yang maksimal. Berdasarkan temuan wawancara dengan sejumlah mahasiswa angkatan 2022 dari Program Studi Bimbingan dan Konseling

FKIP-UWIRA tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan riset yang berjudul: pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP-UWIRA Angkatan 2022.

2. Tinjauan Literatur

a. Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan di mana individu merasa tertekan karena persepsi dan penilaian mereka terhadap berbagai faktor pemicu stres yang terkait dengan pembelajaran dan lingkungan pendidikan tinggi (Govaerts & Grégoire, 2004). Sementara itu, Mukitasari (2023) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi di mana tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dirasakan individu untuk mengelolanya, sehingga menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis. Berdasarkan pandangan kedua ahli tersebut, Dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan beban yang dirasakan oleh seseorang akibat aspek pendidikan yang dirasakan melebihi kemampuan individu yang mana dapat menimbulkan perubahan psikologis maupun biologis pada individu itu sendiri. Penyebab adanya stres akademik menurut (Taslim & Cahyani, 2021) yaitu adaptasi proses belajar, kurangnya motivasi akademik, penanganan stres akademik yang buruk, pembelajaran system blok, ujian praktikum dan penyusunan tugas akhir. Selain itu, menurut Barseli dan Idfil (2017), Tekanan akademik dipengaruhi oleh aspek internal dan eksternal. Aspek internal mencakup cara berpikir, karakter, serta keyakinan diri, sedangkan aspek eksternal mencakup jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan pencapaian, serta dorongan status sosial, dan persaingan dengan orang tua.

b. Motivasi Belajar

Winkel (2005) mendeskripsikan dorongan belajar sebagai keseluruhan kekuatan psikologis dalam diri seseorang yang memicu aktivitas belajar, memastikan keberlanjutan proses tersebut, serta mengarahkan kegiatan belajar guna mencapai sasaran tertentu. Selain itu, Rahmat (2018) mendefinisikan motivasi belajar sebagai kecenderungan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik yang bermakna dan bermanfaat sambil berusaha untuk mendapatkan nilai dari kegiatan tersebut. Berdasarkan pandangan kedua ahli tersebut, Dapat disimpulkan bahwa semangat belajar merupakan keseluruhan pendorong mental dalam diri seseorang yang memulai aktivitas pembelajaran serta keterlibatan

akademik, sekaligus memastikan bahwa proses tersebut memiliki makna, bermanfaat, dan bermanfaat. Menurut Sardiman (2020), Karakteristik dorongan belajar meliputi kegigihan dalam menyelesaikan pekerjaan, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, rasa ingin tahu terhadap berbagai persoalan, lebih menyukai bekerja secara mandiri, mampu mempertahankan pandangannya, serta gemar mencari dan menemukan solusi atas permasalahan.

3. Metode

Penelitian ini menerapkan desain studi deskriptif kuantitatif. Populasi terdiri dari 66 mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNWIRA. Sampel penelitian mencakup seluruh mahasiswa tersebut, yang dipilih menggunakan metode sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menerapkan regresi linier sederhana. Validitas kuesioner diuji melalui analisis butir soal menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson, sebagaimana direkomendasikan oleh Arikunto (2020). Selain itu, penelitian ini juga menerapkan uji-t untuk analisis statistik.

4. Hasil

Hasil uji analisis regresi linier sederhana, yang menguji pengaruh stres akademik (X) terhadap motivasi belajar (Y), disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8594.577	1	8594.577	138.351	.000 ^b
	Residual	3975.787	64	62.122		
	Total	12570.364	65			
a. Dependent Variable: MOTIVASI BELAJAR						
b. Predictors: (Constant), STRES AKADEMIK						

Hasil uji regresi linier pada tabel 1 tentang pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 138,351 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai F_{hitung} jika dikonsultasikan dengan F_{tabel} , maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai signifikansi jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka nilai sig. lebih kecil daripada α (sig. $\leq \alpha$), yaitu $0,000 \leq 0,05$. Hal

ini menunjukkan bahwa hipotesis kerja (Ha) yang berbunyi ada pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar diterima.

Pengujian hipotesis melalui uji-t dilakukan guna memastikan ketepatan dalam mengambil keputusan terkait hipotesis yang diajukan. Dalam studi ini, pengujian hipotesis akan dilaksanakan menggunakan metode uji-t. Hasil analisis uji-t disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	79.158	6.735		11.754	0.000
	STRES AKADEMIK	0.473	0.040	0.827	11.762	0.000
a. Dependent Variable: MOTIVASI BELAJAR						

Berdasarkan Tabel 2, nilai t_{hitung} sebesar 11,762, sedangkan nilai t_{kritis} pada tingkat signifikansi 5% dengan $N = 66 - 2 = 64$ adalah 1,997. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{kritis} ($11,762 > 1,997$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, sementara hipotesis nol (Ho) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik berpengaruh secara signifikan terhadap dorongan belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA Angkatan 2022.

5. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA Angkatan 2022. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai t-statistik dimana nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{kritis} ($11,762 > 1,997$) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Akibatnya, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak yang menegaskan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA Angkatan 2022.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsya Nurhariza dan Karimah (2023), yang berjudul Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, dan Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Online Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif terhadap motivasi

belajar online mahasiswa. Selain itu, penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cindy (2019), yang berjudul Pengaruh Stres Belajar Siswa dan Coping Stres terhadap Motivasi Belajar Siswa SMK Negeri 2 Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres belajar berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa di SMK Negeri 2 Kota Jambi. Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tasalim dan Cahyani (2021), yang menjelaskan stres akademik sebagai tekanan yang dialami mahasiswa baik secara fisik maupun psikis akibat adanya tuntutan akademik dari dosen dan orang tua. Tuntutan tersebut antara lain mencapai hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, kurangnya bimbingan dalam mengerjakan tugas, dan lingkungan kampus yang tidak kondusif untuk belajar. Kondisi fisik dan psikis mahasiswa sangat mempengaruhi motivasi belajar mereka.

Mahasiswa yang menganggap tuntutan akademis melebihi kemampuan mereka sering mengalami penurunan motivasi belajar, didorong oleh tekanan akademis dan perasaan tidak mampu. Tekanan akademis yang berlebihan dan keraguan diri dapat mengurangi antusiasme untuk belajar, mengalihkan fokus dari pencapaian tujuan, dan bahkan mengarah pada penghindaran kegiatan belajar. Hal ini menyoroti dampak besar dari tekanan akademis terhadap motivasi belajar mahasiswa.

Lebih lanjut, Teol (2023) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa adalah ketidakmampuan mereka untuk mengatasi tuntutan akademik. Kesulitan dalam mengelola tekanan beban kerja yang berat dan ekspektasi yang tinggi dapat berdampak negatif pada motivasi belajar dan kinerja akademik. Akibatnya, mengalami tingkat stres akademik yang tinggi dapat secara signifikan mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik berpengaruh secara signifikan terhadap dorongan belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UNWIRA Angkatan 2022. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t_{hitung} sebesar 11,762, yang lebih tinggi dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 1,997, serta tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut: Bagi Ketua Program Studi: Sebagai penanggung jawab, ketua program studi diharapkan

dapat meningkatkan perannya sebagai pemimpin dan koordinator, memastikan kolaborasi yang lebih baik di antara dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk mendukung mahasiswa yang mengalami stres akademik. Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling: Dosen didorong untuk terus bekerja sama secara kolaboratif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi stres akademik secara efektif. Untuk Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling: Mahasiswa didorong untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya mengelola stres akademik sebagai sarana untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi belajar. Mereka juga harus menerapkan strategi manajemen stres yang efektif untuk mengatasi tantangan akademik. Untuk Penasihat Akademik: Penasihat akademik diharapkan untuk mengadopsi pendekatan bimbingan yang terbuka dan suportif untuk setiap mahasiswa. Mereka harus bertindak sebagai fasilitator, tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik tetapi juga memotivasi mereka untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan akademik mereka.

7. Referensi

Artikel Jurnal:

- Anjani, C., Rohimma, D., Sari, A. F., Novitasari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Pengaruh perilaku prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta selama e-learning. *Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa*, 1(1), 1–18.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik konseling dan pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73–114.
- Latif, S., Pandang, A., & Rusniyanti. (2021). Analisis motivasi belajar rendah siswa selama masa pandemi dan penanganannya (Studi kasus di SMA Negeri 8 Makassar). *Pinisi Journal of Education*, 3, 1–16.
- Marsya Nurhariza, F., & Karimah, A. (2023). Persepsi mahasiswa tentang stres akademik dan dampaknya pada motivasi belajar mahasiswa

- semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2).
- Mukitasari, F. S., Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). Pengaruh lingkungan belajar, fasilitas belajar, dan stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(4), 79–97.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.

Tesis dan Disertasi:

- Cindy, S. A. (2019). *Pengaruh stres belajar siswa dan coping stres terhadap motivasi belajar siswa di SMK Negeri 2 Kota Jambi* (Skripsi, Universitas Jambi).

Buku:

- Rahmat, P. S. (2018). *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Sardiman. (2020). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Bumi Aksara.
- Winkel, W. S. (2005). *Psikologi pengajaran*. Gramedia.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).