

# Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan dan Self-Efficacy Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Sidoarjo

Oleh:

Arizatun Nisa',

Widyastuti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025



# Pendahuluan

Fenomena kuliah sambil bekerja bukanlah sesuatu yang baru di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja kerap kali menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi ini dapat memicu stres, terutama ketika beban kerja meningkat dan dukungan psikologis kurang memadai

Berdasarkan hasil penelitian Hamadi et al. (2018), diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja mengalami stres berat, dengan jumlah mencapai 13 orang atau sebesar 56,52%. Penelitian lain oleh Musikhah (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 2021 memiliki tingkat stres akademik tinggi sebanyak 36 orang (22%).

Untuk memperkuat permasalahan tersebut, peneliti melakukan survei awal terhadap 30 mahasiswa yang bekerja di Kota Sidoarjo. Dari survei tersebut diketahui bahwa: 2 orang mahasiswa (6,66%) memiliki tingkat stres rendah, 7 orang (23,33%) mengalami stres sedang, 15 orang (50%) mengalami stres tinggi, dan 6 orang (20%) mengalami stres sangat tinggi. Mayoritas responden mengalami tingkat stres tinggi hingga sangat tinggi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1.

Apakah terdapat hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja di Kota Sidoarjo?

2.

Apakah terdapat hubungan antara self-efficacy dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja di Kota Sidoarjo?

3.

Apakah tuntutan pekerjaan dan self-efficacy secara bersama-sama berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja?

# Metode

## Jenis penelitian:

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda. Untuk mengeksplorasi pengaruh simultan dari dua variabel independen terhadap variabel dependen

## Teknik pengumpulan data :

Menggunakan Skala likert yang terdiri dari 3 macam skala yaitu:

- Skala stres akademik diukur dengan menggunakan skala adopsi (Ramadhani, I. R. 2022) Perceived Sources of Academic Stress menurut teori Bedewy & Gabriel , yang berjumlah 18 aitem (alpha Cronbach 0,805)
- Skala tuntutan kerja diukur dengan menggunakan skala adopsi (Putri, M. 2017) menurut teori Arnold Bakker. yang berjumlah 10 aitem (alpha Cronbach 0,970)
- skala self-efficacy adopsi (Rahmawati, R. A. 2021) menurut teori Bandura yang berjumlah 24 aitem (alpha Cronbach sebesar 0,903)

## Teknik Analisa data :

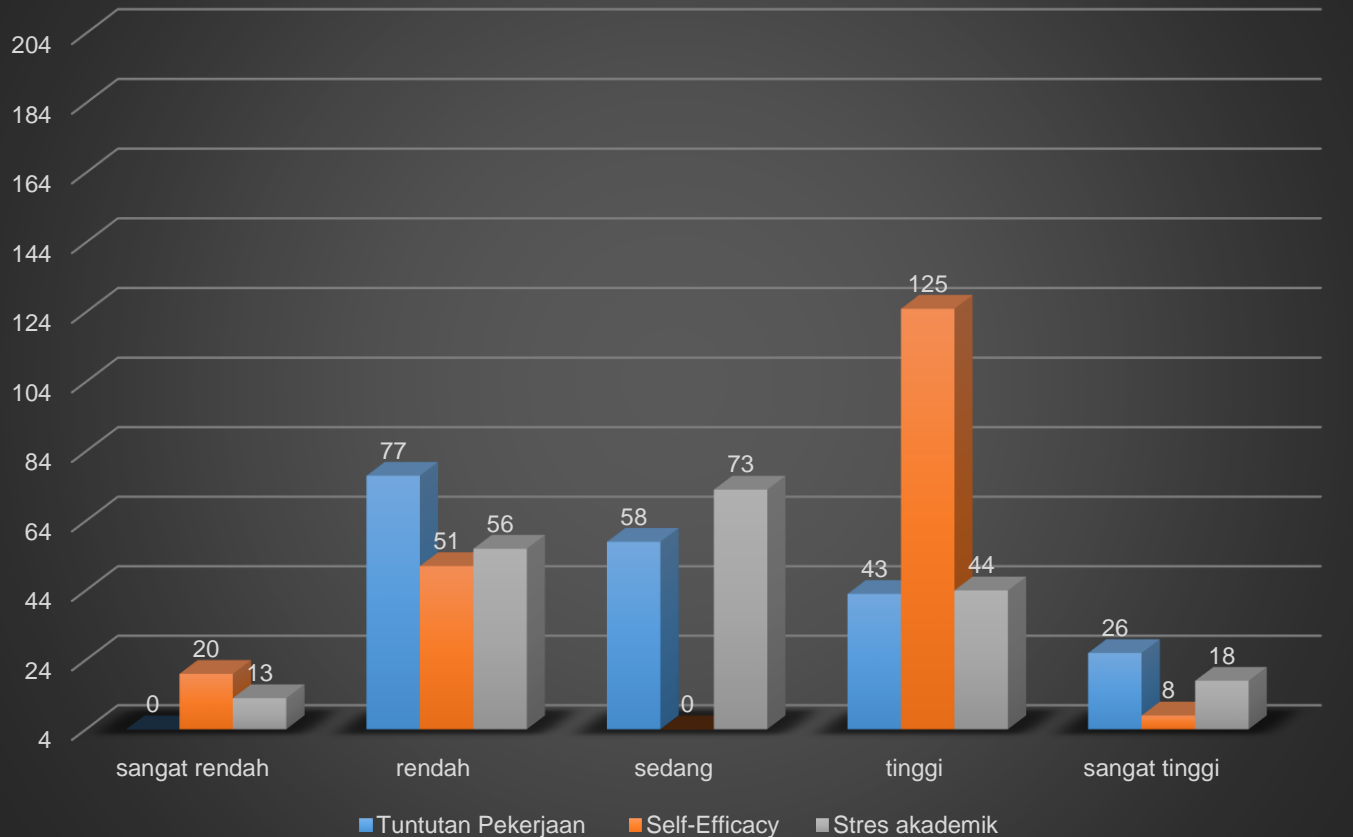
Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda dan pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melaksanakan serangkaian uji asumsi klasik guna memastikan bahwa data memenuhi kriteria kelayakan analisis regresi. uji tersebut diproses menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 for Windows.

## Populasi & Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa yang bekerja di Kota Sidoarjo, dengan sampel 204 responden yang dihitung menggunakan rumus Jacob Cohen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Convenience Sampling, berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan partisipan.

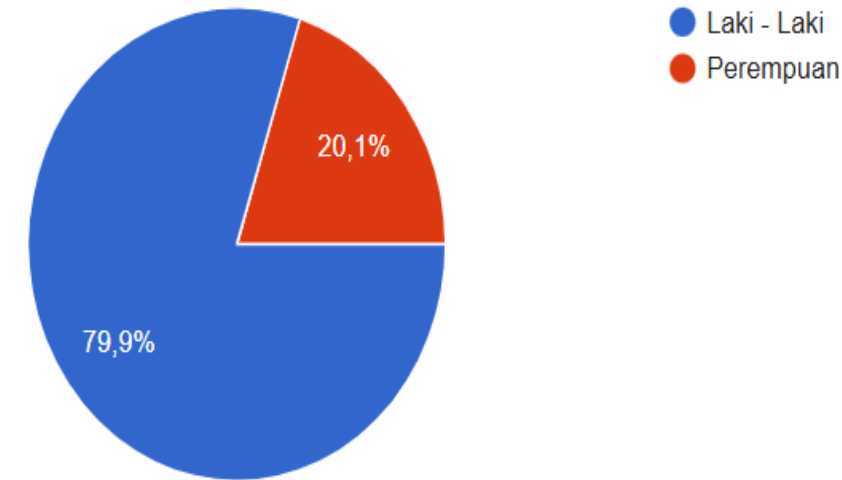
# Hasil

## Distribusi Frekuensi



## Jenis Kelamin

204 jawaban



Mayoritas responden dalam penelitian ini berada dalam kategori self-efficacy tinggi (61,3%) dan tuntutan kerja rendah (37,7%), sementara pada variabel stres akademik, sebagian besar responden berada pada tingkat sedang (35,8%).

# Hasil

1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai Sig. = **0,075** ( $0,075 > 0,05$ ) → menunjukkan bahwa Data **berdistribusi normal**
2. Hasil Uji Uji Multikolinearitas diperoleh nilai Tolerance (X1 & X2) = **0,998**. Dan nilai VIF (X1 & X2) = **1,002 > 0,10**. Menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas di antara variabel independen yang digunakan.
3. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa scatterplot yang dihasilkan memiliki sebaran acak tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian, ragam sisaan adalah **homogen** (konstan), atau tidak ada gejala heteroskedastisitas.
4. Hasil Uji Linearitas diperoleh nilai Deviasi signifikansi  $> 0,05$  artinya **Hubungan linier** antar variabel
5. Hasil uji regresi linier berganda dan memperoleh hasil sebagai berikut: nilai konstanta (a) sebesar 80,691, koefisien regresi untuk variabel Tuntutan Kerja (X1) sebesar **0,775**, dan koefisien regresi untuk variabel Self-Efficacy (X2) sebesar **-0,487**. Artinya : X<sub>1</sub> (Tuntutan Kerja): ↑ stres akademik. X<sub>2</sub> (Self-Efficacy): ↓ stres akademik. Koefisien sesuai arah hubungan yang dihipotesiskan.

# Hasil

- Hasil Uji F (simultan) memperoleh nilai F hitung = 668,965 | Sig. = 0,000 ( $p > 0,05$ ). Model signifikan secara simultan artinya Tuntutan Kerja & Self-Efficacy **secara bersama memengaruhi** Stres Akademik.
- Hasil Uji T (parsial) pada var (X1) memperoleh nilai koefisien regresi : **0,775** dengan nilai t : 29,187. Artinya terdapat **Pengaruh positif & signifikan** terhadap stres akademik. Pada var (X2) memperoleh nilai koefisien regresi : **-0,487** dengan nilai t : -23,404, artinya terdapat **Pengaruh negatif & signifikan** terhadap stres akademik
- Hasil Uji Koefisien determinasi memperoleh nilai **R square sebesar = 0,869**. Menunjukkan bahwa Sebanyak **86,9%** variasi stres akademik dijelaskan oleh: X<sub>1</sub> (Tuntutan Kerja) dan X<sub>2</sub> (Self-Efficacy) Sisanya **13,1%** dijelaskan oleh faktor eksternal lain

# Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 204 responden, hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini dapat diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tuntutan kerja dan self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Temuan ini mempertegas bahwa kedua variabel bebas, baik secara simultan maupun parsial, berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja di Kota Sidoarjo.

Menariknya, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada semester 5, yaitu tahap perkuliahan di mana mahasiswa mulai memasuki mata kuliah inti jurusan, yang cenderung lebih kompleks dan padat. Di semester ini pula mahasiswa umumnya mulai dihadapkan pada proyek-proyek kelompok, presentasi yang lebih intens, praktikum atau tugas lapangan serta persiapan awal menyusun proposal penelitian atau skripsi. Situasi ini menjadi latar belakang logis dari munculnya tingkat stres akademik yang tinggi, seperti yang tercermin dalam hasil penelitian ini

# Temuan Penting Penelitian

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Ningrat [10] Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,612 ( $r = 0,612$ ) dan tingkat signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa Kedua variabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan saling terkait. Secara teoritis, hal ini selaras dengan konsep job demand-resources model, di mana tekanan kerja yang tinggi dan sumber daya yang tidak seimbang dapat mengakibatkan stres dan kelelahan emosional

penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik, dengan nilai korelasi  $r = -0,296$  dan signifikansi  $p < 0,001$ . Penelitian serupa oleh Maulana, R. D [26] juga menemukan koefisien korelasi sebesar ( $r = -0,664$ ,  $p < 0,05$ ), yang semakin memperkuat temuan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Tuntutan Pekerjaan berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan stres akademik, sementara Self-Efficacy berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkecil dampak stres tersebut

# Manfaat Penelitian

Secara teoritis, manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu :

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam mencegah atau mengurangi mengurangi tingkat stres dengan cara menumbuhkan self-efficacy atau rasa kepercayaan diri akan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai tuntutan pekerjaan dan self-efficacy terhadap tingkat stress.
3. Sebagai dasar pertimbangan mahasiswa dalam melakukan pekerjaan dengan status mahasiswa.

# Referensi

- [1] Asfinolia, ROZAK. ahmad, and D. Halimah, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” *Ilmiah Multidisiplin*, vol. Volume 2, no. 1, p. hal 841, 2024.
- [2] N. W. Astuti and D. Nurwidawati, “Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 10, no. 03, pp. 122–144, 2022.
- [3] D. S. Aryani, Lannasari, and R. K. Hartono, “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023,” *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, vol. 1, no. 2, pp. 1540–1553, 2024, [Online]. Available: <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- [4] M. R. N. Rafsanjani, A. Matulesy, and N. Pratitis, “Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja,” *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 4, no. 02, pp. 196–205, 2023.
- [5] W. Musikhah and D. Nastiti, “Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021,” *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, vol. 2, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
- [6] Hamadi, J. Wiyono, and W. Rahayu, “Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013,” *Jurnal Nursing News*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [7] L. E. A. Christy and C. H. Soetjningsih, “Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 12, no. 1, p. 129, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i1.14305.
- [8] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X,” *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 7, pp. 23–33, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id>
- [9] M. Amaliya, H. Z., & Partini, “DUKUNGAN KELUARGA DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI,” pp. 1–23, 2024, [Online]. Available: [https://eprints.ums.ac.id/128195/20/NASPUBBB\\_lagii.pdf](https://eprints.ums.ac.id/128195/20/NASPUBBB_lagii.pdf)
- [10] Q. S. Ningrat and O. P. Mulyana, “Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 3, pp. 99–108, 2022.
- [11] D. K. WULAN and A. C. APRILIANI, “Job Demands Dan Burnout Pada Guru Sekolah Luar Biasa (Slb) Negeri,” *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 17–25, 2017, doi: 10.21009/jppp.061.03.
- [12] I. Purnamasari, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 2, p. 238, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4907. p. 155, 2021.

# Referensi

- [13] R. A. Rahmawati, “Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di fakultas Psikologi UIN Malang,” *Skripsi*, p. 155, 2021.
- [14] V. Roza Bella and D. Dwi Nastiti, “AFEKSI HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 SEKOLAH MENENGAH ATAS X DI MALANG. (The Correlation between Self-Efficacy and Academic Stress in Class 12 Senior High School Students X at Malang.),” *AFEKSI: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, vol. 3, no. 1, pp. 78–88, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- [15] N. Aziza, “Metodologi penelitian 1 : deskriptif kuantitatif,” *ResearchGate*, no. July, pp. 166–178, 2023.
- [16] M. Sari, H. Rachman, N. Juli Astuti, M. Win Afgani, and R. Abdullah Siroj, “Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif,” *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, vol. 3, no. 01, pp. 10–16, 2022, doi: 10.47709/jpsk.v3i01.1953.
- [17] “bab%20III (2).pdf FEBY.pdf.”
- [18] A. S. Fadhilah<sup>1)</sup>, M. D. Febrian<sup>1)</sup>, M. R. , Muhammad Cahyo Prakoso<sup>1)</sup>, S. D. Putri<sup>1)</sup>, and M. T. 1 , Raden Siti Nurlaela, S.TP, “Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian,” *Karimah Tauhid*, vol. 3, no. 6, pp. 7228–7237, 2024.
- [19] E. V. Maretha, F. N. Latifah, and M. Masruchin, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Minat Mahasiswa Sidoarjo Menjadi Nasabah Bank Syariah,” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, vol. 8, no. 1, p. 205, 2022, doi: 10.29040/jiei.v8i1.4579.
- [20] I. R. Ramadhani, *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA*. 2022. doi: 10.54543/fusion.v3i07.344.
- [21] B. S. Pasaribu, “Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU,” *Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*, p. 23, 2018.
- [22] D. Bedewy and A. Gabriel, “Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale,” *Health Psychology Open*, vol. 2, no. 2, 2015, doi: 10.1177/2055102915596714.

# Referensi

- [23] A. Ueno, C. Yu, L. Curtis, and C. Dennis, “Job demands-resources theory extended: stress, loneliness, and care responsibilities impacting UK doctoral students’ and academics’ mental health,” *Studies in Higher Education*, pp. 808–823, 2024, doi: 10.1080/03075079.2024.2357148.
- [24] A. Aprilianingsih and A. Frianto, “Pengaruh Job Demands Dan Job Resources Terhadap Work Engagement Pada Tenaga Kependidikan Di Perguruan Tinggi,” *Jurnal Ilmu Manajemen*, vol. 10, no. 1, pp. 173–184, 2022.
- [25] P. P. Rahayu, “Model Tuntutan Pekerjaan dan Sumber Daya Pekerjaan,” *Judicious*, vol. 2, no. 2, pp. 214–218, 2021, doi: 10.37010/jdc.v2i2.603.
- [26] R. D. Maulana and R. A. Paryontri, “The Relationship between Self-Efficacy and Academic Stress in Final Students,” pp. 1–12, 2024, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.21070/ups.4142>
- [27] L. Lianto, “Self-Efficacy: A Brief Literature Review,” *Jurnal Manajemen Motivasi*, vol. 15, no. 2, p. 55, 2019, doi: 10.29406/jmm.v15i2.1409.

