

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWA FIP UNNES

Elisa Iwansyah Fitri
Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Semarang
e-mail: elisa.25iwansyah@students.unnes.ac.id

Abstract. The COVID-19 pandemic has brought about a change in conditions. This online learning has the potential to cause stress due to the lack of achievement motivation of FIP Unnes students in online learning. This study aims to determine the relationship between achievement motivation and academic stress of FIP Unnes students in online learning. This research method is a quantitative research method. The sample in this study was 320 of 3994 students using disproportionate stratified random sampling. Data collection tools are achievement motivation scale and academic stress scale. Then the data were analyzed using simple regression analysis with the help of SPSS 22. The results showed that there was a relationship between achievement motivation and academic stress of students in online learning by contributing 0.84 which means a significant negative relationship, while the rest is influenced by other predictors. Lecturers and counselors can provide appropriate and good treatment and services in order to reduce student academic stress and increase student achievement motivation

Keywords: achievement motivation, academic stress, online learning

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dan stres akademik mahasiswa fip unnes dalam pembelajaran online. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 320 dari 3994 mahasiswa dengan menggunakan *dispropotionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan skala motivasi berprestasi dan skala stres akademik. Data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran online sebesar 0,84 yang berarti terhadap hubungan yang signifikan selebihnya dipengaruhi prediktor lain. Rekomendasi penelitian ini bahwa dosen dan konselor dapat memberikan tretmen maupun layanan yang tepat dan baik agar dapat mereduksi stres akademik mahasiswa dan dapat meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa.

Kata kunci: motivasi berprestasi, stres akademik, pembelajaran online

A. PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu fenomena umum yang sering dialami manusia, stres juga suatu tanda terjadi gangguan dan tekanan yang ada dalam diri, sehingga menimbulkan respon pada tubuh baik fisik maupun psikologis. Masalah dalam hidup yang sedang dirasakan saat ini salah satunya adalah masalah adanya covid 19 yang kurang lebih terjadi di Indonesia selama 1 tahun ini, oleh karena itu institusi pendidikan dari prasekolah hingga pendidikan tinggi ditutup sementara. Kegiatan belajar dilakukan dari jarak jauh. Mahasiswa juga merasakan dampak covid-19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara *remote* melalui aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Mahasiswa dapat menggunakan berbagai *platform* untuk membantu mereka dalam pekerjaan rumah, proses presentasi, dan kegiatan presentasi *online* meski demikian, tidak bisa dipungkiri akan ada

kendala selama pembelajaran online. Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan, seperti jaringan yang terbatas, kewajiban mengerjakan pekerjaan rumah dan tuntutan tugas kuliah. Berbagai persyaratan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa membuat mereka berada di bawah tekanan akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan situasi ini membuat mereka tertekan. Tekanan akademik diartikan sebagai kondisi dimana seseorang tidak dapat menghadapi kebutuhan akademik dan mempersepsikan kebutuhan akademik yang dibenci (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017). Tekanan belajar merupakan tekanan pada mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan atau persyaratan akademik (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017). Selain berbagai masalah stres akademik yang dialami mahasiswa, Sumber stres yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai

prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik (U. Widiyastari 2019). Adanya tekanan dalam proses belajar merupakan kategori stres akademik. Berdasarkan kutipan dalam (Raja 2021) menyebutkan bahwa Stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, tuntutan tugas pekerjaan rumah dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman. Aspek-aspek yang ada didalam stres akademik menurut Sarafino dalam (Kim and Lee 2013) diantaranya ada : aspek biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial. Menurut Rohmatillah and Kholifah (2019) stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Mahasiswa yang mengalami tekanan/stres

dalam akademik akan cenderung tidak memiliki motivasi berprestasi karena tidak ada keinginan dalam diri serta berbagai hal yang dianggapnya sebagai kegagalan karena terpaku pada pikiran negatif yang menghambat adanya motivasi berprestasi. Stres akademik dengan motivasi berprestasi adalah fenomena krusial dan berpengaruh dikalangan mahasiswa. Terlebih dimasa belajar *online* seperti saat ini. Oleh karena itu stres akademik dengan motivasi berprestasi menjadi hal yang penting diteliti jika dikaitkan dengan pendidikan. Tingginya motivasi berprestasi mahasiswa akan menekan terjadinya stres akademik. Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi akan cenderung ditunjukkan dengan perasaan bahagia apabila mahasiswa dapat memenuhi harapan.

Dapat disimpulkan bahwa ketika Mahasiswa memiliki motivasi berprestasi, mahasiswa akan cenderung menampilkan emosi positif sehingga dapat

mereduksi stres akademik. Beberapa hasil penelitian antara lain yang dilakukan oleh Mulya and Indrawati (2016) yang mengungkap motivasi berprestasi mahasiswa angkatan pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang memiliki hubungan negatif yang signifikan 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. Mengemukakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi COVID-19. Selanjutnya Nadermann, Eissenstat, and Adian (2018) menyelidiki efek dari adanya motivasi akademik dan stres pada kinerja akademik, penelitian dilakukan kepada sebagian besar imigran dan minoritas mahasiswa baru di lembaga komuter perkotaan besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi akademik adalah *predictor* yang lebih kuat dan konsisten daripada stres akademik. Penelitian ini memiliki implikasi terhadap bimbingan dan konseling yaitu, diharapkan penelitian ini bisa membantu konselor / guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui faktor-faktor stres akademik sehingga mampu memberikan solusi, dan menerapkan layanan yang dapat memotivasi mahasiswa mereduksi stres akademik dan meningkatkan prestasi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu mengetahui gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa serta hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi. Hal tersebut didasari bahwasannya seorang mahasiswa penting untuk memiliki motivasi berprestasi dikarenakan untuk menunjang prestasi di dunia perkuliahan agar lebih bisa mengatasi permasalahan akademik terutama dimasa pembelajaran *online* saat ini.

Menelaah fenomena tingginya stres akademik dimasa pembelajaran *online* pada mahasiswa, peran ~~daripada~~ bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan guna membantu mahasiswa mencapai salah satu kebutuhan akan berprestasi. Dengan memahami hasil penelitian ini dosen dan konselor dapat mengetahui aspek-aspek untuk mereduksi stres akademik, sehingga dapat memberikan layanan terkait menumbuhkan dan meningkatkan motivasi berprestasi. Diharapkan dengan pemberian layanan yang tepat dapat membantu sesuai dengan kebutuhan mahasiswa terutama motivasi guna meningkatkan prestasi akademik dan menurunkan potensi stres dalam pembelajaran *online*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan lebih lanjut dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik di Masa Pembelajaran *Online* pada Mahasiswa FIP UNNES”

Berdasarkan penjelasan diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran motivasi berprestasi mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran *online*?
2. Bagaimana gambaran stres akademik yang dialami mahasiswa mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran *online*?
3. Apakah ada hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran *online*?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi berprestasi mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran *online*. Kedua untuk mengetahui stres akademik yang dialami mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran *online*. Ketiga Untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran *online*. Dengan Ha terdapat hubungan positif antara

motivasi berprestasi dengan stres akademik dan Ho tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik.

B. LANDASAN TEORI

1. Motivasi berprestasi

Mc. Clelland (Indriyani and Handayani 2018) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk berusaha mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan. Terdapat beberapa aspek motivasi berprestasi yaitu : tanggung jawab Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan merasa dirinya bertanggungjawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya, mempertimbangkan resiko pemilihan tugas, individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko yang akan dihadapinya sebelum memulai suatu pekerjaan dan cenderung

lebih menyukai permasalahan yang memiliki tingkat kesukaran sedang, menantang namun memungkinkan untuk diselesaikan, memperhatikan umpan balik, individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai umpan balik atas pekerjaan yang telah dilakukannya karena menganggap umpan balik tersebut sangat berguna sebagai perbaikan bagi hasil kerjanya di masa yang akan datang, kreatif inovatif, Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin, waktu penyelesaian tugas, Individu yang memiliki berprestasi motivasi yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu.

2. Stres akademik

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu yang terjadi dilingkungan sekolah Gadzella dalam (Azizah and Satwika 2021) mendefinisikan stres

akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stresor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stresor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Terdapat 9 aspek pada stres akademik. Gadzella (1991): *frustation* (frustasi), *conflicts*(konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan hidup), *self imposed* (pemaksaan diri), *psikolgical* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioural* (reaksi perilaku), *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

3. Hipotesis

Ha: Adanya hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa fip unnes dalam pembelajaran online.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa fip unnes dalam pembelajaran online.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa fip unnes dalam pembelajaran online. Sugiyono (2017) metode penelitian kuantitatif adalah metode ilmiah atau science karena telah memenuhi kaidah ilmiah yang kongkrit, obyektif, dapat terukur, rasional serta sistematis.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif fip unnes angkatan 2018-2021 yang terdiri dari 6 program studi yakni Pendidikan Guru Sekolah Dasar berjumlah 1885, Bimbingan dan Konseling berjumlah 387, Pendidikan Anak Sekolah Dini berjumlah 438, Pendidikan Non Formal berjumlah 320, Kurikulum Pendidikan berjumlah 355 dan Psikologi berjumlah 549. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling* untuk menghitung sampel

pada penelitian ini menggunakan tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dari sampel penelitian. Dari jumlah seluruh populasi yaitu sebanyak 3934 mahasiswa maka didapatkan sejumlah sampel sebanyak 320. Penelitian ini menggunakan instrumen skala psikologis tertutup dalam bentuk skala likert, instrumen menggunakan skala psikologis motivasi berprestasi dan skala stres akademik. Pada penelitian ini menggunakan pengujian validitas konstruk (construct validity), Penelitian ini dilanjutkan menggunakan teknik analisis faktor menggunakan korelasi product moment dan untuk menghitung validitas instrumen penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22. Penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas dengan teknik alfa cronbach karena instrumen yang berupa skala psikologis dianggap sesuai apabila menggunakan teknik alfa cronbach. Prosedur

pada penelitian ini adalah: tahap konseptual, tahap perancangan dan perencanaan, tahap pembuatan instrumen, tahap empirik (pengumpulan data), tahap analitik (menganalisis data), dan tahap diseminasi (mendesain hasil penelitian). Analisis pada penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskripsi

No	Variabel	Mean	SD
	Motivasi		
1	Berprestasi	2,7956	0,9626
	Stres		
2	Akademik	2,5045	0,1165

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat dilihat bahwa, variabel motivasi berprestasi menunjukkan nilai mean sebesar 2,7956 dengan kategori tinggi, sedangkan variabel stres akademik menunjukkan nilai

mean sebesar 2,5045 dengan kategori tinggi.

Tabel 2: Data motivasi berprestasi

No	Aspek	Mean	SD	Kategori
	Tanggung Jawab			
1	Jawab	2,84	2,77	Tinggi
2	Resiko	2,5	2,3	Tinggi
	Umpan Balik			
3	Balik	2,95	1,76	Tinggi
	Kreatif dan Inovatif			
4	Inovatif	2,87	2,27	Tinggi
	Penyelesaian Tugas			
5	Tugas	2,86	2,675	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa indikator tanggung jawab menunjukkan nilai mean sebesar 2,8400 yang berada pada kategori tinggi, indikator mempertimbangkan resiko pemilihan tugas menunjukkan nilai mean sebesar 2,500 yang berada pada kategori tinggi, aspek memperhatikan umpan balik menunjukkan nilai mean sebesar 2,950,selanjutnya aspek kreatif dan inovatif memiliki nilai mean senilai 2,870 yang berada pada kategori

tinggi, sedangkan aspek penyelesaian tugas menunjukkan nilai mean sebesar 2,860 sehingga hal ini menghasilkan bahwasanya aspek yang memiliki nilai tertinggi yaitu pada aspek umpan balik. Maka tingkat motivasi berprestasi mahasiswa dalam pembelajaran online yaitu dalam kategori tinggi senilai 2,795.

Tabel 3: Data stres akademik

No	Aspek	Mean	SD	Kategori
1	Frustasi	2,13	2,77	Rendah
2	Konflik	1,90	1,03	Rendah
3	Tekanan Perubahan	1,39	1,08	Tinggi
4	Hidup	2,62	1,58	Tinggi
5	Kecemasan Reaksi	2,41	1,21	Tinggi
6	Fisik Reaksi	2,6	4,57	Tinggi
7	Emosi	2,17	1,62	Rendah

	Reaksi			
8	Perilaku	2,77	2,87	Tinggi
	Peilaku			
9	Kognitif	3,05	1,19	Tinggi

Dilihat dari tabel 4.2 diatas bahwa aspek frustasi menunjukkan nilai mean sebesar 2,13 yang termasuk pada kategori rendah, aspek konflik menunjukkan nilai mean sebesar 1,90 termasuk dalam kategori rendah, aspek tekanan memperoleh nilai mean sebesar 1,39 dalam kategori tinggi berikutnya aspek perubahan hidup yang mengganggu sebesar 2,62 juga termasuk dalam kategori tinggi, kemudian aspek kecemasan memiliki nilai mean sebesar 2,41 pada kategori tinggi, aspek reaksi fisik menunjukkan nilai mean sebesar 2,62 dalam kategori tinggi, aspek reaksi emosi menunjukkan nilai mean sebesar 2,17 dalam kategori rendah sedangkan aspek reaksi perilaku memiliki nilai mean sebesar 2,77 dalam kategori tinggi terakhir aspek penilaian kognitif sebesar 3,05 dalam kategori tinggi. maka dari itu didapatkan bahwa

tingkat stres akademik mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran online termasuk dalam kategori tinggi. Maka tingkat stres akademik mahasiswa FIP UNNES dalam pembelajaran online yaitu 2,50 berada pada kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Tabel 1 uji normalitas data

K-S	P	Keterangan
0,000	>0.05	Tidak Normal

Dari tabel 1 uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogrov Smirnov test dengan SPSS versi 22 pada kedua variabel yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar ($p.000 < .05$) yang berarti data dari lapangan berdistribusi tidak normal. Dari hasil tersebut, maka dapat diartikan bahwa dari kedua belah pihak baik variabel X motivasi berprestasi maupun variabel Y yaitu stres akademik tersebut berdistribusi tidak normal. Adapun penyebab data tidak berdistribusi

normal salah satu penyebabnya yakni adanya *outliers* atau data yang memiliki skor ekstrem yang memiliki skor data sangat tinggi ataupun sangat rendah. Adapun menurut (Cahyono, 2015) mengungkapkan bahwa jumlah sampel lebih dari 30 dapat diasumsikan berdistribusi normal.

Linearity) sebesar $0,643 < .05$ yang dapat dimaknai bahwa kedua variabel tersebut linear. Maka, penelitian ini memenuhi syarat untuk dilakukan pengolahan data parametrik yaitu menggunakan uji korelasi *regresi linearitas* sederhana.

Hasil Analisis Data

Tabel 1 : Analisa regresi linear sederhana

Prediktor	R	R2	B	T	Sig
Motivasi berprestasi dengan Stres akademik	289	0,84	551	5,393	0,000

Tabel 4.36

Hasil uji korelasi regresi linear sederhana

Tabel 2 : Linearitas data

Variabel	F	P	Keterangan
Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik	0,643	>0,05	Linear

Dapat dilihat hasil dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig. Deviation from*
37

	MO	TIV	ASI	STRES
MOTIVASI Pearson	1			
Correlation		.350**		
Sig. (2-tailed)			.006	
N	60		60	

STRES	Pearson	.350	
	Correlation	**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	60	60

Berdasarkan hasil *output* SPSS diatas diketahui nilai *Sig.* sebesar 0.000, karena *Sig.* kurang dari 0.005 maka artinya ada hubungan yang signifikan atau berhubungan antara variabel X yaitu motivasi berprestasi dengan variabel Y yaitu stres akademik. Adapun dari *output* SPSS diperoleh juga angka koefisien korelasi yakni 0.84 artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah hubungan yang sangat kuat, karena berada pada rentang 0,70 - 0,89 dalam interpretasi koefisien korelasi. Kemudian hasil yang terakhir menunjukkan angka 350 koefisien tersebut yakni negatif dengan intrepretasi nilai koefesien korelasi jika semakin menjauhi angka 1 maka arah hubungan ke negatif, 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. Masing-masing aspek variabel motivasi berprestasi turut memberikan korelasi yang negative yang sangat kuat dengan stres akademik dengan aspek tertinggi yakni kreatif dan inovatif dan paling rendah nilai korelasinya yakni mempertimbangkan resiko pemilihan tugas

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi dalam pembelajaran online. Melalui analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa FIP UNNES memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi berprestasi yang tinggi pada mahasiswa ditunjukkan dengan keinginan kuat dari mahasiswa untuk menyelesaikan masa studi di fakultas ilmu pendidikan tepat waktu.

Berdasarkan analisis deskriptif terkait tingkat stres akademik, diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswa dalam kategori tinggi. Indikasi tersebut mengintrepretasikan bahwa dalam pembelajaran online, mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu mahasiswa rentan mengalami stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi, hal tersebut dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Disisi lain, secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Stress akademik yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Adapun menurut (Lubis, Ramadhani, and Rasyid 2021) Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat

materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi. Jika Apabila mahasiswa terus menerus dalam kondisi tertekan maka akan berpengaruh pada prestasi akademiknya. Motivasi mendorong timbulnya perbuatan yang dilakukan seseorang misalnya belajar. Motivasi berprestasi membuat individu mempunyai rencana untuk mencapai tujuan, membuat individu bekerja secara efisien, dan individu akan dapat menyelesaikan masalah atau rintangan yang dihadapi dengan mudah McClelland dalam (Ridha 2020). Dengan adanya motivasi berprestasi maka akan muncul ide-ide atau gagasan, keinginan dan usaha untuk melakukan aktivitas belajar dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa semakin rendah potensi stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin

rendah motivasi berprestasi mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan stres akademik yang mahasiswa alami. Melalui hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, maka dapat diketahui bahwa jika dalam diri mahasiswa memiliki motivasi berprestasi mahasiswa mampu mereduksi adanya stres akademik khususnya pada masa pembelajaran online saat ini. Dengan kata lain, ketika mahasiswa memiliki tekanan dalam aktivitas akademiknya, maka motivasi berprestasi mampu mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Mulya and Indrawati 2016) motivasi berprestasi dapat mengurangi stres akademik.

Penting untuk mengidentifikasi kondisi yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara online, sehingga dapat disusun kebijakan yang lebih berorientasi pada mahasiswa. Penelitian ini

memberikan implikasi terhadap dosen dan konselor bahwa bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan guna membantu mahasiswa mencapai salah satu kebutuhan akan berprestasi. Dengan memahami hasil penelitian ini dosen dan konselor dapat mengetahui aspek-aspek untuk mereduksi stres akademik, sehingga dapat memberikan layanan terkait menumbuhkan dan meningkatkan motivasi berprestasi. Oleh karena itu diharapkan dengan pemberian layanan yang tepat dan membantu sesuai dengan kebutuhan diri mahasiswa terutama motivasi berprestasi guna meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dan menurunkan potensi stres akademik dalam pembelajaran *online*.

Setelah mendapatkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan tentunya juga telah melewati berbagai hambatan yang peneliti temukan di lapangan. Hambatan peneliti bersumber dari internal maupun eksternal. Dalam diri peneliti masih menemukan

banyak kekurangan dari segi persiapan dan pelaksanaan mengambil data penelitian. Dari sisi eksternal yakni sulit menghubungi responden karena penyebaran kuisioner dilakukan secara online, sehingga peneliti harus beberapa kali mengingatkan kepada mahasiswa agar dapat mengisi kuisioner.

Dari temuan penelitian ini maka ditegaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan yang sangat kuat antara hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran online. Mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi mampu meminimalisir adanya stres akademik. Pembelajaran online yang dilaksanakan yang berhubungan langsung dengan kondisi psikologi dan fisik mampu diperkuat dengan adanya motivasi berprestasi yang tinggi dalam diri mahasiswa.

Selama proses penelitian ini guna menemukan hasil yang diinginkan

tidak terlepas dari hambatan hambatan peneliti. Hambatan yang berasal dari internal maupun eksternal dari dalam diri peneliti yang masih minim persiapan serta pengambilan data di lapangan. Pertama penelitian dilakukan untuk mahasiswa FIP UNNES saja tidak diperluas seperti satu universitas karena keterbatasan informan untuk menyebarkan kuisioner. Kedua, peneliti melaksanakan penelitian secara *online*, sehingga tidak dapat bertatap muka dengan sampel penelitian untuk mengontrol dan menjelaskan secara detail instruksi pengisian instrumen, sehingga mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam pengisian cenderung bertanya melalui *online* atau membuat persepsi secara pribadi.

Berdasar pada hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik dalam tingkat

hubungan yang sangat kuat. Pada bagian ini penulis menguraikan tentang penjabaran dari hasil penelitian. Ketiga, penelitian ini hanya mengungkap dua variabel tanpa variabel moderator atau variabel kontrol, keempat penelitian ini tidak mengontrol secara demografi seperti usia, jenis kelamin, atau suku dan budaya dari responden, kelima, Pengukuran motivasi berprestasi dilakukan secara umum, tanpa memisahkan berdasarkan beberapa dimensi seperti ekstrinsik, instrinsik, dan amotivation.

F. PENUTUP

Berlandaskan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dikaji sebelumnya terkait hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran online, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Motivasi berprestasi mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran online berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FIP UNNES memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Dari ke lima aspek motivasi berprestasi terdapat aspek yang paling tinggi nilai persentasenya yakni aspek kreatif dan inovatif dengan presentase 70%. Semua aspek dalam motivasi berprestasi turut menempati kategori tinggi. Adapun aspek dengan presentase terendah yakni aspek mempertimbangkan resiko pemilihan tugas dengan presentase 61%. Oleh karena itu motivasi berprestasi mahasiswa perlu dipertahankan dan ditingkatkan untuk mahasiswa khususnya FIP UNNES dimasa pembelajaran online.

2. Stres akademik pada mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran online berada dalam kategori tinggi dengan presentase 62%. Adapun dari sembilan aspek stres akademik rata-rata menempati kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dalam pembelajaran

online, terdapat aspek yang paling tinggi nilai presentasinya yakni aspek reaksi fisik sebesar 69%. Aspek dengan kategori rendah yakni aspek konflik dan cemas dengan presentase 51%. Dengan hasil tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa dimasa pembelajaran online.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan yang sangat kuat antara hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa FIP UNNES dimasa pembelajaran online. semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini memberikan implikasi. Bagi dosen dan fungsionaris disarankan untuk dapat memberikan pembelajaran yang menarik dan baru yang dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan motivasi berprestasi dalam diri mahasiswa terutama

pada aspek mempertimbangkan resiko pemilihan tugas dan tanggung jawab atas kewajiban sebagai mahasiswa yang juga diharapkan dapat mencegah dan meminimalisir stres akademik mahasiswa dalam situasi dan keadaan sesulit apapun terutama dimasa pembelajaran online. Diharapkan jurusan memberikan pelatihan atau program dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti variabel yang sama, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan (a) menambahkan variabel-variabel lain yang dapat berhubungan dengan variabel yang telah diteliti pada penelitian ini, (b) peneliti selanjutnya dapat menemukan intervensi untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan (d) memperluas subjek penelitian baik di sekolah maupun universitas.

G. DAFTAR RUJUKAN

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/improvement/article/view>

- w/18366.
- Area, Universitas Medan. 2018. *"Perbedaan Motivasi Berprestasi Ditinjau Dari Tipe Kepribadian a Dan b Pada Siswa Smk Tritech Informatika Skripsi."*
- Azahra, Jehan Shahnaz. 2017. *"Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi."* Universitas Negeri Jakarta Skripsi (Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta): 1-145.
- Azizah, Jesica Nur, and Yohana Wuri Satwika. 2021. *"Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19."* Jurnal Penelitian Psikologi 8 (1): 212-23.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. *"Stress Akademik Akibat Covid-19."* JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) 5 (2): 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017a. *"Konsep Stres Akademik Siswa."* Jurnal Konseling Dan Pendidikan 5 (3): 143-48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, and Nikmarijal. 2017b. *"Konsep Stres Akademik Konseling Dan Pendidikan."* Jurnal Konseling Dan Pendidikan 5 (3): 143-48.
- Dafrizal, Jamri. 2016. *"Mengeksplorasi Motivasi Dan Pembelajaran."* Research and Development vs Development Research, no. January 2015: 0-45.
- Dewi, Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma. 2021. *"Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X."* Jurnal Penelitian Psikologi 8 (7): 23-33.
- Dewi, Liliana, and Stella Nathania. 2018. *"Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Desert. Jurnal Bisnis Terapan."* Jurnal Bisnis Terapan 2 (1): 61-72.
- Dr. Vladimir, Vega Falcon. 1967. *"濟無No Title No Title No Title."* Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local. 1 (69): 5-24.
- Dunakhri, Samirah. 2018. *"Uji Reliabilitas Dan Normalitas Instrumen Kajian Literasi*

Keuangan." Prosding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar, 249-52.

Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, and Besral Besral. 2021. *"Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19."* Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan 1 (2): 113.
<https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656.gia.v13i3.6004>.
<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20317>.

Kim, Eunkyung, and Mijin Lee. 2013. *"The Reciprocal Longitudinal Relationship between the Parent-*