J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Dampak Stress Kerja Pada Perkuliahan Mahasiswa Semester Akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang Yang Bekerja

Rizky Dhima Febriantika Utami[1], Reza Resmaliana[2], Nur Ismaliza Da'is[3], Dinda Ridho Fikri[4], Ricnaldi[5]
[1,2,3,4,5]STIE Pembangunan Tanjungpinang
E-mail: rizkydhimafu@gmail.com[1], rezaresmaliana@gmail.com[2], ismalizadais@gmail.com[3], ridhopopolalat@gmail.com[4], ricnaldi123@gmail.com[5]

Article History:
Received: 08 Desember 2024
Revised: 12 Januari 2025
Accepted: 17 Januari 2025

Keywords: *Stress Kerja, Perkuliahan, Mahasiswa, Bekerja*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak stress kerja pada perkuliahan mahasiswa semester akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif melalui wawancara semi terstruktur dan studi kepustakaan. Proses ini melibatkan mengumpulkan referensi, membaca dan membuat catatan, serta melakukan wawancara untuk mengetahui dampak stress kerja pada perkuliahan mahasiswa semester akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Mahasiswa akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja menghadapi kesulitan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi, dengan beban kerja tinggi yang menyebabkan kelelahan fisik, menurunkan motivasi, serta mengganggu konsentrasi dan pemahaman materi. Meskipun belum semua mengalami penurunan prestasi akademik, tekanan kerja yang berlebihan telah berdampak signifikan pada kualitas pembelajaran mereka.*

PENDAHULUAN

Kuliah sambil kerja telah menjadi hal yang umum di kalangan mahasiswa sebagai upaya membangun kemandirian finansial dan keterampilan praktis. Namun, hal ini menuntut kemampuan manajemen waktu dan energi yang baik untuk mengimbangi tanggung jawab akademik dan profesional. Menurut pengamat pendidikan Utomo Dananjaya, bekerja sambil kuliah merupakan langkah strategis untuk memasuki dunia kerja. Kondisi ini membantu individu dalam mematangkan pola pikir, meningkatkan kemandirian, serta menghubungkan teori yang dipelajari di kampus dengan praktik di dunia kerja (Lubis *et al.*, 2015). Ferdiawan *et al.* (2020) menambahkan bahwa pengalaman ini juga memperluas wawasan mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun profesional, yang mendukung pengembangan kemandirian dan jaringan profesional. Sementara itu, Yoevita & Widjajanti (2022) mengungkapkan bahwa selain untuk membiayai kuliah, mahasiswa bekerja untuk mendapatkan uang saku, pengalaman baru, memperluas pergaulan, menyalurkan hobi, dan memanfaatkan waktu luang secara produktif.

Menurut Lubis *et al.* (2015), meskipun bekerja sambil kuliah memberikan banyak manfaat, kondisi ini juga membawa berbagai tantangan. Mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil menyelesaikan studi harus mampu menghadapi beban tugas yang lebih besar, mengelola waktu secara efektif, membagi perhatian dan energi antara pekerjaan dan perkuliahan, serta beradaptasi

dengan dua lingkungan yang berbeda. Tuntutan yang tinggi dari kedua dunia ini sering kali menjadi sumber stres bagi individu yang menjalaninya.

Stres juga menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa yang berujung pada menurunnya prestasi belajar. Menurut Tus (Lestari & Putri, 2024), bekerja sambil kuliah akan menimbulkan stres yang dapat mengganggu pelaksanaan penyelesaian tugas, menurunkan kinerja, mempengaruhi prestasi akademik, dan mempengaruhi aktivitas belajar mahasiswa. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang, berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan sebagian besar mahasiswa akhir di STIE Pembangunan Tanjungpinang yang memilih untuk bekerja sambil kuliah guna memenuhi kebutuhan finansial atau mendapatkan pengalaman kerja. Namun, kombinasi antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan sering kali menyebabkan stres kerja. Kondisi ini berpotensi memengaruhi performa akademik, seperti menurunnya fokus belajar, kesulitan memahami materi, dan tertundanya penyelesaian tugas.

LANDASAN TEORI

Stress Kerja

Menurut Makkiea *et al* (2022), stres dapat dikatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Kemudian Menurut Rathus & Nevid (Lubis *et al.,* 2015), stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Menurut Fahmi (2016), mendefinisikan stres kerja sebagai kondisi tekanan yang melebihi batas kemampuan fisik dan mental seseorang. Jika dibiarkan tanpa penanganan, stres ini dapat berakibat negatif pada kesehatan. Stres kerja tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipicu oleh peristiwa yang memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama ketika situasi tersebut berada di luar kendalinya. Mereka yang mengalami stres kerja cenderung merasa gelisah dan mengalami kekhawatiran berkelanjutan. Selain itu, mereka bisa menjadi mudah tersinggung, agresif, sulit untuk bersantai, serta menunjukkan perilaku yang tidak kooperatif.

Faktor-Faktor Penyebab Stress

Berbagai kondisi yang memicu stres akan mendorong individu untuk memberikan respons atau reaksi. Secara alami, setiap orang berusaha menghadapi dan mengatasi tekanan yang muncul. Namun, jika stres tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungannya. Menurut Rivai (2013) menambahkan bahwa stres juga bisa dipicu oleh masalah di luar lingkungan kerja. Faktor-faktor penyebab stres "*off the job*" meliputi:

1. Kekhawatiran terkait keuangan
2. Masalah yang berhubungan dengan anak
3. Gangguan kesehatan fisik
4. Konflik dalam pernikahan, seperti perceraian
5. Perubahan tempat tinggal
6. Kesulitan pribadi lainnya, seperti kehilangan anggota keluarga.

Menurut Hasibuan (dalam Nasution, 2017), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada karyawan, antara lain:

1. Beban Kerja yang Berat dan Berlebihan
   Jumlah tugas yang terlalu banyak dapat menjadi sumber stres jika tidak sebanding dengan kemampuan fisik, keterampilan, atau waktu yang dimiliki oleh karyawan.
2. Tekanan dan Sikap Pimpinan yang Tidak Adil

Stres dapat muncul ketika hubungan antara pimpinan dan bawahan kurang harmonis, misalnya ketika pimpinan memberikan tugas di luar keahlian karyawan dengan batas waktu yang ketat.

3. Keterbatasan Waktu dan Peralatan
   Karyawan memiliki batas kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Jika peralatan, pengalaman, atau waktu yang tersedia tidak mencukupi, hal ini dapat meningkatkan tekanan kerja.
4. Konflik Interpersonal dengan Pimpinan
   Konflik peran dapat terjadi dalam dua bentuk utama:
   a. Konflik peran intersender, yaitu ketika karyawan menghadapi harapan organisasi yang bertentangan.
   b. Konflik peran intrasender, yang sering dialami oleh karyawan atau manajer yang memiliki tanggung jawab di dua struktur berbeda, sehingga mereka harus memilih prioritas yang seringkali tidak sejalan.
5. Kompensasi yang Tidak Memadai
   Ketika karyawan merasa imbalan yang diterima tidak sebanding dengan usaha yang mereka berikan, hal ini dapat memicu stres. Sebaliknya, kompensasi yang adil dapat meningkatkan motivasi dan ketenangan kerja karyawan.

Indikator Stress Kerja

Menurut Robbins (Buulolo *et al.*, 2021), terdapat beberapa indikator stres kerja, yaitu:

1. Beban Kerja
   Beban yang harus diselesaikan oleh karyawan dalam waktu tertentu. Jika beban tersebut terlalu berat, dapat memicu stres kerja.
2. Sikap Pimpinan
   Cara pimpinan berinteraksi dengan bawahannya memiliki pengaruh besar terhadap kinerja karyawan. Sikap yang tidak mendukung dapat meningkatkan tekanan kerja.
3. Peralatan Kerja
   Alat-alat yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan tugas. Peralatan yang tidak memadai dapat menjadi sumber stres.
4. Kondisi Lingkungan Kerja
   Lingkungan fisik dan sosial di sekitar tempat kerja yang dapat memengaruhi kenyamanan serta produktivitas karyawan.
5. Pekerjaan dan Karir
   Posisi atau jabatan karyawan dalam perusahaan, termasuk prospek pengembangan karirnya, yang dapat memengaruhi tingkat stres kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data primer yang berasal dari wawancara peneliti dengan 10 mahasiswa akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang. Serta data sekunder yang berasal dari jurnal-jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Populasi pada penelitian ini sebanyak 241 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 8 orang, yaitu 4 orang mahasiswa jurusan manajemen dan 4 orang jurusan akuntansi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan wawancara semi terstruktur dan studi kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan pengalaman mahasiswa akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja sambil kuliah, khususnya terkait dampak stres kerja terhadap perkuliahan mereka. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa rata-rata mahasiswa bekerja selama 7,45 jam per hari. Hal ini menuntut mereka untuk membagi perhatian antara pekerjaan dan tanggung jawab akademik, yang sering kali menyebabkan tekanan dan kelelahan.

Sebagian besar mahasiswa melaporkan sering menghadapi beban pekerjaan yang tinggi, dengan beberapa di antaranya menyatakan bahwa beban tersebut dirasakan "cukup sering" hingga "setiap minggu". Beban kerja ini tidak hanya memengaruhi fisik mereka, tetapi juga aspek psikologis, seperti rasa lelah dan kehilangan motivasi untuk belajar. Salah satu informan menggambarkan bahwa pekerjaan sering kali menyita waktu belajar sehingga mereka merasa sulit memahami materi kuliah. Hal ini juga tercermin dalam jawaban mahasiswa yang merasa sering kesulitan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu akibat lebih memprioritaskan pekerjaan.

Tekanan kerja yang tinggi sering menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik yang berdampak langsung pada konsentrasi belajar. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka merasa sulit fokus saat belajar karena tekanan pekerjaan, bahkan beberapa di antaranya menyebutkan bahwa mereka harus menunda tugas-tugas akademik untuk menyelesaikan tanggung jawab di tempat kerja. Selain itu, mahasiswa yang bekerja lebih dari delapan jam sehari melaporkan lebih sering mengalami kelelahan dan gangguan dalam memahami materi dibandingkan mereka yang bekerja dengan jam kerja lebih rendah.

Dari sudut pandang akademik, stres kerja memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi mahasiswa. Meski beberapa informan mengaku belum mengalami penurunan prestasi akademik secara langsung, sebagian besar merasa bahwa tekanan pekerjaan telah memengaruhi proses belajar mereka, terutama dalam hal pemahaman materi dan penyelesaian tugas. Hal ini menyoroti bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan, baik dari institusi pendidikan maupun tempat kerja, untuk mengelola keseimbangan antara studi dan pekerjaan.

KESIMPULAN

Mahasiswa akhir STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja rata-rata 7,45 jam per hari menghadapi kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi. Beban kerja tinggi menyebabkan kelelahan fisik, menurunkan motivasi, dan mengganggu konsentrasi serta pemahaman materi kuliah. Kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu juga kerap dialami, terutama oleh mereka yang bekerja lebih dari delapan jam sehari. Meskipun tidak semua mengalami penurunan prestasi akademik, tekanan kerja yang berlebihan telah mengurangi kualitas pembelajaran mereka.

DAFTAR REFERENSI

Buulolo, F., Dakhi, P., & Zalogo, E. F. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai pada Kantor Camat Aramo Kabupaten Nias Selatan. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Nias Selatan, 4(2).

Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Mengukur *Work Life Balance*, Stres Kerja dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja pada Wanita Pekerja. Jurnal Ekonomi: *Journal of Economic*, 11(02).

Fahmi, I. (2016). Pengantar Manajemen Sumber Daya Manusia (Pertama.). Jakarta: Mitra wacana Media.

Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi pada Mahasiswa yang

Bekerja. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(1), 199.

Lestari, S. A., & Putri, D. K. (2024). *The Influence of Job Stress Level on Study Concentration in Students Who Work While Studying (Case Study:* Gunadarma *University Postgraduate Students)*. Jurnal Rekayasa Sistem Industri, 13(2).

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. Jurnal Diversita, 1(2).

Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20-27.

Nasution, M. I. (2017). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Terhadap *Turnover Intention Medical Representative*. *MIX:* Jurnal Ilmiah Manajemen, 7(3), 407-428.

Rivai, V. (2013). Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori Ke Praktek. Bandung: Rajawali Pers.

Yoevita, N. R., & Widjajanti, K. (2022). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen SDM, dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja pada Pekerja yang Masih Berkuliah. Solusi, 20(1), 83-91.