

Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Kurnia Ramadhani Nadyandra¹, Suci Rahma Nio²

^{1,2}Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: nadyandra.adya@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian yang digunakan yaitu 148 orang berdasarkan teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Academic Stress Scale* dan *Educational Stress Scale for Adolescents*. Nilai indeks diskriminasi aitem pada uji validitas terhadap *Academic Motivation Scale* sebesar 0.315-0.762, sementara terhadap *Academic Stress Scale for Adolescents* sebesar 0.341-0.721. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) antara stres akademik dengan motivasi intrinsik sebesar -0.294 dengan signifikansi 0.002, sementara koefisien korelasi (r) antara stres akademik dengan motivasi ekstrinsik sebesar -0.126 dengan signifikansi 0.127, serta koefisien korelasi (r) antara stres akademik dengan amotivasi sebesar 0.240 dengan signifikansi 0.003. Kesimpulan yang diperoleh yaitu stres akademik berkorelasi signifikan secara negatif terhadap motivasi intrinsik, tidak berkorelasi dengan motivasi ekstrinsik, dan berkorelasi signifikan secara positif terhadap amotivasi.

Kata kunci: Stress Akademik, Motivasi Akademik, Mahasiswa

Abstract

This research aims to determine the relationship between academic stress and academic motivation in students who are working on their thesis at Padang State University. The research sample used was 148 people based on cluster sampling techniques. The research instruments used were the Academic Stress Scale and the Educational Stress Scale for Adolescents. The item discrimination index value in the validity test for the Academic Motivation Scale was 0.315-0.762, while for the Academic Stress Scale for Adolescents it was 0.341-0.721. The results of research analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique show that the correlation coefficient (r) between academic stress and intrinsic motivation is -0.294 with a significance of 0.002, while the correlation coefficient (r) between academic stress and extrinsic motivation is -0.126 with a significance of 0.127, and The correlation coefficient (r) between academic stress and amotivation is 0.240 with a significance of 0.003. The conclusion obtained is that academic stress has a significant negative correlation with intrinsic motivation, no correlation with extrinsic motivation, and a significant positive correlation with amotivation.

Keywords : Academic Stress, Academic Motivation, Student

PENDAHULUAN

Motivasi penting bagi setiap manusia dalam setiap aspek kehidupannya, terutama dalam hal pendidikan. Motivasi berasal dari Bahasa Inggris yaitu *motivation* yang memiliki arti dorongan atau alasan. Dalam arti lebih luas, motivasi diartikan

sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi: kebutuhan, minat, sikap, keinginan, dan perangsang. Motivasi merupakan dorongan dasar berupa perasaan, kejiwaan, dan emosi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu karena kebutuhan, keinginan, dan tujuan (Uno, 2016; Dayana & Marbun, 2018). Motivasi akademik secara sederhana dapat diartikan sebagai faktor-faktor yang memengaruhi seorang individu untuk mengenyam pendidikan dan kelak mendapat gelar yang diharapkan (Rifauddin, 2017). Motivasi akademik pada intinya mengacu pada suatu kondisi yang dapat memengaruhi dan dapat mempertahankan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mencapai tujuan khusus dalam bidang akademik.

Teori motivasi akademik dalam berbagai literatur dijelaskan menggunakan teori determinasi diri (*self determination theory*). Menurut teori ini, seseorang yang memahami tujuannya terlibat dalam suatu tugas akan menjadi lebih termotivasi untuk berusaha sebaik mungkin dalam setiap usaha yang dilakukannya (Ryan & Deci, 2000). Menurut Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal dan Vallières (1992), motivasi akademik yang dilihat berdasarkan teori determinasi diri dapat diuraikan menjadi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang aktif secara internal berdasarkan tujuan yang dimiliki tanpa dorongan dari luar diri individu (Djamarah, 2011; Santrock, 2008). Motivasi Intrinsik terdiri atas tiga unsur yang meliputi (1) *to know* atau untuk mengetahui, (2) mencapai prestasi, dan (3) *experience stimulation* atau stimulasi pengalaman. Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang aktif karena adanya perangsang dari luar seperti suatu tujuan yang ingin dicapai atau alasan eksternal (Djamarah, 2011; Santrock, 2008). Motivasi ekstrinsik terdiri atas tiga unsur yang berupa (1) regulasi eksternal yang mengacu pada perilaku berdasarkan sumber eksternal, (2) regulasi *introjected* yang merupakan keadaan dimana individu berpartisipasi dalam kegiatan akademiknya untuk menemukan ekspektasinya sendiri, dan (3) motivasi eksternal identifikasi yang menunjukkan motivasi dari perasaan seorang individu seolah-olah mereka akan mendapatkan keuntungan dari masa depan dan dianggap dipilih oleh diri sendiri. Amotivasi sendiri merupakan bentuk ketidakberdayaan yang terjadi saat individu melihat bahwa tidak terdapat hasil yang diinginkan dari usaha yang telah dilakukan.

Menurut Djaali (2015) motivasi akademik dapat dipengaruhi oleh (1) sikap yaitu suatu kesiapan emosional dalam beberapa jenis tindakan pada situasi yang tepat, (2) minat yaitu rasa lebih suka atau rasa ketertarikan pada suatu hal akan aktivitas tanpa ada yang menyuruh, (3) kebiasaan belajar, serta (4) konsep diri yaitu pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (PDDikti), jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta orang pada 2022. Jumlah itu naik 4,02% dibandingkan pada tahun sebelumnya sebanyak 8,96 juta orang. Dengan mahasiswa yang menempuh jenjang S1 merupakan jumlah terbanyak yaitu sekitar 7,83 juta orang. Untuk menyelesaikan pendidikannya, mahasiswa harus mengerjakan skripsi yang bisa menjadi hal menyulitkan bagi sebagian mahasiswa sehingga dapat menyebabkan terjadinya stress akademik pada mahasiswa yang bersangkutan. Hal penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap yaitu kurangnya komitmen dalam menulis atau menyusun skripsi dan juga stress yang mereka hadapi (Rahmawati, Madagi, & Rattu, 2020).

Stress bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (American Psychological Association, 2013). Stress juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami tekanan dalam menghadapi stressor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana,

1994). Stress dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan diantaranya adalah stress normal, stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Selain itu terdapat stress normal biasanya dapat dialami secara alamiah oleh setiap individu. Stress ringan dapat diartikan sebagai stressor yang dihadapi selama kurun waktu beberapa menit. Stress berat adalah keadaan dimana terjadi dalam beberapa minggu sampai dengan beberapa tahun.

Stress akademik merupakan tekanan akademik yang menghasilkan stress terbesar pada hidup siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikannya (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) terdapat beberapa aspek stress yang meliputi (1) tekanan studi, baik tekanan yang dirasakan di sekolah maupun di rumah, (2) beban kerja dalam bentuk tugas, praktikum, maupun ujian, (3) kekhawatiran akan nilai, (4) ekspektasi diri yang berasal dari diri individu maupun orang lain, dan (5) keputusan yang dirasakan saat tidak mampu mencapai target yang telah ditetapkan.

Stress pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti skripsi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kesulitan salah satunya adalah sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain (Susane, 2017). Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa menjadi stressor bagi mahasiswa yang dapat memicu adanya stress pada mahasiswa.

Pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mendapatkan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan adanya reaksi stress. Reaksi stress pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung setiap individu yang menjalani. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri. Hal ini berbeda dengan reaksi negatif yang diantaranya dapat adanya reaksi yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Agung & Budiani, 2013).

Sumber stress yang potensial memicu timbulnya stress yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis. Berdasarkan penelitian Fadillah (2013) mahasiswa yang mengalami stress dalam kategori tinggi, namun motivasi belajarnya berada pada kategori yang baik menandakan bahwa adanya pengelolaan stress yang baik oleh mahasiswa bersangkutan. Motivasi akademik ini ditandai dengan hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, serta lingkungan belajar yang kondusif.

Mahasiswa yang mengalami stress membutuhkan suatu hal untuk terus mendorongnya dalam menyelesaikan kegiatan akademiknya. Stress tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, mengingat konflik antara kebutuhan, realitas lingkungan, dan hubungannya (Suleyman & Zewdu, 2018). Stress telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai harapan internal dan eksternal yang diletakkan di pundak mereka (Reddy, Karishmarajanmenon, & Anjnathattil, 2018).

Seidealnya stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa agar dapat menjadi motivasi akademik bagi mereka untuk menyelesaikan skripsi. Motivasi akademik, baik intrinsik maupun ekstrinsik akan dapat tetap menyelesaikan aktivitas akademiknya dengan baik berdasarkan kemampuan terbaiknya. Namun jika individu tersebut lebih cenderung pada amotivasi, ia akan memilih jalan pintas yang dirasa akan lebih membantu.

Para mahasiswa yang tetap mengerjakan skripsinya dengan sebaik mungkin agar bisa mencapai tujuan yang diharapkan selalu berusaha dengan keras. Namun tidak jarang meski telah berusaha dan memiliki motivasi yang tinggi terdapat berbagai kesulitan dan rintangan yang harus ia hadapi, seperti sulitnya menemui dosen, sulitnya proses bimbingan skripsi, hingga kesulitan keuangan (Susane, 2017). Mahasiswa juga dapat merasa stress karena kesulitan pengambilan data (Agung & Budiani, 2013).

Masalah yang ditemukan seperti berbagai kasus dimana para mahasiswa yang telah berusaha melakukan yang terbaik untuk menghadapi berbagai masalah yang ia hadapi selama masa penulisan skripsi seperti yang telah dijabarkan sebagai hasil survei awal namun masih tidak dapat memuaskan ekspektasi dirinya dan dosen pembimbing maupun dosen penguji. Hal ini menyebabkan para mahasiswa merasa kehilangan motivasinya untuk mengerjakan skripsi dengan kemampuannya sendiri dan pada akhirnya memilih menggunakan jasa joki. Kebanyakan dari para mahasiswa tersebut juga cenderung menarik diri serta menghindari topik seputar skripsi dan perkuliahan.

Menurut teori Vallerand et. all. (1992) motivasi akademik yang rendah diklasifikasikan sebagai amotivasi. Amotivasi merupakan keadaan dimana individu yang telah berusaha untuk mencapai hasil semaksimal mungkin merasa bahwa hal yang telah dilakukannya tidak dapat mencapai standar yang telah ditetapkannya. Hal ini menyebabkan individu tersebut menjadi tidak termotivasi untuk melanjutkan kegiatannya dengan sebaik-baiknya.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stress Akademik Dengan Motivasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang merupakan riset bentuk angka dalam pengoperasiannya yang memiliki jumlah subjek penelitian yang luas (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional yang menetapkan variabel bebas dan terikat yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini mengkaji secara erat kaitan antara dua variabel dengan tidak ada tindakan campur tangan kepada variabel yang lain (Azwar, 2013). Penelitian dilakukan selama 3 bulan dari tanggal 15 Februari 2023 hingga 1 Mei 2023.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek diambil dengan kriteria mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif tahun ajaran 2016 dan 2017 pada 4 dari 9 fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Teknik, serta Fakultas Bahasa dan Seni. Jumlah subjek penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 148 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik *cluster sampling*. Teknik *sampling* ini dilakukan dengan melalui dua tahap berupa menentukan sampel daerah secara random dan menentukan orang-orang dalam daerah melalui *sampling* (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian yang digunakan untuk variabel motivasi akademik yaitu *Academic Stress Scale* yang dikembangkan oleh Vallerand et. all. (1992). Sementara instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stress akademik yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu, (2011).

Uji validitas terhadap *Academic Motivation Scale* memiliki nilai indeks 0,315 - 0,762, dengan 3 dari 28 aitem gugur. Sementara hasil uji validitas terhadap *Academic Stress Scale for Adolescents* memiliki nilai indeks 0,341 - 0,721 tanpa adanya aitem gugur dari 16 aitem.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan prosedur kuantitatif dimana hal ini bertujuan untuk melihat hubungan stress akademik terhadap motivasi akademik. Pengukuran skala akan dicermati menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* melalui aplikasi SPSS 22.0 dari *windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Gambaran subyek penelitian dilihat dari fakultas dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	37 orang	25%
Fakultas Teknik	37 orang	25%
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	37 orang	25%
Fakultas Bahasa dan Seni	37 orang	25%
Total Subjek	148 Orang	100%

Uji Normalitas

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik	Amotivasi
N		148	148	148
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	9.85078447	10.09004720	9.87387706
Most Extreme Differences	Absolute	.050	.042	.074
	Positive	.050	.042	.074
	Negative	-.035	-.042	-.039
Test Statistic		.050	.042	.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.047 ^c

SPSS *version* 22 digunakan sebagai alat bantu olah data dimana teknik yang digunakan dalam analisis data adalah teknik *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada nilai residu dari kedua variabel penelitian. Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel stres akademik dan motivasi intrinsik yaitu $0.200 > 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

		F	Sig.
Stres Akademik *	(Combined)	1.694	.017
Motivasi Intrinsik	Linearity	10.830	.001
	Deviation from Linearity	1.460	.066

Stres Akademik *	(Combined)	1.157	.280
Motivasi Ekstrinsik	Linearity	2.415	.123
	Deviation from Linearity	1.119	.324
Stres Akademik *	(Combined)	2.122	.054
Amotivasi	Linearity	8.850	.003
	Deviation from Linearity	.777	.568

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa data penelitian memiliki signifikansi linearitas untuk motivasi intrinsik sebesar 0.066, motivasi ekstrinsik sebesar 0.324, dan amotivasi sebesar 0.568 yang berarti data ini linear karena ($p > 0.05$). Nilai tersebut berada di bawah 0.05 yang bisa diartikan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel stres akademik dan motivasi akademik.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

		Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik	Amotivasi
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.249**	-.126	.240**
	Sig. (2-tailed)	.002	.127	.003
	N	148	148	148

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien *pearson product moment* untuk motivasi intrinsik yaitu -0.249 dengan nilai signifikansi sebesar 0.002. Nilai koefisien *pearson product moment* untuk motivasi ekstrinsik yaitu -0.126 dengan nilai signifikansi sebesar 0.127. Sementara nilai koefisien *pearson product moment* untuk amotivasi yaitu 0.240 dengan nilai signifikansi sebesar 0.003. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi secara signifikan terhadap stres akademik dengan arah korelasi negatif. Dimana motivasi ekstrinsik tidak berkorelasi secara signifikan terhadap stres akademik dengan arah korelasi negatif. Sementara amotivasi berkorelasi secara signifikan terhadap stres akademik dengan arah korelasi positif.

PEMBAHASAN

Analisis pada data yang telah dilakukan menggambarkan bagaimana hubungan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Stres akademik yang dimiliki berada pada kategori sedang (66,2%) yang artinya bahwa tingkat tekanan yang dihadapi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Padang masih pada taraf yang mampu ditanggung dan dihadapinya namun masih memengaruhi kehidupan sehari-hari. Tekanan tersebut baik berupa tekanan studi, beban kerja, kekhawatiran akan nilai, ekspektasi diri, dan keputusan yang dialami.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik kategorisasi sedang sebanyak 98 orang (66.2%) memiliki rerata nilai motivasi ekstrinsik sebesar 67.99 dan rerata nilai motivasi intrinsik sebesar 67.37. Pada mahasiswa yang mengalami stres kategorisasi tinggi memiliki rerata nilai motivasi ekstrinsik sebesar 63.79 dan rerata nilai motivasi intrinsik sebesar 62.24. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang yang merasakan stres akademik cenderung menggunakan motivasi ekstrinsik saat sedang mengerjakan skripsi.

Temuan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik dikarenakan tekanan saat masih mengerjakan skripsi di saat rekan seangkatan telah bekerja dari orang tua dan lingkungan sekitar maupun keputusan akibat tidak mampunya memenuhi ekspektasi atas diri. Stres akademik ini dapat diminimalisir dampak negatifnya apabila motivasi akademik yang dimiliki individu cukup tinggi karena adanya rasa ingin tahu, rasa ingin mencapai sesuatu, rasa ingin mengalami stimulasi, serta keinginan untuk memperoleh masa depan yang lebih baik. Hal ini berlandaskan pada penelitian Ulum (2018) dimana stres dipengaruhi oleh faktor usia, regulasi emosi, dan sikap.

Individu yang telah menentukan tujuan yang ingin diraihinya cenderung akan lebih mampu mempertahankan motivasinya saat mengalami stres (Ryan & Deci, 2000). Seperti yang diusulkan dalam teori evaluasi kognitif, bagian dari teori SDT, salah satu faktor yang diketahui mempengaruhi motivasi adalah tingkat otonomi (Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000). Ketika diterapkan dalam bidang pendidikan, teori ini menyatakan bahwa ketika siswa didukung (oleh orang tua, guru) untuk menjadi mandiri sehubungan dengan pilihan dan keputusan mengenai studi mereka, mereka mengembangkan motivasi intrinsik tingkat tinggi.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan motivasi intrinsik. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka motivasi intrinsik yang ia miliki juga akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya. Menurut penelitian Vallerand et. al. (1997) dan Guay, Boggiano, & Vallerand (2001) hal ini dikarenakan tingkat dukungan otonomi dan peluang pengarahan diri sendiri dari guru dapat berdampak pada hasil pendidikan seperti, putus sekolah di sekolah menengah dan persepsi kompetensi melalui perubahan motivasi intrinsik. Dimana motivasi intrinsik yang terdiri atas tiga aspek berupa motivasi intrinsik untuk mengetahui, motivasi intrinsik untuk mencapai prestasi, dan motivasi intrinsik untuk merasakan stimulasi akan menjadi hal untuk mengatasi stres akademik yang dirasakan saat mengerjakan skripsi.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak berhubungan dengan motivasi ekstrinsik. Meski merasakan stres akademik saat menjalani masa pendidikan, individu yang berhasil belajar berbagai macam hal akan berfikir bahwa pekerjaan dan masa depan tidak hanya ditentukan oleh tingkat pendidikan namun juga hal lainnya seperti relasi, kerja keras, dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Liu (2015) dimana ketika tingkat otonomi individu yang telah mampu membuat keputusan sendiri akan mengembangkan motivasi intrinsik tingkat tinggi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkorelasi positif dengan amotivasi. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan maka semakin tinggi pula tingkat amotivasi yang dimiliki. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tekanan yang dirasakan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, seperti sulitnya menemui dosen hingga masalah finansial yang dimiliki. Tekanan yang dirasakan terus menerus oleh mahasiswa menyebabkan hilangnya keinginan untuk menyelesaikan skripsi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Liu (2015) dimana stres akademik berkorelasi positif dengan amotivasi.

Berdasarkan paparan temuan penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi yang dimiliki oleh para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terletak pada kategori tinggi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang mengalami stres akademik kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa stress akademik berhubungan negatif signifikan dengan motivasi intrinsik, namun tidak berhubungan dengan motivasi ekstrinsik, serta berhubungan

positif signifikan dengan amotivasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Dimana tingkat stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat digolongkan pada kategori sedang sementara motivasi akademik, baik itu motivasi intrinsik, ekstrinsik, maupun amotivasi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi digolongkan pada kategori tinggi.

Saran

Berdasarkan data hasil penelitian disarankan pada para mahasiswa yang akan menyelesaikan skripsi nantinya agar dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan dan perskripsian sehingga stres akademik yang dialami dapat dijadikan motivasi akademik dalam menyelesaikan skripsi apabila merasa kehilangan motivasi dalam pengerjaan skripsi. Diharapkan bahwa penelitian ini akan dapat dijadikan bahan acuan oleh para peneliti berikutnya dengan variabel yang sama. Diharapkan juga bahwa penelitian berikutnya akan mencakup populasi yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih banyak, serta menambahkan variabel lainnya yang terkait dengan stress akademik dan motivasi akademik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk meneliti hubungan antara stress akademik dengan motivasi akademik menurut jenis kelamin.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Suci Rahma Nio, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan artikel ini.
2. Ibu Rahayu Hardianti Utami, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing akademik yang telah mengarahkan dan mendukung proses perkuliahan hingga penulisan artikel.
3. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil selama masa studi.
4. Teman-teman dan rekan-rekan saya di kampus maupun di luar kampus yang telah dengan tanpa lelah menemani saya dalam proses pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character*, 01 (02).
- American Psychological Association. (2013). Stress in america: Missing the health care connection. *Online Journal*. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dayana, I., & Marbun, J. (2018). *Motivasi dan kehidupan*. Guepedia: Bogor.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 238-288.
- Djaali. (2015). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar Ed Rev*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 1 (1), 148-156. ISSN: 2477-2674
- Guay, F., Boggiano, A. K., & Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (6), 634-650. DOI: 10.1177/0146167201276001
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.

- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123-126. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.02.002
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2023). PDDikti dalam angka. Retrieved from: <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, J. A. M. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di fakultas kesehatan masyarakat universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 9 (7), 53-58
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, Ms., & Anjnathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11 (1), 531-537. DOI: 10.13005/bpj/1404
- Rifauddin, M. (2017). *Hubungan efikasi diri literasi informasi dengan motivasi akademik mahasiswa pascasarjana program studi interdisiplinary islamic studies uin sunan kalijaga yogyakarta* (Tesis). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/94776268.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychology*, 55 (1). DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: C.V Alfabeta.
- Suleylman, M., & Zewdu, A. (2018). Prevalence and associated factors of stress among undergraduate students in ambo university: Implication for intervention. *International Journal of Psychology and Counselling*, 10 (4), 29-39. DOI: 10.5897/IPC2018.0532
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29 (6), 534-546. DOI: 10.1177/0734282910394976
- Susane, I. M. A. (2017). *Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung* (Skripsi). Retrieved from <https://adoc.pub/queue/hubungan-tingkat-stres-terhadap-motivasi-mahasiswa-dalam-men.html>
- Ulum, M. C. (2018). *Hubungan sikap mahasiswa dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa semester viii s1 keperawatan stikes icme jombang* (Skripsi). Retrieved from <http://repository.usd.ac.id>
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (5), 1161-1176. DOI: 10.1037/0022-3514.72.5.1161
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C., & Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017. DOI: 10.1177/0013164492052004025