



**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP MOTIVASI  
BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNNES  
YANG BEKERJA PARUH WAKTU**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

**Renti Nur Subchaniyah**

**1511411021**

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu” benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 14 Oktober 2016



Renti Nur Subchaniyah

1511411021



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu” telah dipertahankan di hadapan Panitia sidang Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 19 Oktober 2016.

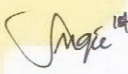
Panitia:

Panitia Ujian Skripsi



**Ketua**  
**Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons**  
NIP.196006051999032001

Sekretaris




**Sugriyanti, S.Psi., M.A.**  
NIP. 197804192003122001

Penguji I



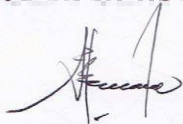
**Amri Hana Muhammad, S.Psi., M.A.**  
NIP. 197810072005011003

Penguji II



**Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si**  
NIP. 196301211987031001

Penguji III/ Pembimbing



**Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi, M.A**  
NIP. 195811251986012001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*“Dalam perjuangan, Allah meletakkan lelah, agar kita ingat berharganya sebuah usaha” (Penulis)*

*“Bersyukur dan tersenyumlah kepada semua orang maka hatimu akan selalu bahagia” (Penulis)*



### Persembahan

Skripsi ini penulis peruntukan kepada :

Ibu, Papi, suami tercinta yang selalu mendukung dan mendoakanku.

Almamater Psikologi UNNES Angkatan 2011

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu”.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi. M.S., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Amri Hana Muhammad, S.Psi., M.A., sebagai dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan kritik terhadap skripsi penulis.
4. Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si, sebagai dosen dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan kritik terhadap skripsi penulis.
5. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi, M.A, sebagai dosen pembimbing dan penguji III yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Drs. Sugiyarta Stanislaus M.Si. sebagai dosen wali yang telah memberikan masukan dan kritikan.
7. Seluruh Dosen dan Staf di Jurusan Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan pengalaman selama proses perkuliahan berlangsung.
8. Kedua Orang tuaku, kakak, dan adik yang memberikan doa, perhatian, kasih sayang serta dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
9. Annas Yasskyuroni, S.kom. yang telah memberikan dukungan dan semangat.
10. Sahabat-sahabatku Mba Dian R, Irma, Zuna, Ghia, Yeyen, Nisar, Putri AW, Rima, Mimin, Farah, Shinta, Sari, Dina, Wawa, Falah, mas adit, mas singgih, mas tri. Terima kasih atas persahabatan dan dukungannya.
11. Teman-teman kos pondok zahra 2 Cici Fani, Rista, Putri, Ani, Siska yang selalu memberi semangat dan telah menjadi keluarga keduaku.
12. Teman-teman Rombel 1 dan Psikologi angkatan 2011 terima kasih telah memberikan motivasi.
13. Serta semua pihak yang secara tidak langsung terkait dan membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat menambah inspirasi dan motivasi para pembaca untuk mengembangkan ilmu yang telah dimiliki. Terima kasih.

Semarang, 14 Oktober 2016

  
Penulis

## ABSTRAK

Subchaniyah, Renti Nur. 2016. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Univeritas Negeri Semarang yang Bekerja Paruh Waktu. Skripsi, Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A.

Kata Kunci : Stres Kerja, Motivasi Belajar, Kerja Paruh Waktu,

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional bertujuan untuk menguji pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar mahasiswa psikologi unnes yang bekerja paruh waktu. Subjek pada penelitian ini berjumlah 67 subjek. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Data penelitian diambil menggunakan skala stres kerja dan skala motivasi belajar. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik analisis regresi sederhana dengan bantuan *software* pengolah data. Skala stres kerja terdiri dari 46 item mempunyai koefisien validitas antara 0,261 hingga 0,816 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,955. Skala motivasi belajar terdiri dari 56 item mempunyai koefisien validitas antara 0,265 hingga 0,764 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,946. Berdasarkan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai  $r = -0,262$  dengan taraf signifikansi atau  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh antara keduanya adalah negatif. Berdasarkan analisis koefisien determinasi 6,9% motivasi belajar yang bisa dijelaskan oleh variabel stres kerja, sisanya 93,1% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja pada mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu berada dalam kategori sedang. Motivasi belajar mahasiswa psikologi unnes yang bekerja paruh waktu berada dalam kategori tinggi dan ada pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar pada mahasiswa psikologi unnes yang bekerja paruh waktu.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB</b>	
<b>2. LANDASAN TEORI</b> .....	13
2.1 Motivasi Belajar .....	13



2.1.1	Pengertian Motivasi Belajar .....	13
2.1.2	Ciri-ciri Motivasi Belajar .....	16
2.1.3	Fungsi Motivasi Belajar .....	17
2.1.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	18
2.2	Stres Kerja.....	22
2.2.1	Pengertian Stres Kerja.....	22
2.2.2	Gejala-gejala Stres Kerja.....	23
2.2.3	Sumber-sumber Stres Kerja .....	25
2.2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	28
2.3	Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh waktu.....	30
2.4	Hipotesis.....	33
<b>BAB</b>		
3.	<b>METODE PENELITIAN.</b> .....	34
3.1	Jenis Penelitian.....	34
3.2	Desain Penelitian.....	34
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.4	Hubungan antar Variabel .....	35
3.5	Definisi Operasional .....	35
3.5.1	Motivasi Belajar .....	36
3.5.2	Stres Kerja .....	36
3.6	Populasi dan Sampel. ....	36
3.6.1	Populasi . ....	36
3.6.2	Sampel .....	37

3.7	Metode Pengumpulan Data .....	38
3.7.1	Skala Motivasi Belajar .....	39
3.7.2	Skala Stres Kerja .....	40
3.8	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur. ....	42
3.8.1	Validitas. ....	42
3.8.2	Reliabilitas.....	43
3.9	Metode Analisis Data. ....	44
<b>BAB</b>		
4.	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.</b> .....	46
4.1	Persiapan Penelitian .....	46
4.1.1	Orientasi Kanchah Penelitian.....	46
4.1.2	Penentuan Subjek Penelitian.....	47
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.2.1	Pengumpulan Data .....	48
4.2.2	Pelaksanaan Skoring .....	48
4.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian .....	49
4.3.1	Hasil Uji Validitas.....	49
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas .....	52
4.4	Hasil Penelitian .....	53
4.4.1	Analisis Inferensial .....	53
4.4.1.1	Uji Asumsi .....	53
4.4.1.1.1	Hasil Uji Normalitas .....	53
4.4.1.1.2	Hasil Uji Linieritas .....	54

4.4.1.2	Uji Hipotesis .....	55
4.4.2	Analisis Deskriptif .....	59
4.4.2.1	Gambaran Umum Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu .....	61
4.4.2.2	Gambaran Umum Stres Kerja pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu .....	66
4.4.2.3	Gambaran Stres Kerja pada Mahasiswa ditinjau dari tiap aspek .....	69
4.5	Pembahasan .....	76
4.5.1	Pembahasan Analisis Inferensial Stres Kerja dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh waktu .....	77
4.5.2	Pembahasan Analisis Deskriptif Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh waktu .....	79
4.5.3	Pembahasan Analisis Deskriptif Stres Kerja pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh waktu .....	83
4.6	Ketebatasan Penelitian .....	86
<b>BAB</b>		
5.	<b>PENUTUP</b> .....	87
5.1	Simpulan .....	87
5.2	Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		89
<b>LAMPIRAN</b> .....		92

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Studi Pendahuluan Motivasi Belajar Mahasiswa .....	8
3.1 Daftar Hadir Mahasiswa Semester Gasal Tahun Jurusan Psikologi .....	38
3.2 <i>Blue Print</i> Skala Motivasi Belajar.....	39
3.3 Skor Skala Motivasi Belajar .....	40
3.4 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja .....	41
3.5 Skor Skala Stres Kerja .....	42
4.1 Rincian Item Valid Skala Motivasi Belajar .....	50
4.2 Rincian Item Valid Skala Stres Kerja .....	51
4.3 Reliabilitas Skala Motivasi Belajar .....	52
4.4 Reliabilitas Skala Stres Kerja .....	52
4.5 Hasil Uji Normalitas .....	54
4.6 Hasil Uji Linieritas .....	55
4.7 Analisis Korelasi Stres Kerja Dengan Motivasi Belajar .....	56
4.8 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	57
4.9 Hasil Uji ANOVA .....	58
4.10 Analisis Persamaan Regresi Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar .....	58
4.11 Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis .....	60
4.12 Kriteria Motivasi Belajar .....	61
4.13 Statistik Deskriptif Motivasi Belajar .....	61

4.14	Gambaran Umum Motivasi Belajar Mahasiswa .....	62
4.15	Ringkasan Deskriptif Motivasi Belajar pada Mahasiswa .....	63
4.16	Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Indikator Motivasi Belajar .....	66
4.17	Kriteria Stres Kerja .....	67
4.18	Statistik Deskriptif Stres Kerja .....	67
4.19	Gambaran Umum Stres Kerja Mahasiswa .....	68
4.20	Statistik Deskriptif Aspek Gejala Fisiologi .....	70
4.21	Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Aspek Gejala Fisiologis .....	70
4.22	Statistik Deskriptif Aspek Gejala Psikologis .....	71
4.23	Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Aspek Gejala Psikologis .....	72
4.24	Statistik Deskriptif Aspek Gejala Perilaku .....	73
4.25	Gambaran Stres Kerja Berdasarkan Aspek Perilaku .....	74
4.26	Ringkasan Deskriptif Stres Kerja pada Mahasiswa .....	74
4.27	Perbandingan <i>Mean</i> Empiris tiap aspek Stres Kerja .....	76



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	33
3.1 Hubungan Antar Variabel.....	35
4.1 Diagram Gambaran Umum Motivasi Belajar.....	63
4.2 Diagram Ringkasan Deskriptif Motivasi Belajar.....	65
4.3 Diagram Gambaran Stres Kerja Secara Umum.....	69
4.4 Diagram Ringkasan Deskriptif Stres Kerja.....	75



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Stres Kerja .....	96
2. Skala Motivasi Belajar .....	99
3. Tabulasi Data Stres Kerja .....	102
4. Tabulasi Data Motivasi Belajar .....	110
5. Hasil Uji Validitas Stres Kerja .....	118
6. Hasil Uji Validitas Motivasi Belajar .....	122
7. Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja .....	127
8. Hasil Uji Reliabilitas Motivasi Belajar .....	127
9. Hasil Uji Asumsi.....	128
10. Hasil Uji Hipotesis .....	129
11. Surat Keterangan Analisis Data .....	130



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri individu yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Pengembangan potensi individu bukan hanya diperlukan oleh individu itu sendiri, melainkan juga diperlukan oleh masyarakat, bangsa dan negara sebagai konsekuensi individu bagian dari komunitas sosial. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1, yaitu:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.”

Pendidikan individu dapat dilakukan melalui pendidikan formal, maupun non formal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan secara formal adalah melalui perguruan tinggi. Hal ini merupakan pendidikan lanjutan bagi peserta didik setelah selesai menempuh pendidikan menengah atas. Menurut UU No. 12 Tahun 2012, perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi (Pasal 1 Ayat 6), penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Pasal 1 Ayat 9).



Salah satu sarana proses belajar mengajar di perguruan tinggi yang ada di Jawa Tengah adalah melalui Universitas Negeri Semarang (UNNES). UNNES merupakan perguruan tinggi negeri yang diselenggarakan oleh Departemen Kementrian pendidikan nasional dan kebudayaan untuk melaksanakan pendidikan belajar dan profesional dalam sejumlah disiplin ilmu, teknologi, olahraga, seni, dan budaya. Universitas Negeri Semarang telah berdiri sejak tahun 1965 di kota Semarang, dimana kota tersebut merupakan ibu kota provinsi Jawa Tengah.

Saat ini UNNES mendidik tidak kurang dari 28.000 mahasiswa yang tersebar dalam jenjang program Diploma, Sarjana, dan Pascasarjana. Pada program Sarjana, UNNES memiliki 8 fakultas dan satu program pascasarjana. Salah satu diantaranya adalah Jurusan Psikologi ([www.unnes.ac.id](http://www.unnes.ac.id)). Dalam proses belajar mengajar, mahasiswa psikologi pun sama seperti jurusan-jurusan lain pada umumnya, yang dalam kesehariannya menghadiri perkuliahan, presentasi di depan kelas, mengerjakan tugas individu maupun kelompok, tugas lapangan, pop *quiz*, mengikuti Ujian Tengah Semester, Ujian Akhir Semester, dan beberapa tugas-tugas yang lain.

Sebagaimana seperti halnya yang terjadi pada jurusan Psikologi dari universitas-universitas yang ada pada umumnya, UNNES itu sendiri pun mempunyai sebuah pencapaian-pencapaian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, salah satunya adalah pencapaian prestasi akademik.

Pencapaian prestasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal setiap individu. Sejumlah alasan akan menimbulkan

motivasi dalam diri individu untuk mengatur dirinya sendiri. Menurut Slameto (2010:170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkah kegiatan, intensitas, konsistensi,serta arah umum dari tingkah laku manusia. Hal tersebut sama dengan pendapat Djamarah (2008: 32) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan atau penggerak dasar bagi suatu keinginan, harapan dan tujuan yang dimiliki individu.

Sardiman (2008:73) mengatakan bahwa dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar karena motivasi adalah tenaga yang menggerakkan seseorang yang di ungkap oleh Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa perlu mempunyai motivasi belajar untuk menyelesaikan studinya mulai dari tekun menghadiri kuliah, mengerjakan tugas-tugas kuliah seperti makalah, *pop quiz*, ujian tengah semester, ujian akhir semester, tugas lapangan, maupun tugas-tugas yang lain. Kondisi tersebut menyebabkan banyak perguruan tinggi berusaha meningkatkan motivasi belajar mahasiswanya untuk meraih prestasi belajar yang tinggi antara lain dengan memberikan *reward*, seperti nilai tambah kehadiran, beasiswa kuliah, penghargaan, mengikutsertakan pada perlombaan karya ilmiah mahasiswa dan sebagainya.

Motivasi dapat bersumber dari dalam diri sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain (intrinsik) dan motivasi dapat bersumber dari dorongan atau

rangsangan dari orang lain (ekstrinsik). Apabila seseorang termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan seperti belajar, maka dorongan tersebut akan mempengaruhi proses yang mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai. Sebaliknya, apabila seseorang tidak termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan, maka hal tersebut juga mempengaruhi usaha ataupun proses pencapaian tujuan.

Cara belajar setiap mahasiswa yang terjadi di kampus tidak dapat disamaratakan karena memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, cenderung bertindak sesuai pencapaian yang diinginkan sehingga memperoleh prestasi belajar yang baik sedangkan mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah akan cenderung mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya. Memiliki motivasi belajar yang tinggi dan kestabilan dalam menjaga motivasi tersebut dapat mempengaruhi proses belajar dan pencapaian prestasi belajar.

Motivasi belajar yang kuat diperlukan mahasiswa bisa pandai dalam mengatur waktu. Sedangkan bagi para mahasiswa yang mempunyai pekerjaan sambilan, yaitu berupa *part time* (kerja paruh waktu), mau tidak mau harus mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik maka akan mengalami tekanan masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar selain harus bekerja.

Mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil bekerja karena beragam alasan, antara lain: untuk membiayai kuliah, mencari pengalaman kerja, atau memperluas relasi. Di sisi lain sebagian pekerja atau karyawan ingin melanjutkan studi tanpa harus meninggalkan pekerjaan mereka. Salah satu

pertanyaan yang muncul adalah seberapa baik prestasi akademik mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. Mahasiswa semestinya memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dan mampu menerapkan strategi belajar yang baik, sehingga akan berdampak baik pada prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Pascarella dkk, (dalam Papalia, 2009:158) menyatakan selama dua tahun pertama, pekerjaan dalam dan luar kampus sedikit berpengaruh pada ketrampilan pemahaman bacaan, penalaran matematis, dan berpikir kritis. Pada tahun ketiga, kerja paruh waktu memberikan pengaruh positif, mungkin karena pekerjaan memaksa mahasiswa mengatur waktu mereka secara efisien dan belajar lebih baik tentang kebiasaan kerja. Namun, bekerja lebih dari 15-20 jam per minggu cenderung memiliki dampak yang negatif. Hal ini dikarenakan kesibukan sebagai seorang mahasiswa yang membutuhkan banyak keperluan baik untuk kehidupannya maupun untuk keperluan kuliahnya.

Berdasarkan hasil pengamatan dalam kurun waktu 4 tahun, tidak sedikit mahasiswa UNNES yang bekerja paruh waktu. Salah satunya ada beberapa mahasiswa psikologi yang bekerja paruh waktu menjadi pelayan toko, bekerja di kursus/les privat, bekerja menjadi pelayan cafe, bekerja di bidang lembaga psikologi Hucle Semarang, mendampingi siswa ABK (*Shadow*), menjadi pengajar di sekolah PAUD, dan bekerja di lembaga psikologi terapan. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12-20 Desember 2015 kepada 12 mahasiswa psikologi yang kuliah sambil bekerja paruh waktu dengan berbagai macam alasan. Hasil wawancara pada subjek AY dan HD,

mereka mengatakan bahwa bekerja paruh waktu, hanya untuk mengisi waktu luang, menambah uang saku yang dirasa kurang dari orang tuanya. Mereka harus bekerja pada sore atau malam hari setelah kuliah, hingga tak jarang mereka pulang larut malam demi mencukupi kebutuhan hidupnya bahkan termasuk untuk membayai studinya.

Selain itu hasil wawancara dengan subjek ER, yang mengatakan bahwa dirinya bekerja paruh waktu karena untuk mendapatkan pengalaman kerja dan menambah uang saku. Selain itu, dia juga mengaku alasan bekerja paruh waktu karena ekonomi keluarganya yang kurang mampu dan masih mempunyai tanggungan adiknya yang masih butuh biaya untuk sekolah, dan ER merupakan mahasiswa bidikmisi. Sedangkan menurut subjek KH, RN, dan YN, ia bekerja dengan tujuan untuk mendapatkan pengalaman kerja, memenuhi kebutuhan hidupnya selama kuliah dan mengisi waktu luang. Dari beberapa hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa kuliah sambil bekerja paruh waktu, guna memenuhi kebutuhan hidup semasa kuliah, mencari pengalaman kerja, membantu keluarganya, atau hanya dan menambah uang saku mereka.

Namun selain itu, saat mereka ditanya mengenai bagaimana motivasi dalam belajarnya, hampir semua diantara mereka mengaku bahwa motivasi belajarnya menurun semenjak bekerja paruh waktu. Mereka mengungkapkan, bahwa mereka sulit membagi waktu mengerjakan tugas, baik itu tugas individu maupun kelompok, sering mengantuk saat jam perkuliahan akibat pulang kerja larut malam dan jam tidur yang tidak teratur, sulit berkonsentrasi karena terlalu lelah

setelah pulang kerja, terkadang tidak menghadiri perkuliahan, kerap kali tidak bersemangat dalam berkuliah, dan menyerah terhadap tugas-tugas yang telah diberikan oleh dosen. Dari uraian tersebut, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami penurunan motivasi belajar, susah membagi waktu antara bekerja dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

Berdasarkan hasil penelitian Okoza dkk. (2009:7) terdapat faktor lain yang mendominasi stres kerja di lingkungan lembaga pemasyarakatan di Nigeria, yakni kerusuhan di dalam penjara, penyanderaan staf penjaga pemasyarakatan, cedera, penyerangan fisik, kepemilikan senjata, dan sebagainya. Hasil lain dari penelitian Okoza dkk (2009:9) adalah bahwa 96% penjaga pemasyarakatan memiliki tingkat stress yang tinggi. Stress ini menjadi sumber penurunan motivasi bagi petugas pemasyarakatan yang berakibat pada penurunan pencapaian tujuan organisasi.

Hal ini sesuai dengan Pertiwingsih, (2014:7) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Pada Karyawan Di PT. Telkom Surabaya Metro” hasil menunjukkan bahwa stres kerja berada dalam kategori tinggi, maka motivasi akan turun sebesar -0,925. Yang bahwa semakin meningkat stres kerja karyawan berarti di PT.Telkom Surabaya Metro, maka motivasi mereka akan semakin menurun. Hubungan antara stres kerja dengan motivasi dapat dikatakan cukup kuat yaitu 0,558 sedangkan besarnya pengaruh stres kerja terhadap motivasi pada karyawan di PT. Telkom Surabaya Metro sebesar 31,2%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh melalui skala tentang motivasi belajar terhadap 12 orang mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan Motivasi Belajar pada Mahasiswa**

No.	Indikator	Kriteria		
		Tinggi	Sedang	Rendah
1.	Tekun menghadapi tugas	1 orang 8,36%	3 orang 25%	8 orang 66,7%
2.	Ulet menghadapi kesulitan	0 orang 0%	4 orang 33,3%	8 orang 66,7%
3	Menunjukkan minat	4 orang 33,3%	1 orang 8,36%	7 orang 58,3%
4	Lebih senang bekerja sendiri	3 orang 25%	2 orang 16,7%	7 orang 58,3%
5	Dapat mempertahankan pendapat	2 orang 16,17%	2 orang 16,17%	8 orang 66,7%
6	Senang mencari dan memecahkan masalah	0 orang 0%	3 orang 25%	9 orang 75%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi mempunyai motivasi belajar yang rendah. Diantara banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus di jalani, baik tuntutan sebagai mahasiswa yang penuh dengan tugas-tugas maupun tuntutan sebagai pekerja paruh waktu, tidak jarang diantara mahasiswa yang mengalami stres. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan 12 mahasiswa, bahwa sebagian besar diantara mereka mengaku sering mengalami sakit kepala, mudah sakit, mudah lelah, waktu jam tidur yang kurang, mudah marah, cemas, sulit berkonsentrasi dalam hal pelajaran, prestasi

menurun, mudah menyalahkan orang lain, hingga merasa dirinya jauh dari teman-temannya karena dirinya sibuk bekerja. Seperti halnya menurut Anoraga (2014:108) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu bentuk tanggapan karyawan, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan kerjanya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Tidak jarang diantara mahasiswa yang bekerja paruh waktu mereka mengatakan bahwa Indeks Prestasi Kumulatifnya (IPK) menurun dan menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti perkuliahan maupun mengerjakan tugas-tugasnya semenjak mereka bekerja paruh waktu atau dalam kata lain, motivasi belajarnya menurun. Kondisi stres inilah salah satu penyebab terjadinya penurunan motivasi belajar yang terjadi pada mahasiswa UNNES jurusan Psikologi.

Tekanan dalam diri yang dapat dialami mahasiswa bekerja paruh waktu salah satunya yaitu stres. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, pemurung, cemas, sedih, pesimis, menangis, *mood* atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat Priyoto, (2014:9).

Menurut Kwadzo (2014:1) dalam penelitiannya yang berjudul *"International Students' Experience of Studying and Working at a Northeastern Public University in the US"* temuan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa



manfaat dari tanggung jawab yang dihasilkan dari peran ganda mereka sebagai siswa dan karyawan dalam banyak cara. Namun, mereka juga menderita stres emosional dan fisik yang mengakibatkan kelelahan, kurang tidur, konflik peran, kerinduan dan frustrasi.

Data yang diperoleh dari staff tata usaha jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yaitu melalui daftar hadir mahasiswa semester gasal tahun 2015/2016, diketahui bahwa jumlah seluruh mahasiswa Psikologi 651, dari jumlah keseluruhan mahasiswa Psikologi terdapat 67 mahasiswa yang bekerja paruh waktu atau sebesar 10,24%. Hasil pengamatan dan wawancara dengan mahasiswa yang bekerja paruh waktu diperoleh informasi bahwa mereka mengalami kecemasan hingga stres karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan dimana harapan mereka adalah dapat belajar dan bekerja paruh waktu untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas belajarnya sekaligus memperoleh pengalaman kerja. Namun pada kenyataannya mahasiswa yang bekerja paruh waktu ini mengalami stres karena banyak terjadi benturan antara waktu belajar dan bekerja sehingga menyebabkan menurunnya motivasi belajar mereka.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara stres kerja dan motivasi belajar sehingga diketahui secara jelas hubungan keduanya. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengambil lokasi di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang dimana peneliti juga menemukan fenomena tersebut dan berusaha melakukan pendalaman. Oleh karenanya, penelitian ini berjudul “Pengaruh Stres Kerja

terhadap Motivasi belajar Pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu” .

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran motivasi belajar yang ada pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu?
2. Bagaimana gambaran stres kerja yang ada pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu?
3. Adakah pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui gambaran motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu.
2. Mengetahui gambaran stres kerja pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu.
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi UNNES yang bekerja paruh waktu.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, tentang pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar pada

mahasiswa sebagai kajian yang akan memberikan pengembangan di bidang psikologi pendidikan, bidang psikologi industri organisasi dan psikologi klinis.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang bagaimana mengatasi stres kerja yang dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu, mengetahui hal-hal apa saja yang dapat menimbulkan stres kerja, serta mahasiswa diharapkan dapat memotivasi diri dalam belajar.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu agar diharapkan mereka dapat meminimalisir terjadinya stres yang nantinya dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar mereka.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Motivasi Belajar

##### 2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar

Banyak para ahli yang sudah mengemukakan pengertian motivasi dengan berbagai sudut pandang mereka. Para ahli psikologi mendefinisikan motivasi sebagai proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu.

Motif dalam bahasa Inggris adalah *motive* berasal dari kata “*motion*” yang berarti gerak atau sesuatu yang bergerak. Berawal dari kata motif itu motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif dapat menjadi aktif pada saat-saat tertentu terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat diperlukan. Sardiman (2011:73) mendefinisikan bahwa motif dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam subjek untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan. Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu (Purwanto, 2014:71).

Motivasi merupakan proses internal yang mengaktifkan, memandu, dan memelihara perilaku seseorang secara terus-menerus Tri Anni, dkk ( 2012:135).

Motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan Hamalik dalam Djamarah (2008:148).

Bahasa sederhana motivasi adalah sesuatu yang menyebabkan anda berjalan, membuat anda tetap berjalan, dan menentukan kemana anda berusaha berjalan Slavin (2009:106). Motivasi dapat berbeda-beda menurut intentistas maupun arah (Ryan & Desi dalam Slavin, 2009).

Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat terjadi dalam banyak cara. Motivasi merupakan karakteristik kepribadian, orang-orang dapat mempunyai minat yang abadi dan stabil untuk berpartisipasi ke dalam kegiatan yang luas seperti pendidikan, olahraga, atau kegiatan sosial. Motivasi dapat berasal dari karakteristik suatu tugas Slavin (2009:106).

Menurut Slameto (2010:170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkah kegiatan, intensitas, konsistensi,serta arah umum dari tingkah laku manusia. Sedangkan Mc Donald dalam bukunya Hamalik (2014:106) mengemukakan: *Motivation is an energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reaction.* Maksud pengertian di atas yakni, motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Sedangkan Hamzah B. Uno (2016:6) menyatakan “Motivasi merupakan konsep hipotesis untuk suatu kegiatan yang dipengaruhi oleh persepsi dan tingkah laku seseorang untuk mengubah situasi yang tidak memuaskan atau tidak menyenangkan”.

Motivasi merupakan suatu proses, yang tidak dapat diamati secara langsung. Proses yang dapat diamati adalah perilaku individunya, seperti pemeliharaan tugas-tugas, usaha yang dilakukan, ketekunan, dan suatu perwujudan dari perasaan atau pikiran ke dalam wujud kata-kata (*verbalization*). Sebagai suatu proses, motivasi berasal dari pembelajaran bagaimana individu menghadapi sebuah kesulitan, menghadapi berbagai masalah, kegagalan-kegagalan, dan kemunduruan, guna mengejar tujuan yang tertinggal dan dilakukan berulang kali. Motivasi mencakup aktivitas fisik dan mental, dimana dalam aktifitas fisik diperlukan tindakan kognisi sebagai perencanaan, pengulangan, organisasi, pembuatan keputusan, dan pemecahan masalah (Pintrich & Schunk, 1996).

Motivasi memegang peran penting dalam dunia pendidikan dan proses belajar mengajar, karena motivasi mempengaruhi perilaku seseorang yang meliputi apa, kapan, dan bagaimana siswa belajar. Siswa yang termotivasi kuat memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Siswa tersebut menunjukkan minat, perhatian, dan semangat dalam melakukan aktivitas belajar, berusaha untuk berhasil, menekuni tugas, dan menggunakan strategi-strategi belajar yang efektif (Pintrich & Schunk, 1996).

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil pengertian bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan atau daya penggerak dari dalam diri individu yang memberikan arah dan semangat pada kegiatan belajar, sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki.

### **2.1.2 Ciri-ciri Motivasi Belajar**

Orang termotivasi dapat dilihat dari ciri-ciri yang ada pada diri orang tersebut. Berikut ini akan diuraikan beberapa pendapat tentang ciri-ciri dalam motivasi belajar siswa:

Menurut Sardiman (2014: 83) mengemukakan ciri-ciri orang yang mempunyai motivasi belajar yang tinggi adalah sebagai berikut:

1. Tekun menghadapi tugas (dapat menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai)
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa)
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
4. Lebih senang bekerja mandiri
5. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu)
6. Tidak pernah mudah melepaskan hal yang diyakini itu
7. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal

Ciri-ciri motivasi belajar menurut Hamzah B. Uno (2016: 10) dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil
2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan

4. Adanya penghargaan dalam belajar
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
6. Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Dari beberapa ciri-ciri motivasi menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik yaitu: tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja mandiri, dapat mempertahankan pendapatnya, dan senang mencari dan memecahkan masalah.

### **2.1.3 Fungsi Motivasi Belajar**

Motivasi memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi dapat menjadikan seseorang mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Fungsi motivasi menurut sardirman (2014: 85) yaitu:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan mana yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Sedangkan Hamalik (2014:108) juga menjelaskan bahwa terdapat tiga fungsi motivasi belajar, yaitu:

- a. Mendorong timbulnya tingkah laku atau perbuatan. Tanpa motivasi tidak akan timbul sesuatu perbuatan misalnya belajar.



- b. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Selanjutnya menurut Hamzah B. Uno (2016: 9) menjelaskan bahwa fungsi motivasi dalam belajar adalah sebagai berikut:

- a. Mendorong manusia untuk melakukan suatu aktivitas yang didasarkan atas pemenuhan kebutuhan
- b. Menentukan arah tujuan yang hendak dicapai
- c. Menentukan perbuatan yang harus dilakukan

Berdasarkan pendapat di atas, fungsi motivasi dalam belajar antara lain adalah untuk mendorong, menggerakkan dan mengarahkan aktivitas-aktivitas peserta didik dalam belajar sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dengan hal tersebut seseorang melakukan suatu usaha yang sungguh-sungguh karena adanya motivasi yang baik.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar**

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar Monks (dalam Dimiyati, 2009: 97) adalah:

1. Cita-cita dan aspirasi siswa

Motivasi belajar tampak pada keinginan anak sejak kecil seperti keinginan belajar berjalan, makan makanan lezat, berebut permainan, dapat membaca, menyanyi dan lain-lain. Keberhasilan mencapai keinginan tersebut

menumbuhkan kemauan bergiat, bahkan dikemudian hari akan menimbulkan cita-cita. Timbulnya cita-cita dibarengi oleh akal, moral, kemauan, bahasa, nilai-nilai kehidupan dan perkembangan kepribadian. Cita-cita akan memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.

## 2. Kemampuan siswa

Keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan mencapainya. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.

## 3. Kondisi siswa

Kondisi siswa yang meliputi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi belajar. Siswa yang sehat, kenyang, dan gembira akan mudah memusatkan perhatian. Anak yang sakit akan enggan belajar dan anak yang marah-marah akan sukar memusatkan perhatian pada penjelasan pelajaran. Sebaliknya, setelah siswa itu sehat ia akan mengejar ketinggalan pelajaran dan siswa tersebut dengan senang hati membaca buku-buku pelajaran agar ia memperoleh nilai yang baik, seperti sebelum sakit.

## 4. Kondisi lingkungan siswa

Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Sebagai anggota masyarakat maka siswa dapat terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Bencana alam, tempat tinggal yang kumuh, ancaman rekan yang nakal, perkelahian antar siswa akan mengganggu kesungguhan belajar. Sebaliknya, kampus

sekolah indah, pergaulan siswa yang rukun, akan memperkuat motivasi belajar. Oleh karena itu kondisi lingkungan sekolah yang sehat, kerukunan hidup, ketertiban pergaulan perlu dipertinggi mutunya.

#### 5. Unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran

Siswa memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup. Pengalaman dengan teman sebayanya berpengaruh pada motivasi dan perilaku belajar. Lingkungan siswa yang berupa lingkungan alam, lingkungan tempat tinggal, dan pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya siswa yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi dan film semakin menjangkau siswa mendinamiskan motivasi belajar.

#### 6. Upaya guru dalam membelajarkan siswa

Guru adalah seorang pendidik profesional. Ia bergaul setiap hari dengan puluhan atau ratusan siswa. Upaya guru membelajarkan siswa terjadi di sekolah dan di luar sekolah meliputi hal-hal berikut:

- a. Menyelenggarakan tertib belajar di sekolah.
- b. Membina disiplin belajar dalam tiap kesempatan, seperti pemanfaatan waktu dan pemeliharaan fasilitas sekolah.
- c. Membina anak agar belajar tertib di lingkungan sekolah.

Menurut Pintrich & Schunk (1996), motivasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

#### 1. Motivasi Instrinsik

Menurut Pintrich & Schunk (1996), yang dimaksud dengan motivasi

instrinsik adalah dorongan untuk terlihat dalam suatu aktivitas demi aktivitas itu sendiri. Individu yang memiliki motivasi instrinsik terdorong untuk mengerjakan suatu aktivitas/tugas dikarenakan adanya perasaan menyenangkan (*enjoyable*) yang dirasakan. Aktif berpartisipasi dalam tugas, tidak adanya *reward* materi dan aktivitas diluar tugas atau semata-mata untuk aktivitas itu sendiri.

## 2. Motivasi Ekstrinsik

Menurut Pintrich & Schunk (1996), yang dimaksud dengan motivasi ekstrinsik adalah dorongan untuk terlibat dalam suatu aktivitas sebagai alat untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Purwanto (2014: 102) ada dua faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu:

### 1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yaitu faktor yang berpengaruh dari dalam diri individu dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu dari luar dirinya, jadi tingkah laku seseorang oleh kemampuannya sendiri bukan dorongan dari luar.

### 2. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor ekstrinsik dapat ditimbulkan oleh berbagai sumber, karena pengaruh lingkungan, pengalaman seseorang, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah cita-cita dan aspirasi siswa, kemampuan siswa, kondisi siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur dinamis dalam belajar dan

pembelajaran, upaya guru dalam membelajarkan siswa, hubungan orang tua dengan anak, serta perpektif siswa tentang belajar dan sekolah..

## **2.2 Stres Kerja**

### **2.2.1 Pengertian Stres Kerja**

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, arah, dan frustrasi Priyoto (2014:1).

Pendapat menurut Atkinson, dkk (2010:338) yang mengemukakan bahwa stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya.

Anoraga (2014:108) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu bentuk tanggapan karyawan, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan kerjanya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Anoraga menambahkan bahwa stres kerja merupakan suatu persepsi dari karyawan akan adanya ancaman atau tantangan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif dirinya. Karyawan dapat merasakan lingkungan kerjanya sebagai suatu ancaman atau tantangan.

Filippo (1994:270) mengemukakan bahwa stres kerja adalah hasil rendahnya kesesuaian antara individu dengan karakteristik lingkungannya. Stres kerja terjadi apabila ada ketidaksesuaian antara kebutuhan-kebutuhan kemampuan atau ketrampilan, keinginan dan kepribadian dengan organisasi.

Fincham dan Rhodes (dalam Munandar, 2011:374) mengemukakan bahwa stres kerja yang meliputi gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan

somatik, merupakan hasil dari kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu bentuk respon seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan kerja yang dipandang sebagai suatu ancaman terhadap kemampuan kerja, keseimbangan psikologis dan fisiologis seseorang sehingga menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif dirinya.

### **2.2.2 Gejala-gejala Stres Kerja**

Anoraga (2014:110) menyebutkan bahwa gejala-gejala dari stres kerja adalah sebagai berikut:

1. Gejala badan (fisik), seperti sakit kepala, sakit maag, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, kaku pada leher/punggung, dada terasa nyeri, sakit kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan berkurang, mual dan muntah, gejala kulit, gangguan menstruasi, kejang, pingsan, dan sejumlah gejala lain.
2. Gejala emosional, seperti pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, kuatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, gelisah, putus asa dan sebagainya.
3. Gejala sosial, seperti banyak merokok/makan/minum, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial dan mudah bertengkar.

Menurut Priyoto (2014: 3) gejala stres secara umum terdiri dari 2 gejala:

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

2. Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku *impulsive*, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali.

Sedangkan Smet (1994:110) mengatakan bahwa stres kerja yang dialami oleh individu mengandung dua komponen yaitu:

1. komponen psikologis

Komponen psikologis meliputi perilaku pola pikir, emosi dan perasaan stres.

2. komponen fisiologis

komponen fisiologis berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat seperti gelisah, jantung berdebar-debar dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres kerja adalah gejala fisik (seperti: sakit kepala, sakit maag, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, kaku pada leher/punggung, dada terasa nyeri, sakit kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan berkurang, mual dan muntah, gejala kulit, gangguan menstruasi, kejang, pingsan), gejala

emosional (seperti: cemas, sedih, salah paham, tak berdaya, tak mampu berbuat apa-apa, malas, gelisah, gagal, tak menarik, kehilangan semangat pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, kuatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, gelisah, putus asa,), dan gejala sosial (seperti: banyak merokok/makan/minum, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial dan mudah bertengkar).

### 2.2.3 Sumber-sumber Stres Kerja

Menurut Priyoto (2014:2-3) secara umum stresor dapat dibagi menjadi yaitu:

#### 1. Stresor fisik

Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi)

#### 2. Stresor sosial

- a. Stresor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
- b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
- c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.



### 3. Stresor psikologis

- a. Frustrasi, adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.
- b. Ketidakpastian, apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya atau merasa lebih bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*.

Menurut Gibson, dkk. (2005:343-350), sumber-sumber yang menyebabkan stres kerja ada empat yaitu:

#### 1. Lingkungan fisik

Penyebab stres kerja dari lingkungan fisik berupa cahaya, suara, suhu, dan udara terpolusi.

#### 2. Individual

Tekanan individual sebagai penyebab stres kerja terdiri dari:

##### a. Konflik peran

*Stressor* atau penyebab stres yang meningkat ketika seseorang menerima pesan-pesan yang tidak cocok berkenaan dengan perilaku peran yang sesuai. Misalnya adanya tekanan untuk bergaul dengan baik bersama orang-orang yang tidak cocok.

##### b. Peran ganda

Peran ganda adalah tidak adanya pengertian dari seseorang tentang hak, hak khusus dan kewajiban- kewajiban dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

c. Beban kerja berlebih

Ada dua tipe beban berlebih yaitu kuantitatif dan kualitatif. Memiliki terlalu banyak sesuatu untuk dikerjakan atau tidak cukup waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan merupakan beban berlebih yang bersifat kuantitatif. Beban berlebih kualitatif terjadi jika individu merasa tidak memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan mereka atau standar penampilan yang dituntut terlalu tinggi.

d. Tidak adanya kontrol

Suatu stresor besar yang dialami karyawan adalah tidak adanya pengendalian atas suatu situasi. Sehingga langkah kerja, urutan kerja, pengambilan keputusan, waktu yang tepat, penetapan standar kualitas dan kendali jadwal merupakan hal yang penting.

e. Tanggung jawab

Setiap macam tanggung jawab bisa menjadi beban bagi beberapa orang, namun tipe yang berbeda menunjukkan fungsi yang berbeda sebagai stresor.

f. Kondisi kerja

3. Kelompok

Keefektifan setiap organisasi dipengaruhi oleh sifat hubungan diantara kelompok. Karakteristik kelompok menjadi stresor yang kuat bagi beberapa individu. Ketidakpercayaan dari mitra pekerja secara positif berkaitan dengan peran ganda yang tinggi, yang membawa pada kesenjangan komunikasi

diantara orang-orang dan kepuasan kerja yang rendah. Atau dengan kata lain adanya hubungan yang buruk dengan kawan, atasan, dan bawahan.

#### 4. Organisasional

Adanya desain struktur organisasi yang jelek, politik yang jelek dan tidak adanya kebijakan khusus.

Smet (1994:117) membagi penyebab stres kerja menjadi empat yaitu:

1. Lingkungan fisik yang terlalu menekan seperti kebisingan, temperatur atau panas yang terlalu tinggi, udara yang lembab, penerangan di kantor yang kurang terang.
2. Kurangnya kontrol yang dirasakan
3. Kurangnya hubungan interpersonal
4. Kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja. Para pekerja akan merasa stres bila mereka tidak mendapatkan promosi yang selayaknya mereka terima.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber yang dapat memunculkan stres pada individu antara lain lingkungan fisik pekerjaan, tekanan individual yang disebabkan konflik peran kerja, beban kerja, control, tanggung jawab dan kondisi pekerjaan, tekanan kelompok, tekanan organisasi, dan hubungan interpersonal dalam organisasi.

#### 2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres kerja

Reaksi terhadap stres kerja bervariasi antara orang yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini sering disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak stresor bagi individu.

Munandar (2008: 381) mengemukakan faktor-faktor pembangkit stress adalah:

1. Faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan

Termasuk dalam faktor intrinsik pekerjaan antara lain faktor tuntutan fisik dan tuntutan tugas.

- a. Tuntutan fisik

Kondisi kerja fisik memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan keselamatan kerja seorang karyawan. Kondisi fisik kerja mempunyai pengaruh terhadap kondisi faal dan psikologis diri seorang karyawan. Kondisi fisik yang dapat merupakan pembangkit stres pada karyawan antara lain tingkat kebisingan, adanya vibrasi (getaran), dan *hygiene* lingkungan (kesehatan lingkungan kerja).

- b. Tuntutan tugas

Faktor-faktor tugas mencakup kerja shift, beban kerja dan penghayatan dari risiko dan bahaya. Para pekerja shift lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan emosional atau biologikal karena gangguan ritme *circadian* dari tidur, pola suhu dan ritme pengeluaran adrenalin. Beban kerja berlebih dapat menimbulkan kebutuhan untuk bekerja yang sangat banyak yang merupakan sumber stres.

Smet (1994:130) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja adalah:

1. Variabel dalam kondisi individu, seperti: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku,

kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

2. Karakteristik kepribadian, seperti: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian “ketabahan” (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
3. Variabel sosial-kognitif, seperti: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam jaringan sosial.
5. Strategi coping. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja adalah Variabel dalam kondisi individu, Karakteristik kepribadian, Variabel sosial-kognitif, Hubungan dengan lingkungan sosial, dan Strategi coping.

### **2.3 Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh waktu**

Motivasi dapat bersumber dari dalam diri sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain (intrinsik) dan motivasi dapat bersumber dari dorongan atau rangsangan dari orang lain (ekstrinsik). Cara belajar setiap mahasiswa yang terjadi di kampus tidak dapat disamaratakan karena memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar kuat, cenderung bertindak sesuai pencapaian yang diinginkan sehingga memperoleh prestasi belajar yang baik sedangkan mahasiswa yang memiliki motivasi belajar lemah akan cenderung mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya. Memiliki motivasi belajar yang

kuat dan kestabilan dalam menjaga motivasi tersebut dapat mempengaruhi proses belajar dan pencapaian prestasi belajar.

Motivasi belajar yang kuat diperlukan mahasiswa agar mereka pandai dalam mengatur waktu. Apalagi bagi para mahasiswa yang mempunyai pekerjaan sambilan, yaitu berupa *part time* (kerja paruh waktu), mereka mau tidak mau harus mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik maka mereka akan mengalami tekanan masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar selain harus bekerja.

Pencapaian prestasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal setiap individu. Sejumlah alasan akan menimbulkan motivasi dalam diri individu untuk mengatur dirinya sendiri. Hal tersebut sama dengan pendapat Djamarah (2008:32) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan atau penggerak dasar bagi suatu keinginan, harapan dan tujuan yang dimiliki individu.

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa perlu mempunyai motivasi belajar untuk menyelesaikan studinya mulai dari tekun menghadiri kuliah, mengerjakan tugas-tugas kuliah seperti makalah, quiz, ujian tengah semester, ujian akhir semester, tugas lapangan, maupun tugas-tugas yang lain. Motivasi belajar yang kuat diperlukan mahasiswa agar mereka pandai dalam mengatur waktu. Apalagi bagi para mahasiswa yang mempunyai pekerjaan sambilan, yaitu berupa *part time* (kerja paruh waktu), mereka mau tidak mau harus mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik maka mereka akan mengalami tekanan masalah

dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar selain harus bekerja. Sehingga mengalami stres karena banyak terjadi benturan antara waktu belajar dan bekerja yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar mereka.

Priyoto (2014:1) stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah, dan frustrasi. Menurut Anoraga (2009:108) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu bentuk tanggapan karyawan, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungan kerjanya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, antara lain adalah faktor intrinsik dalam pekerjaan seperti tuntutan fisik dan tuntutan tugas, peran dalam organisasi kampus, pencapaian lulusan atau karir, dan faktor personal yaitu tipe kepribadian. Faktor ekstrinsik seperti lingkungan studi yaitu kondisi fisik, manajemen atau hubungan dengan lingkungan sosial.

Mahasiswa yang bekerja mempunyai banyak kegiatan diluar perkuliahan yang dapat membuatnya lebih stres yaitu seperti mahasiswa yang disibukkan dengan tugas kuliah dan mempunyai kegiatan lain diluar kuliah misal bekerja sambilan (*part time*), dimana mereka mengalami tekanan untuk mengatur waktu agar kegiatan-kegiatan yang dimiliki tidak bertumbukan dan dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan tepat waktu meskipun mereka harus bekerja. Hal tersebut

dapat dikatakan sebagai *stressor* atau sumber tekanan yang dimiliki oleh mahasiswa akhir yang bekerja *part time*.

Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa tidak mengalami stres karena harus mengatur waktu mengalami tekanan antara bekerja dan menyelesaikan tugas-tugas belajar yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar mereka, sehingga motivasi belajar dapat lebih diminimalisir. Jadi, antara stres kerja dengan motivasi belajar memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi stres kerja mahasiswa maka semakin rendah motivasi belajar. Sebaliknya, semakin rendah stres kerja mahasiswa maka semakin tinggi motivasi belajar.



UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

## 2.4 Hipotesis

Berdasarkan beberapa uraian dalam kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut: “Ada Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu.”



## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi.
2. Stres kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Negeri Semarang dalam kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Pengaruh stres kerja terhadap motivasi belajar bersifat negatif. Semakin rendah stres kerja maka motivasi belajarnya semakin tinggi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu  
Bagi mahasiswa diharapkan bisa lebih konsentrasi pada kuliah, dibandingkan dengan kerja paruh waktu yang dilakukan.
2. Bagi Dosen Psikologi  
Bagi Dosen Psikologi diharapkan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu agar mahasiswa tersebut dapat meningkatkan motivasi belajar agar dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel motivasi belajar mahasiswa hendaknya menghubungkan dengan variabel lain karena banyak faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa selain stres kerja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, Panji. 2014. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Atkinson, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian Edisi I Cetakan XIII*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Chen, Mei-hua. 2013. Correlations among Learning Motivation, Work Stress, Learning Satisfaction, and Self-Efficacy for Ph.D. Students. *The Journal of International Management Studies*. Volume 8 Number 1, April, 2013.
- Dimiyati, Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful B. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Fadillah, Amalia E.R. 2013. Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJournal Psikologi*, 2013, 1 (3): 254-267.
- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., dan Donnelly, J.H. 2005. *Organisasi dan Manajemen: Perilaku Struktur Proses*. Alih bahasa: Djoerban Wahid. Jakarta: Erlangga.
- Hamalik, Oemar. 2014. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamzah B, Uno. 2016. *Teori Motivasi & Pengukurannya Analisis di Bidang pendidikan*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Kwadzo, Moses. 2014. International Students' Experience of Studying and Working at a Northeastern Public University in the US. *Journal of International Students*. Volume 4, Issue 3 (2014), pp. 279-291.
- Munandar, A.S. 2011. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta :UI-Press
- Okoza, J. Dan Aluede, Imhode. 2010. The Jailer or the Jailed: Stress and Prison Workers in Nigeria. *Current Research Journal of Social Science* 2 (2): 65-68.
- Papalia. E. Diane, Old.W.Sally, Feldman.D.Ruth. 2009. *Human Development (PsikologiPerkembangan) Bagian VI s/d IX* . Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Pertiwiningsih, Heni R & Puspasari D. 2014. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Pada Karyawan Di PT. Telkom Surabaya Metro. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Vol. 1 No. 1 Desember 2012*.
- Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. 1996. *Motivation in education : theory, research, and applications, 3rd ed. New Jersey : Pearson Education, Inc.*
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medica.
- Purwanto, Edy. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Cetakan I. Semarang: Jurusan Psikologi FIP UNNES
- Purwanto, Ngalm. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Reamaja Rosdakarya
- Sardiman, AM. 2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slavin, Robert E. 2009. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik Jilid Kedua* Terjemahan Marianto Samosir. Jakarta : PT Indeks.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Rifa'i, Achamad dan Catharina Tri Anni. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Tessema, T. M. Ready, J. K & Astani, M. 2014. Does Part-Time Job Affect College Students' Satisfaction and Academic Performance (GPA)? The Case of a Mid-Sized Public University. *International Journal of Business Administration*. Vol. 5, No. 2; 2014.
- Triventi, Moris. 2013. Does working during higher education affect students' academic progression. University of Milano-Bicocca. Departement of Sociology and Social Research.
- Undang – Undang Republik Indonesia. No. 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional ( *Sisdiknas*), *Pasal 1 Ayat 1*, Jakarta: Sinar Grafika, 2003.
- Undang – Undang Republik Indonesia. No. 12 Tahun 2012. Tentang Perguruan Tinggi. *Pasal 1 Ayat 6*, Jakarta: Sinar Grafika, 2012

Undang – Undang Republik Indonesia. No. 12 Tahun 2012. Tentang Perguruan Tinggi. *Pasal 1 Ayat 9*, Jakarta: Sinar Grafika, 2012

Widyastuti, Krisna. 2013. *Hubungan Antara Internal Locus Of Control Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Marketing Pt. Nusantara Surya & Demak*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.

<https://unnes.ac.id/tentang/> diakses tanggal 25 Desember 2015



## Lampiran

### Hasil Uji Hipotesis

#### 1. Uji Korelasi

##### Correlations

		Motivasi	Stress Kerja
Pearson Correlation	Motivasi	1.000	-.262
	Stress Kerja	-.262	1.000
Sig. (1-tailed)	Motivasi	.	.016
	Stress Kerja	.016	.
N	Motivasi	67	67
	Stress Kerja	67	67

#### 2. Uji Koefisien Determinasi

##### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.262 <sup>a</sup>	.069	.054	17.699

a. Predictors: (Constant), Stress Kerja

#### 3. Uji Anova

##### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1501.926	1	1501.926	<b>4.795</b>	<b>.032<sup>b</sup></b>
	Residual	20361.836	65	313.259		
	Total	21863.761	66			

a. Dependent Variable: Motivasi

b. Predictors: (Constant), Stress Kerja