



Pengaruh Enam Tugas KKNI terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa PGSD Stambuk 2023 Universitas Negeri Medan

The Influence of Six KKNI Assignments on Academic Stress Levels of PGSD Students of the 2023 Stambuk Class of Medan State University

Emil Trisca Manik¹, Kristiva Br Kemit², Desy Rahmawati Siahaan³, Syahrial⁴

Universitas Negeri Medan

Email: emiltriscamanik@gmail.com¹, kristivakemit12@gmail.com², desys8498@gmail.com³, syahrialpep@gmail.com⁴

Article Info

Article history :

Received : 06-10-2025

Revised : 08-10-2025

Accepted : 10-10-2025

Published : 12-10-2025

Abstract

This study aims to examine the effect of the Six Tasks of the National Qualifications Framework (KKNI) on the academic stress levels of PGSD Stambuk 2023 students at the State University of Medan. Using an associative causal quantitative method with a sample of 62 students, simple linear regression analysis shows that the Six KKNI Tasks have a positive and significant effect on Academic Stress, as evidenced by a significance level of $0.000 < 0.05$ and $t\text{-value} = 5.507$. This finding indicates that the higher the perceived burden of the six KKNI tasks (TR, CBR, CJR, MR, RI, PJ), the higher the level of academic stress among students. The contribution of the Six KKNI Task Load to the variation in Academic Stress is 32.5% or (AdjustedR² = 0.325), while the remaining 67.5% is influenced by other factors outside the model. These results emphasize the importance of evaluating the KKNI curriculum to balance competency demands with student mental well-being.

Keywords: *Academic Stress, KKNI Task Load, KKNI Curriculum*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Beban Enam Tugas KKNI terhadap Tingkat Stres Akademik mahasiswa PGSD Stambuk 2023 Universitas Negeri Medan. Menggunakan metode kuantitatif asosiatif kausal dengan sampel 62 mahasiswa, analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa Beban Enam Tugas KKNI berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik, dibuktikan dengan nilai tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} = 5,507$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban yang dirasakan dari enam tugas KKNI (TR, CBR, CJR, MR, RI, PJ), semakin tinggi pula tingkat stres akademik mahasiswa. Kontribusi pengaruh Beban Enam Tugas KKNI terhadap variasi Stres Akademik adalah sebesar 32,5 % atau (AdjustedR² = 0.325), sementara sisanya 67,5 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model. Hasil ini menegaskan pentingnya evaluasi kurikulum KKNI untuk menyeimbangkan tuntutan kompetensi dengan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Beban Tugas KKNI, Kurikulum KKNI*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam mencetak sumber daya manusia yang unggul dan kompeten di berbagai bidang. Dalam konteks pendidikan nasional, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya memiliki pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan dan sikap profesional sesuai tuntutan dunia kerja. Untuk itu, pemerintah Indonesia menetapkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) sebagai acuan dalam merancang kurikulum pendidikan tinggi yang berorientasi pada



capaian pembelajaran (*learning outcomes*). Menurut Perpres Nomor 8 Tahun 2012, Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) adalah kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan bidang pelatihan kerja serta pengalaman kerja, dalam rangka pemberian pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sektor.

Lebih lanjut, Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan tinggi harus dikembangkan berdasarkan standar capaian pembelajaran lulusan yang mengacu pada level KKNI. Hal ini menegaskan bahwa setiap perguruan tinggi wajib mengimplementasikan KKNI agar lulusannya memiliki kompetensi pengetahuan, keterampilan, dan sikap sesuai kualifikasi yang diakui secara nasional (Nurwardani et al., 2018).

Dalam pelaksanaannya di perguruan tinggi, terutama di Universitas Negeri Medan, KKNI diterapkan melalui berbagai bentuk tugas dan kegiatan akademik yang mengasah kemampuan mahasiswa secara menyeluruh. Salah satu wujud implementasi KKNI dalam kurikulum di Universitas Negeri Medan adalah melalui enam jenis tugas utama, yakni Tugas Rutin (TR), Critical Book Report (CBR), Critical Journal Review (CJR), Mini Riset (MR), Rekayasa Ide (RI), dan Project (PJ). Setiap jenis tugas dirancang agar mahasiswa mampu berpikir kritis, mandiri, dan reflektif sesuai dengan capaian pembelajaran lulusan KKNI

Sejalan dengan meningkatnya variasi tugas akademik, muncul juga beban yang tidak sedikit pada mahasiswa. Beban tugas yang terlalu banyak, tenggat waktu yang sempit, dan kompleksitas materi atau referensi sering kali menjadi sumber stres bagi mereka. Sebagai contoh, penelitian “Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Kecemasan terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya” menemukan bahwa beban tugas akademik secara signifikan mempengaruhi tingkat stres belajar mahasiswa. (Sukmaputra et al., 2025).

Stres akademik sendiri secara umum diartikan sebagai kondisi psikologis ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki mahasiswa untuk mengatasinya. Faktor-faktor penyebab bisa internal, seperti kecemasan pribadi, manajemen waktu yang buruk, atau persepsi diri; bisa juga eksternal, seperti tugas yang menumpuk, tekanan dari dosen atau lingkungan kampus.

Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Medan (Unimed) stambuk 2023 juga menghadapi berbagai tugas seperti tersebut di atas. Sebagai jurusan pendidikan dasar, mereka tidak hanya belajar teori pedagogi dan metode mengajar, tetapi juga melakukan tugas-tugas praktik, proyek, dan kreasi ide. Jika tidak diimbangi manajemen tugas dan waktu yang baik, stres akademik bisa mempengaruhi kualitas belajar, kesehatan mental, dan motivasi belajar mahasiswa.

Beban tugas yang tinggi dapat berdampak negatif, meliputi kelelahan, kurang tidur, kehilangan motivasi, kurang konsentrasi, hingga gangguan emosional seperti kecemasan dan frustrasi. Mengingat hal tersebut, penting sekali untuk mengukur seberapa besar kontribusi dari setiap jenis tugas KKNI terhadap stres akademik, agar dapat diketahui tugas mana yang paling “berat” dan perlu perhatian khusus dari dosen atau pihak kampus.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh enam tugas KKNI terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PGSD stambuk 2023 Universitas Negeri Medan.



Penelitian ini penting dilakukan karena belum banyak penelitian sebelumnya yang secara spesifik meninjau pengaruh seluruh tugas KKNI secara bersamaan terhadap stres akademik mahasiswa PGSD di Universitas Negeri Medan. Hasilnya diharapkan tidak hanya memberikan gambaran empiris, tetapi juga rekomendasi praktis bagi pengelola pendidikan dan mahasiswa sendiri dalam mengelola beban akademik secara sehat.

KAJIAN TEORI

Pengertian KKNI

Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) adalah kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan, bidang pelatihan kerja, serta pengalaman kerja sesuai struktur pekerjaan di berbagai sektor (Perpres No. 8 Tahun 2012, Pasal 1 ayat 1). KKNI kemudian dijadikan acuan oleh penyelenggara pendidikan tinggi di Indonesia dalam merumuskan Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) agar lulusan tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan, tetapi juga dilengkapi keterampilan dan sikap profesional pada tingkatan kualifikasi yang diakui secara nasional (Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi, Kemdikbud). Dalam implementasinya, kurikulum berbasis KKNI mendorong perguruan tinggi untuk tidak hanya memberi pengetahuan teoritis semata, tetapi juga mengintegrasikan pengalaman praktik, penelitian, proyek, dan pengembangan diri (*soft skills*) agar lulusan siap menghadapi tantangan kerja.

Implementasi KKNI sebagai Beban Tugas Akademik

Di perguruan tinggi, implementasi KKNI seringkali diwujudkan melalui berbagai bentuk asesmen dan tugas terstruktur, yang oleh mahasiswa dipersepsikan sebagai beban tugas akademik. Pada tahun 2016, Universitas Negeri Medan mulai mengimplementasikan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) yang berlandaskan pada Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 serta Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. KKNI berfungsi sebagai sistem penjenjangan kualifikasi kompetensi yang bertujuan untuk menyelaraskan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara dunia pendidikan, pelatihan kerja, dan pengalaman profesional. Melalui kerangka ini, kompetensi lulusan diharapkan memperoleh pengakuan yang setara dengan standar kompetensi kerja nasional pada berbagai sektor pekerjaan (Masnun et al., 2018). Dalam konteks Universitas Negeri Medan (Unimed), hal ini diejawantahkan melalui enam jenis tugas utama (Tugas Rutin/TR, Critical Book Report/CBR, Critical Journal Review/CJR, Mini Riset/MR, Rekayasa Ide/RI, dan Project/PJ). Tugas-tugas ini dirancang untuk mencapai CPL yang kompleks, seperti berpikir kritis, kemampuan analitis, dan *problem solving*, yang secara inheren membawa tuntutan kognitif dan waktu yang tinggi pada mahasiswa.

Stres Akademik

Stres akademik (*academic stress*) didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis dan fisiologis yang dialami individu ketika tuntutan akademik yang dirasakan (seperti tugas, ujian, atau presentasi) melebihi kemampuan individu untuk mengatasi atau mengelolanya. Stres akademik merupakan bentuk stres situasional yang spesifik yang hanya terjadi dalam konteks lingkungan pendidikan. Stres akademik adalah keadaan psikologis dan fisiologis yang dialami seseorang ketika tekanan atau tuntutan akademik (seperti tugas, ujian, tekanan waktu) dianggap melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan, stres akademik merupakan jenis stres



situasional yang terjadi khusus dalam lingkup aktivitas belajar dan perkuliahan. Misalnya, (Elsa et al., 2024) memandang stres akademik sebagai persepsi mahasiswa bahwa beban kerja akademik dan batas waktu penyelesaian tugas berada di luar kemampuan mereka, yang memicu respon negatif secara emosional dan fisik. Juga, dalam penelitian lokal Irvanti (2025), stres akademik dijelaskan sebagai bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, maupun tanggung jawab perkuliahan, dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini bersifat situasional karena muncul khusus dalam konteks pendidikan, dan dapat memengaruhi keseimbangan emosional, motivasi belajar, serta kesehatan mental mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik.

Faktor Penyebab Stres Akademik

Banyak penelitian menunjukkan bahwa stres akademik muncul dari kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor penyebab yang paling sering muncul dalam literatur:

1. Faktor Internal (pribadi)

Menurut Taylor (2003), faktor penyebab stres akademik dibagi menjadi faktor internal, yang meliputi: kepribadian seperti afek negatif yang dapat meningkatkan stres, kepribadian tahan banting (*hardiness*) yang mencakup komitmen dan kemampuan beradaptasi, serta optimisme yang membantu menghadapi situasi sulit.

Sedangkan menurut (Yusuf, 2020) ditemukan sejumlah faktor internal yang berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor-faktor tersebut antara lain *self-efficacy*, kepribadian *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik.

- a. *Self-Efficacy*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah cenderung lebih rentan mengalami stres akademik. Dengan demikian, *self-efficacy* dapat berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres akademik.
- b. *Hardiness*. Individu dengan tingkat *hardiness* rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki *hardiness* tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepribadian *hardiness* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.
- c. Optimisme. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung lebih tenang dan mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif dibandingkan mahasiswa yang pesimis.
- d. Motivasi Berprestasi. Semakin tinggi motivasi berprestasi seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, motivasi berprestasi yang rendah dapat meningkatkan risiko stres karena individu merasa kurang mampu menghadapi tantangan akademik.



- e. Prokrastinasi Akademik. Mahasiswa yang sering menunda tugas akan merasa tertekan menjelang tenggat waktu, sehingga memicu stres akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik seseorang, semakin besar pula kemungkinan mengalami stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor internal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Setiap aspek, mulai dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, hingga prokrastinasi akademik berperan dalam menentukan seberapa mampu individu menghadapi tekanan akademik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal stres akademik mencakup berbagai tekanan yang berasal dari luar diri individu dan sering kali berkaitan dengan tuntutan lingkungan akademik, sosial, maupun institusional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2021) stres akademik mahasiswa banyak dipengaruhi oleh beban tugas yang berlebihan, tekanan waktu, serta ekspektasi tinggi dari dosen maupun orang tua, yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna secara akademik. Tekanan tersebut diperkuat oleh temuan penelitian (Fiqih & Ratnawati, 2022) di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang menjelaskan bahwa beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan sistem evaluasi perkuliahan yang ketat secara signifikan meningkatkan stres akademik mahasiswa, terutama pada semester akhir yang menghadapi banyak tuntutan akademik dan tugas akhir. Selain itu, menurut (Mufatihah et al., 2025) faktor eksternal seperti hubungan sosial dengan teman sebaya, dukungan dari lingkungan keluarga, serta persepsi terhadap kebijakan kampus turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang merasa kurang diterima secara sosial atau tidak mendapat dukungan emosional dari keluarga cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki lingkungan suportif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal stres akademik berasal dari tuntutan akademik yang tinggi, lingkungan sosial yang kurang mendukung, serta sistem pendidikan yang menuntut performa maksimal tanpa mempertimbangkan keseimbangan beban kerja mahasiswa.

Dampak Stres Akademik

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak sementara, tetapi bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan—mulai dari fisik, psikologis, akademik, hingga perilaku sosial. Berdasarkan penelitian-penelitian terkini:

1. Dampak pada kesehatan fisik dan kualitas tidur

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagai contoh, dalam studi yang dilakukan (Shofia & Trihandayani, 2023) di Jabodetabek, stres akademik secara signifikan berkorelasi negatif dengan kualitas tidur mahasiswa—semakin tinggi stres, semakin buruk tidur mereka. Studi longitudinal lain di area akademik menunjukkan bahwa selama satu semester penuh tekanan akademik, mahasiswa melaporkan berkurangnya jam tidur dan peningkatan gejala kecemasan serta depresi.



2. Dampak psikologis: kecemasan, depresi, dan kelelahan mental

Penelitian (Zhu et al., 2021) di Tiongkok menemukan bahwa stres akademik tidak hanya memicu kecemasan dan depresi secara langsung, tetapi juga melalui penurunan aktivitas fisik dan gangguan tidur sebagai mediator. Selain itu, penelitian mengenai sekolah menengah di BMC Public Health melaporkan bahwa persepsi stres akademik berkaitan erat dengan kualitas tidur yang buruk, serta gejala stres mental seperti cemas, khawatir, dan mood yang tidak stabil.

3. Dampak akademik: penurunan prestasi, konsentrasi, dan produktivitas belajar.

Stres akademik berdampak langsung terhadap performa dan capaian belajar mahasiswa. Ketika stres meningkat, kemampuan konsentrasi dan daya ingat menurun sehingga mahasiswa kesulitan memahami materi perkuliahan serta menunjukkan penurunan kualitas dalam pengerjaan tugas. Penelitian oleh (Abdullah et al., 2024) menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan gangguan fokus dan penurunan motivasi belajar yang akhirnya berimplikasi pada turunnya nilai akademik mahasiswa. Selain itu penelitian (Rivaldi, 2024) juga menyebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa secara berkelanjutan akan menghambat proses belajar, menurunkan semangat akademik, dan membuat hasil kerja menjadi kurang maksimal.

4. Dampak Sosial / Interpersonal

Selain berdampak pada bidang akademik, stres juga membawa pengaruh besar terhadap hubungan sosial mahasiswa. Individu yang mengalami stres cenderung menjadi mudah marah, sensitif, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga interaksi dengan teman maupun keluarga menjadi terganggu. Berdasarkan penelitian (Rivaldi, 2024), stres akademik dapat menyebabkan penurunan kemampuan komunikasi interpersonal dan munculnya perilaku menghindar dalam hubungan sosial. Selain itu, tekanan akademik sering kali menyebabkan konflik antar-peran, di mana mahasiswa kesulitan menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan kehidupan pribadi, seperti urusan keluarga, pekerjaan paruh waktu, atau kegiatan organisasi. Ketidakseimbangan ini dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan dan memengaruhi kesejahteraan sosial mahasiswa secara keseluruhan.

Pengembangan Hipotesis

Pengaruh Enam Tugas KKNi terhadap Stres Akademik

Enam tugas KKNi yang diterapkan di Universitas Negeri Medan, yaitu *Tugas Rutin (TR)*, *Critical Book Report (CBR)*, *Critical Journal Review (CJR)*, *Mini Riset (MR)*, *Rekayasa Ide (RI)*, dan *Project (PJ)*, memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan kreatif mahasiswa. Namun, dalam pelaksanaannya, keenam tugas tersebut sering kali dikerjakan secara berdekatan dan memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan akademik yang besar bagi mahasiswa, terutama jika kemampuan manajemen waktu dan daya tahan mental mereka masih terbatas.

Beban tugas yang tinggi membuat mahasiswa harus membagi perhatian pada banyak hal sekaligus, seperti memahami literatur, mengerjakan laporan, dan menyiapkan presentasi. Ketika tuntutan tersebut melebihi kapasitas individu dalam mengelola stres, maka akan muncul gejala stres akademik seperti kelelahan, kecemasan, sulit fokus, dan menurunnya motivasi belajar. Hal ini



menunjukkan bahwa semakin besar beban dari enam tugas KKNI yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mungkin dialami.

Dengan demikian, dapat dirumuskan hipotesis pertama sebagai berikut:

Hipotesis 1 (H1): Enam tugas KKNI berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PGSD Stambuk 2023 Universitas Negeri Medan.

Analisis Simultan Antar Enam Tugas KKNI terhadap Stres Akademik

Keenam tugas KKNI memiliki karakteristik dan tingkat kesulitan yang berbeda-beda, namun seluruhnya membentuk sistem pembelajaran yang saling berhubungan. Jika dilihat secara keseluruhan, keenam tugas tersebut menuntut mahasiswa untuk berpikir kritis, mengolah informasi, menulis karya ilmiah, dan menyelesaikan proyek dalam waktu yang relatif bersamaan. Situasi ini dapat menciptakan tekanan akademik yang kompleks, karena mahasiswa harus menyeimbangkan berbagai tanggung jawab akademik dalam satu periode waktu.

Ketika semua tugas diberikan hampir bersamaan, mahasiswa akan menghadapi tekanan dari segi waktu, kemampuan berpikir, serta tuntutan kualitas hasil kerja. Kondisi ini dapat memunculkan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan hanya mengerjakan satu atau dua jenis tugas saja. Selain itu, perbedaan tingkat kesiapan dan kemampuan adaptasi antar mahasiswa juga menjadi faktor yang memengaruhi seberapa besar tekanan tersebut dirasakan.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas enam tugas KKNI sebagai satu kesatuan beban akademik, dapat diasumsikan bahwa seluruh tugas tersebut secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

Hipotesis 2 (H2): Enam tugas KKNI secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PGSD Stambuk 2023 Universitas Negeri Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal karena dianggap paling tepat untuk menguji pengaruh beban tugas akademik terhadap tingkat stress akademik mahasiswa, sekaligus menganalisis hubungan sebab-akibat di antara variabel-variabel yang ada. Menurut (Sugiyono, 2016) Penelitian asosiatif kausal (kausal associative research) adalah jenis rumusan masalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat sebab-akibat (kausal). Penelitian ini berfokus untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya pengaruh dari satu variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen), seberapa kuat pengaruh tersebut, dan apakah pengaruh tersebut signifikan. Dalam penelitian ini desain asosiatif kausal digunakan untuk melihat pengaruh 2 variabel yaitu enam tugas KKNI (variabel X) dan tingkat stress akademik mahasiswa (variabel Y).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Medan, dengan berfokus pada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Fakultas Ilmu Pendidikan. Pemilihan lokasi ini ditentukan karena keterkaitan populasi dengan isu yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif yang berada di semester 5, dengan jumlah mahasiswa mencapai kurang lebih 360 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis insidental sampling (*accidental sampling*). Teknik ini dipilih



mengingat instrumen penelitian (angket) disebarakan secara daring melalui media WhatsApp. Menurut Sugiyono (2016), Insidental Sampling atau accidental sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, di mana siapa saja yang kebetulan bertemu dan bersedia menjadi responden dapat dijadikan sampel dalam penelitian. Teknik ini biasanya digunakan ketika peneliti mengambil sampel pada responden yang mudah dijangkau tanpa persiapan khusus. Dengan demikian, responden yang berpartisipasi adalah 62 mahasiswa aktif PGSD Stambuk 2023 yang secara sukarela mengisi kuesioner setelah menerima tautan tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner tertutup yang berbasis skala *Likert* dan disusun sesuai dengan indikator tiap variabel.

Sebelum data dianalisis, instrumen kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya untuk menjamin ketepatan serta keandalan data yang dikumpulkan. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan penggunaan analisis regresi. Setelah itu, analisis regresi linier sederhana digunakan guna menilai pengaruh parsial maupun simultan antarvariabel melalui uji t, uji F, serta koefisien determinasi (R^2). Seluruh proses analisis dikerjakan menggunakan software SPSS agar hasil penelitian dapat diuji ulang dan memiliki tingkat keabsahan ilmiah yang kuat.

HASIL PENELITIAN

Analisis Data

Uji Validitas

Uji validitas instrumen penelitian dilakukan untuk menguji hubungan antara skor setiap item kuesioner terhadap skor total variabelnya, dengan menggunakan korelasi Pearson. Kriteria validitas yang ditetapkan adalah item dinyatakan valid apabila nilai r_{hitung} (Pearson Correlation) lebih besar dari r_{tabel} (0,250) atau nilai Signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 62 mahasiswa, nilai kritis r_{tabel} yang digunakan adalah 0,250.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel X

Variabel	Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	r_{tabel}	Keterangan
Beban Enam Tugas KKNI (X)	1	0.364	0.004	0.250	Valid
	2	0.389	0.002	0.250	Valid
	3	0.348	0.006	0.250	Valid
	4	0.211	0.099	0.250	Tidak Valid
	5	0.497	0.000	0.250	Valid
	6	0.312	0.013	0.250	Valid
	7	0.270	0.034	0.250	Valid
	8	0.275	0.031	0.250	Valid
	9	0.506	0.000	0.250	Valid
	10	0.362	0.004	0.250	Valid
	11	0.323	0.010	0.250	Valid
	12	0.330	0.009	0.250	Valid
	13	0.426	0.001	0.250	Valid
	14	0.329	0.009	0.250	Valid
	15	0.489	0.000	0.250	Valid
	16	0.578	0.000	0.250	Valid



17	0.524	0.000	0.250	Valid
18	0.538	0.000	0.250	Valid
19	0.526	0.000	0.250	Valid
20	0.420	0.001	0.250	Valid
21	0.589	0.000	0.250	Valid
22	0.534	0.000	0.250	Valid
23	0.488	0.000	0.250	Valid

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Hasil uji validitas untuk variabel Beban Enam Tugas KKNI (X) menunjukkan bahwa dari total 23 item yang diujikan, 22 item dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan tidak valid. Item yang dinyatakan tidak valid adalah Item 4, dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,211 yang lebih kecil dari r_{tabel} (0,250) dan nilai Signifikansi 0,099 yang lebih besar dari 0,05. Item yang tidak valid tersebut harus dihapus dari analisis data selanjutnya untuk menjamin keabsahan instrumen penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Y

Variabel	Item	Pearson Correlation	Sig. tailed)	(2- r_{tabel}	Keterangan
Stres Akademik (Y)	1	0.820	0.000	0.250	Valid
	2	0.806	0.000	0.250	Valid
	3	0.696	0.000	0.250	Valid
	4	0.822	0.000	0.250	Valid
	5	0.608	0.000	0.250	Valid
	6	0.798	0.000	0.250	Valid
	7	0.721	0.000	0.250	Valid
	8	0.724	0.000	0.250	Valid
	9	0.023	0.860	0.250	Tidak Valid
	10	0.671	0.000	0.250	Valid
	11	0.604	0.000	0.250	Valid
	12	0.615	0.000	0.250	Valid
	13	0.620	0.000	0.250	Valid
	14	0.821	0.000	0.250	Valid
	15	0.659	0.000	0.250	Valid

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Hasil uji validitas untuk variabel Stres Akademik (Y) menunjukkan bahwa dari total 15 item yang diujikan, 14 item dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid adalah item 9, karena memiliki r_{hitung} (0,023) yang lebih kecil dari r_{tabel} (0,250) dan nilai Signifikansi (0,860) yang lebih besar dari 0,05. Item 9 akan dihapus dari analisis selanjutnya.

Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,903	37	Reliabel

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25



Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > 0,700, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

<i>Test Statistic</i>	0,110
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,060

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan analisis Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,060 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
Beban Enam Tugas KKNi(X)	0.582	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai *Sig* > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi heteroskedastisitas dan model regresi dapat digunakan.

Analisis Regresi Linier Sederhana

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana (Koefisien)

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
	B	Std. Error	Beta
(Constant)	-0.190	0.743	
Beban Tugas KKNi (X)	0.939	0.170	0.579

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh persamaan regresi linier sederhana (menggunakan data yang sudah ditransformasi) sebagai berikut:

$$Y = -0.190 - 0.939X$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana dapat disimpulkan bahwa:

1. Konstanta yang diperoleh adalah -0.190
2. Nilai koefisien regresi variabel Beban Enam Tugas KKNi (X) bernilai positif sebesar 0,939. Nilai positif ini mengindikasikan bahwa jika Beban Tugas KKNi meningkat, maka Stres Akademik (Y) juga cenderung akan meningkat, begitu pula sebaliknya.



Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Tabel 7. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Variabel	t Hitung	Sig.	Keterangan
Beban Tugas KKNi (X)	5,507	0.000	Signifikan

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Hasil Uji Parsial menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 5,507 dengan nilai sig. sebesar 0,000. Menunjukkan bahwa Variabel Beban Enam Tugas KKNi (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel Stres Akademik (Y) dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2,0 dan $Sig. < 0,05$.

Uji Simultan (Uji F)

Tabel 8. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	F	Sig.
Regression	30,330	0,000

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan hasil Uji Simultan (Uji F) diperoleh nilai F hitung sebesar 30,330, sedangkan F tabel sebesar 4,00, dengan nilai signifikansi (Sig.) $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Beban Enam Tugas KKNi (X) secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Stres Akademik (Y). Dengan demikian, semakin tinggi beban enam tugas KKNi yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.579	0.336	0.325	0.15367

Sumber: Hasil olah data IBM SPSS Statistics 25

Berdasarkan hasil Uji Koefisien Determinasi (R²), diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,325. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Beban Enam Tugas KKNi (X) memiliki kemampuan menjelaskan variabel Stres Akademik (Y) sebesar 32,5%, sedangkan sisanya yaitu 67,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Beban Enam Tugas KKNi (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa PGSD Stambuk 2023 Universitas Negeri Medan (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar $30,330 > F_{tabel}$ 4,00 dan nilai $Sig. < 0,05$, yang berarti semakin tinggi beban enam tugas KKNi yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Enam jenis tugas KKNi, yaitu Tugas Rutin (TR), Critical Book Report (CBR), Critical Journal Review (CJR), Mini Riset (MR), Rekayasa Ide (RI), dan Project (PJ), pada dasarnya dirancang untuk membentuk kompetensi profesional mahasiswa. Namun, kompleksitas, tenggat waktu yang berdekatan, serta tuntutan analisis yang mendalam pada setiap tugas dapat menjadi



sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Irvanti et al., 2025) yang menyatakan bahwa peningkatan beban akademik memiliki hubungan langsung dengan meningkatnya stres belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (Adjusted R Square) sebesar 0,325, dapat diartikan bahwa Beban Enam Tugas KKNi berkontribusi sebesar 32,5% terhadap variasi Stres Akademik mahasiswa, sedangkan 67,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial, kondisi psikologis, maupun lingkungan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun enam tugas KKNi memiliki pengaruh nyata terhadap stres akademik, masih terdapat banyak aspek eksternal dan internal mahasiswa yang turut memengaruhi kondisi stres mereka.

Dari sisi teori, hasil ini mendukung kerangka bahwa stres akademik muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal (beban tugas akademik) dan sumber daya atau kapasitas internal individu untuk menghadapinya. Dalam literatur stres akademik, faktor akademik seperti banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, dan kompleksitas materi sering disebut sebagai stressor utama yang memicu reaksi stres pada mahasiswa (Oktariani et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi, strategi coping yang baik, serta dukungan sosial yang memadai akan lebih mampu menghadapi beban akademik tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pihak kampus dan dosen PGSD Universitas Negeri Medan untuk mempertimbangkan proporsi dan penjadwalan tugas KKNi agar tidak menumpuk pada waktu yang bersamaan. Selain itu, pengelola program studi dapat menyediakan layanan konseling atau bimbingan akademik untuk membantu mahasiswa mengelola stres akibat beban tugas. Penguatan keterampilan lunak seperti manajemen waktu, regulasi emosi, serta strategi belajar efektif juga dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap enam tugas KKNi secara menyeluruh sebagai satu kesatuan variabel beban akademik, yang jarang dikaji dalam konteks mahasiswa PGSD. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan awal dalam meninjau kembali sistem tugas KKNi di lingkungan pendidikan dasar agar lebih seimbang antara pengembangan kompetensi dan kesejahteraan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Pengaruh Enam Tugas KKNi terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa PGSD Stambulok 2023 Universitas Negeri Medan*”, dapat disimpulkan bahwa beban enam tugas KKNi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel serta telah memenuhi asumsi klasik, meliputi normalitas dan heteroskedastisitas. Nilai F hitung sebesar 30,330 yang lebih besar daripada F tabel sebesar 4,00, dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa variabel Beban Enam Tugas KKNi (X) secara simultan memiliki pengaruh yang nyata terhadap Stres Akademik (Y). Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,325 menandakan bahwa beban enam tugas KKNi memberikan kontribusi sebesar 32,5% dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa, sedangkan 67,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, manajemen waktu, dan lingkungan belajar. Dengan demikian, semakin tinggi beban enam tugas KKNi yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, A., Royani, I., & Hamzah, P. (2024). Hubungan Antara Beban Belajar dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2020. *FAKUMI MEDICAL JOURNAL*, 04(02), 134–140.
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A., & Fardani, A. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN TATA RIAS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Pendidika*, 22(2). <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Elsa, L., Christy, A., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). *Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 12(1), 129–135.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir : Faktor Pemicu , Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 755–765.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., & Kosasi, F. I. (2025). *Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 02(June).
- Mufatihah, Z., Zelya, A., Puriani, R., & Putri, R. (2025). FENOMENA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Edu Researh*, 6(1), 573–580.
- Nurwardani, P., Nugroho, Sirin Wahyu Mulyono, E., Arifin, S., & Djajanto, L. (2018). *Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi di Era Industri 4.0*. Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi MILIK.
- Oktariani, I., Sofah, R., & Putri, R. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1).
- Rivaldi, A. Al. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental*. 4.
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI JABODETABEK. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaputra, R., Nugroho, S., & Prakoso, R. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. *Balance: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(1534–1544), 53–60.
- Yusuf, N. M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. 13(02), 4–5.
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). *Academic Stress , Physical Activity , Sleep , and Mental Health among Chinese Adolescents*.