Jurnal Pendidikan dan Konseling
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2023
E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP X

Andri Gunadi[1], Monica Santosa[2], Gigih Marisna Putra[3], Erwin Erlangga[4]
[1,2,3,4] Psikologi Universitas Semarang
Email: gunadiusm@gmail.com[1], monicasantosa2912@gmail.com[2], gigihmarisna0@gmail.com[3], erwinerlangga@usm.ac.id[4]

Abstrak

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Prestasi belajar tidak cukup hanya dengan tekanan akademik dari siswa itu sendiri, tetapi juga dapat dilakukan melalui peningkatan motivasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik di SMP X. Jenis penelitian ini adalah explanatory research. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa angkatan 2021-2022 yaitu sebanyak 100 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Motivasi Belajar berpengaruh terhadap Prestasi Belajar. Semakin tinggi Motivasi Belajar maka semakin tinggi pula Prestasi Belajar. Diharapkan pihak sekolah dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas Motivasi Belajar, karena variabel Motivasi Belajar mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap Prestasi Belajar, sehingga Prestasi Belajar akan meningkat.
Kata kunci: *Stres Akademik, Motivasi Belajar, Prestasi Belajar, Siswa SMP*

Abstract

Academic stress is defined as a condition in which a person is unable to deal with academic demands and perceives academic demands received as a nuisance. Learning achievement is not enough only with academic stress from the students themselves, but can also be done through increasing learning motivation. The purpose of this research is to explain the relationship between academic stress and motivation to learn on academic achievement in SMP X. This type of research is explanatory research. The population in this study were students from the 2021-2022 class, namely 100 people. The data collection method uses a questionnaire which is a data collection technique that is carried out by giving a set of questions or written statements to the respondent to answer. Based on the research that has been done by researchers, it can be concluded that there is an influence of academic stress and learning motivation on learning achievement. Based on the results of the study it was found that Learning Motivation has an influence on Learning Achievement. The higher the Learning Motivation, the higher the Learning Achievement. It is hoped that the school can maintain and improve the quality of Learning Motivation, because the Learning Motivation variable has a high influence on Learning Achievement, so that Learning Achievement will increase.
Keywords: *Academic Stress, Learning Motivation, Learning Achievement, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017). Alvin 2012 menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri siswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Stres akademik disebabkan oleh adanya academic stressor (Barseli, 2017). Academic stressor merupakan yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Rahmawati 2017). Barseli, dkk., (2017) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Oon (2007) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa yang secara terus menerus menimbulkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami penurunan daya tahan tubuh. Hasil penelitian Siregar dan Putri (2019) menjelaskan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh Self-Efficacy dengan korelasi negatif. Stres merupakan suatu kondisi yang negatif, suatu kondisi yang mengarah ke timbulnya penyakit fisik maupun mental atau mengarah ke perilaku yang tidak wajar. 4 aspek yang menyebabkan stres akademik yaitu: a. Aspek fisik Reaksi tubuh dalam mempertahankan diri terhadap situasi yang mengancam (memicu stres) dikenal dengan istilah General Adaptation Syndrome (Semiun, 2006). b. Aspek emosional Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, mereka sering bereaksi secara emosional. Namun stres lebih sering menimbulkan emosi tidak menyenangkan daripada emosi yang menyenangkan (Lazarus 2006). c. Aspek Pikiran Respon kognitif merupakan pemikiran tentang stres dan situasi stres yang akan datang. Respon kognitif adalah reaksi terhadap sumber stres yang positif pada siswa (Misra dan Castillo, 2004). d. Aspek perilaku Respon perilaku merupakan perilaku respon yang paling penting terhadap stres. Sebagian besar respon perilaku terhadap stres mencakup perilaku mengatasi masalah (coping behavior).

Berdasarkan penelitian oleh Rajni dan Radhakanta 2018, menyatakan tentang hubungan stres dengan prestasi akademik pada Sekolah Menengah Atas Northwestern Delhi didapatkan bahwa adanya hubungan positif antara stres dan prestasi belajar. Prestasi belajar tidak cukup hanya dengan stres akademik dari siswa itu sendiri, tetapi bisa juga dilakukan melalui peningkatan motivasi belajar. Menurut Alderfer 2004 Motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku pada individu belajar (Dimyati dan Mudjiono, 2006). Berdasarkan hasil penelitian Lismayani 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar perserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung yaitu sebesar 0,453 dan masuk ke dalam derajat hubungan yang sedang dan cukup dengan arah yang positif. Berdasarkan dari permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat masalah mengenai prestasi dan kinerja siswa maka penulis tertarik mengangkat judul hubungan antara stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik di SMP Negeri 1 Bekasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah explanatory research. Menurut Sugiyono (2018) penelitian explanatory research merupakan penelitian yang menjelaskan kedudukan variabel-variabel yang diteliti serta hubungan antara satu variabel dengan yang lain. Penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik.Populasi dalam penelitian ini adalah siswa angkatan

2021-2022 yaitu sebanyak 100 orang. Data primer mengacu pada informasi yang diperoleh langsung (dari tangan pertama) oleh peneliti terkait dengan variabel ketertarikan untuk tujuan tertentu dari studi. Seseorang memberikan informasi ketika diwawancara, diberikan kuesioner, atau observasi. Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan cara membagikan daftar pertanyaan berupa kuesioner kepada siswa, serta melalui wawancara langsung dengan para siswa. Data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang dikumpulkan dari sumber-sumber yang sudah ada. Data sekunder pada penelitian ini berupa buku, jurnal, dan data pendukung lain. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yakni menguji dan menganalisis data dengan perhitungan angka- angka dan kemudian menarik kesimpulan dari pengujian tersebut, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Statistik yang digunakan adalah sebagai berikut:

Regresi didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Persamaan umum regresi adalah :

$$Ý = a + Bx$$

Dimana :
ý = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan
a = harga Y bila X = 0 (harga konstan)
b = Koefesien Regresi (nilai peningkatan atau penurunan)
X = Variabel Independen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik & Usia Responden

No	Jenis Kelamin	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	<13 Tahun	44	44,0
2	Perempuan	>13 Tahun	56	56,0
Total			100	100

Sumber: Data diolah oleh Penulis (2023)

Uji Validitas

Untuk menguji validitas, penulis menggunakan analisis dengan SPSS.Berikut hasil pengujian validitas.Untuk tingkat validitas dilakukan uji signifikansi dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Jika r hitung (untuk tiap-tiap butir pertanyaan dapat dilihat pada kolom corrected item pertanyaan total correlation) lebih besar dari r tabel dan nilai r positif, maka butir pertanyaan tersebut dikatakan valid.

Tabel 1. Uji Validitas

Item	r hitung	*sig.*	r Tabel	Keterangan
X1.1	0.637	0.000	0.191	Valid
X1.2	0.394	0.000	0.191	Valid
X1.3	0.598	0.000	0.191	Valid
X1.4	0.664	0.000	0.191	Valid
X1.5	0.327	0.001	0.191	Valid
X1.6	0.605	0.000	0.191	Valid
X1.7	0.577	0.000	0.191	Valid
X1.8	0.652	0.000	0.191	Valid
X1.9	0.360	0.000	0.191	Valid
X1.10	0.598	0.000	0.191	Valid

Sumber: Data diolah oleh Penulis (2023)

Uji Reabilitas

Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,70.

Tabel 2. Uji Reabilitas

No.	Variabel	Koefisien Reliabilitas	Keterangan
1	Stres Akademik (X1)	0,870	Reliabel
2	Motivasi Belajar (X2)	0,745	Reliabel
3	Prestasi Belajar (Y)	0,795	Reliabel

Sumber: Data diolah oleh Penulis (2023)

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi ini digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh antara variabel bebas, yaitu Stres Akademik (X1), dan Motivasi Belajar (X2), terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Bekasi (Y).

ßX1 = variabel stres akademik memperoleh angka koefisien regresi sebesar 0, 373.
ßX2 = variabel motivasi belajar memperoleh angka koefisien regresi sebesar 0,488.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi variabel residual memiliki distribusi normal. Jika nilai sig. (pvalue) > 0,05 maka H0 diterima yang artinya normalitas terpenuhi.

Uji Multikolinieritas

Cara pengujiannya adalah dengan membandingkan nilai Tolerance yang didapat dari perhitungan regresi berganda, apabila nilai tolerance < 0,1 maka terjadi multikolinearitas.

Uji Heterokedastisitas

Mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan nilai simpangan residual akibat besar kecilnya nilai salah satu variabel bebas. Prosedur uji dilakukan dengan Uji scatterplot.

Hasil Koefisien Determinasi (R2)

Mengetahui besar kontribusi variabel bebas (Stres Akademik (X1) dan Motivasi Belajar (X2)) Terhadap variabel terikat Prestasi Belajar (Y) digunakan nilai R2 (koefisien determinasi) sebesar 0,612. Artinya bahwa 61,2% variabel Prestasi Belajar akan dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu Stres Akademik (X1) dan Motivasi Belajar (X2). Sedangkan sisanya 48,8% variabel Prestasi Belajar akan dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Stres Akademik di SMP X

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya. Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Pengaruh Stres Akademik (X1), Motivasi Belajar (X2)) Secara Simultan terhadap Prestasi Belajar (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi secara simultan didapatkan nilai Signifikansi F 0,000 < 0,05, maka Ho yang berbunyi tidak ada pengaruh positif yang signifikan Stres Akademik, Motivasi Belajar secara simultan terhadap Prestasi Belajar ditolak dan Ha yang berbunyi ada pengaruh positif yang signifikan Stres Akademik, Motivasi Belajar secara simultan terhadap Prestasi Belajar diterima. Jika dilihat dari nilai Adjust R Square yang diperoleh, maka Stres Akademik dan Motivasi Belajar memiliki pengaruh sebanyak 61,2% dalam mempengaruhi Prestasi Belajar, sedangkan sisanya 38,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengaruh Stres Akademik (X1) terhadap Prestasi Belajar (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi secara parsial didapatkan nilai thitung 4.588> ttabel 1,983 atau Signifikansi t 0,000< 0,05, maka Ho yang berbunyi tidak ada pengaruh positif yang signifikan Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar ditolak dan Ha yang berbunyi ada pengaruh positif yang signifikan Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar diterima. B (nilai koefisien regresi parsial) variabel Motivasi Belajar bernilai 0,240 berarti jika Stres Akademik siswa semakin tinggi, maka Prestasi Belajar semangkin meningkat. Dengan demikian kesimpulannya adalah ada pengaruh positif yang signifikan Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar.

Pengaruh Motivasi Belajar (X2) terhadap Prestasi Belajar (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi secara parsial didapatkan nilai thitung 5,992> ttabel 1,983 atau Signifikansi t 0,000< 0,05, maka Ho yang berbunyi tidak ada pengaruh positif yang signifikan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar ditolak dan Ha yang berbunyi ada pengaruh positif yang signifikan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar diterima. B (nilai koefisien regresi parsial) variabel Motivasi Belajar bernilai 0,649

berarti jika Motivasi Belajar siswa semakin tinggi, maka Prestasi Belajar semangkin meningkat pula. Dengan demikian kesimpulannya adalah ada pengaruh positif yang signifikan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar.

Dengan demikian, variabel Stres Akademik dan Motivasi Belajar memiliki pengaruh sebanyak 61,2% dalam mempengaruhi Prestasi Belajar, sedangkan sisanya 38,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai variabel lain yang dapat berpengaruh sehingga penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian di SMP Negeri 1 Bekasi, pihak sekolah harus memahami kondisi siswa. Harapannya pihak sekolah lebih memperhatikan siswa untuk menerapkan pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa tidak jenuh dan bosan. Berdasarkan jawaban kuesioner penelitian, variabel motivasi Belajar bernilai 0,649 berarti jika Motivasi Belajar siswa semakin baik, maka Prestasi Belajar akan naik sebesar 0,649. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa manajemen memiliki motivasi yang tinggi dengan begitu akan mendorong siswa untuk menyelesaikan pekerjaan yang telah ditentukan

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah pihak sekolah dapat mempertahankan serta meningkatkan mutu dari Motivasi Belajar, karena variabel Motivasi Belajar mempunyai pengaruh yang tinggi dalam mempengaruhi Prestasi Belajar, sehingga Prestasi Belajar akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

A.M, Sardiman. 2011. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rajagrafindo.

Aat, Sriati. 2008. Tinjauan Tentang Stres Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD. Jatinangor.

Alderfer, C. 2004. Peranan Motivasi dan Kemampuan Awal dalam Kegiatan Pembelajaran . dalam Nashar, H. Jakarta: Delia Press.

Alvin. (2007). Stres akademik. Jakarta: PT Raja. Bahri, Syaiful djamarah. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.

Barseli, M. dan Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik. Jurnal Konseling Pendidikan, 5 (3), 143-148.

Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara efektivitas komunikasi siswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada siswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal Psikologi Undip, 3(2), 93- 115.

Harahap, Sofyan Syafri. 2020.Manajemen Pembelajaran Daring Menggunkan Education Smart Courses.Jakarta: Rajawali Pers.

Hasibuan, Taufik Daniel, Hendry Kiswanto Mendrofa. 2019. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan. Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, Vol. 2.

Hidayat, Z., Tinggi, S., Widya, I.E., Lumajang, G., 2016. Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang. Jurnal Penelitian ekonomi wiga (6):36–44.

Husnar, A.Z., Saniah, S., Nashori, F., 2017. Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik Psikohumanior. Jurnal Penelitian Psikologi (2):94.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020.Mendikbud RI:1–2.

Kramer, G.P., Bernstein, D.A., Phares, V., 2014. Intorduction to Clinical Psychology, 8th ed. America: Prohibited reproduction.

Livana, M M Fatkhul Basthomi, Y., 2020. Penyebab Stres Siswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa (3):203–208.

Oktawirawan, D.H., 2020. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Universitas Batanghari Jambi (20):541

Pasaribu, B. S. 2018. Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Siswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Skripsi, Universitas Sumatera Utara.

Putri, R.M., Oktaviani, A.D., Utami, A.S.F., Ni`maturrohmah, Addiina, H.A., Nisa, H., 2020. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Siswa UIN Syarif Hidayatullah.Jakarta. Jurnal Healty Promotion Behave (2) :38– 45.

Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Siswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.2018.[skribsi] Lampung:Universitas Lampung Rahmawati, M.N.,

Rohaedi, S., Sumartini, S., 2019. Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. (5):25–33. Sardiman, A.., 2012. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suprapto, S., Malik, A., & Yuriatson, Y. (2019). Hubungan Motivasi Menjadi Perawat dengan Prestasi Belajar Siswa Akademi Keperawatan Sandi Karsa. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2 SE-Articles). https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.101

Tusa'diyah H. Hubungan tingkat stress akademik dengan oligomenore pada mahasiswi tahun pertama pendidikan dokter universitas andalas tahun 2017. 2018. [skripsi]. Padang: Universitas Andalas.

Uno, H.B., 2013. Teori Motivasi dan Pengukuranya.Jakarta:PT BumiAksara, Wahyudi, R., Bebasari, E., Nazriati, E., 2015. Gambaran Tingkat Stres pada Siswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Jik (9) :107–113.

World Health Organization (WHO), 2020. Coronavirus disease 2019 (2019-n COV) Situation Report . WHO Bull (11): 1–7. World Health Organization (WHO), 2020. Wuhan 2019 Novel Coronavirus-2019-nCoV.Materials and Methods (10):1–5.