

## Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Kadek Berliantara<sup>1</sup>, Putu Asih Primatanti<sup>2\*</sup>, Ni Wayan Armerinayanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

\*email: dr.asih@gmail.com

### Abstrak

Stres merupakan gangguan maupun kekacauan mental dan emosional yang dapat diakibatkan oleh faktor internal maupun eksternal. Motivasi belajar adalah suatu keseluruhan daya penggerak dari dalam diri siswa yang dapat menimbulkan kegiatan belajar. Berdasarkan beberapa penelitian, stres pada siswa dapat mempengaruhi motivasi belajar. Oleh karena di SMA Negeri 1 Ubud belum ada penelitian serupa, maka hal tersebut menjadi *urgensi* untuk melakukan penelitian ini di SMA Negeri 1 Ubud guna melengkapi data penelitian dan agar hasil penelitian dapat berguna bagi sekolah, sehingga sekolah dapat mencegah faktor-faktor penyebab stres pada siswa agar tidak menurunkan motivasi belajar. Metode penelitian ini adalah menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud, dengan populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMA Negeri 1 Ubud. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived of Stress Scale (PSS-10)* dan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ-18)*. Selanjutnya, data akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dan dengan metode uji *spearman* dengan hasil analisis dikatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Hasil analisis univariat didapatkan mayoritas siswa berumur 16 tahun (36,2%), berjenis kelamin perempuan (55,7%) dan mayoritas siswa kelas XI (33,8%). Analisis bivariat didapatkan pada uji korelasi *spearman* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan taraf signifikan sebesar 0,05, koefisien korelasi menunjukkan angka 0,241 yang mengartikan bahwa hubungan lemah, koefisien korelasi bernilai negatif mengartikan bahwa hubungan masing-masing variabel berlawanan arah, sehingga semakin tinggi tingkat stres menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ubud.

**Kata Kunci** : Stres, Motivasi Belajar, Stres Akademik, Siswa SMA

### Abstract

*[The Relationship between Stress and Learning Motivation in Ubud 1 Public High School Students]*

Stress refers to mental and emotional disturbances that can arise from both internal and external factors. Learning motivation is a desire that originates within the student and lead to various learning activities. Due to the lack of previous research on this topic at SMA Negeri 1 Ubud, it is crucial to conduct this study in order to gather relevant, which could potentially benefit the school. This research can help the school prevent the factors that cause stress in students and increase the learning motivation. this study used descriptive analytic with a cross-sectional approach. This research was conducted at SMA Negeri 1 Data was collected using *Perceived Stress Scale questionnaire (PSS-10)* and *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ-18)*. Furthermore, data analyzed both univariately and bivariately using the SPSS 25<sup>th</sup> version and Spearman test method, considering the analysis significant if the  $p$  value is less than 0.05. The univariate analysis revealed that the majority of students were 16 years old (36.2%), with a majority of female students (55.7%) and a majority of class XI students (33.8%). The Spearman correlation test's bivariate analysis yielded a significance value of 0.000, with a significant level of 0.05. The correlation coefficient, which stands at 0.241, indicates a weak relationship. The negative correlation coefficient number indicates an opposite relationship between the two variables, suggesting that higher stress levels lead to decreased learning motivation among SMA Negeri 1 Ubud students.

**Keywords:** Stress, Learning Motivation, Academic Stress, Students, High School

## PENDAHULUAN

Stres adalah keadaan dalam tekanan, ketegangan dan sesuatu yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri.<sup>(1)</sup> Stres disebabkan oleh perubahan fisiologis dari lingkungan luar yang disebut dengan stressor.<sup>(2)</sup> Stres di kalangan remaja sangat rentan terjadi dikarenakan remaja memiliki emosi yang belum stabil dan terkadang memiliki toleransi yang belum baik untuk mengatur stress.<sup>(3)</sup> Stres akademik adalah keadaan seseorang yang tidak mampu menanggung tuntutan akademik dan nantinya dapat menyebabkan gangguan tingkah laku, emosi dan fisik.<sup>(4)</sup> Belajar adalah sebuah proses yang bertujuan untuk merubah tingkah laku, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, sikap maupun nilai positif dari sebuah materi yang telah dipelajari.<sup>(5)</sup> Stres akademik pada siswa dapat menjadi hal yang perlu diperhatikan karena menjadi salah satu faktor risiko siswa mengalami depresi.<sup>(6)</sup>

Motivasi belajar merupakan faktor pendorong untuk melakukan proses pembelajaran lebih bersemangat. Dalam suatu konteks pembelajaran, semangat belajar sangat diperlukan dengan tujuan untuk meningkatkan gairah belajar sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih baik.<sup>(7)</sup> Motivasi belajar bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tingkah laku, dengan beberapa indikator dan unsur pendukungnya.<sup>(8)</sup>

Berdasarkan penelitian hubungan stres akademik dengan depresi didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik terhadap depresi pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar.<sup>(6)</sup> Berbagai penelitian menyatakan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari stres yang dialami pelajar, namun, belum banyak jenis penelitian dilakukan di Bali khususnya di kabupaten Gianyar dan kecamatan Ubud.

Hal inilah menjadi *urgensi* penelitian ini untuk dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud.

## METODE

Pada penelitian ini metode yang

digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap motivasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Ubud yang dilakukan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ubud pada bulan Juli sampai bulan Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Ubud yang berjumlah 1083 orang. Sampel kemudian dipilih dengan metode *stratified random sampling* yang berjumlah 210 responden. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan pembagian kuesioner dan selanjutnya akan dijawab oleh responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Data selanjutnya akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

## HASIL

### Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Tabel 1. Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Karakteristik (n=210)	Frekuensi	Proporsi (%)
<b>Umur</b>		
14 tahun	4	1,9
15 tahun	59	28,1
16 tahun	76	36,2
17 tahun	59	28,1
18 tahun	12	5,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	93	44,3
Perempuan	117	55,7
<b>Kelas</b>		
Kelas X	69	32,9
Kelas XI	71	33,8
Kelas XII	70	33,3

Berdasarkan karakteristik umur, mayoritas siswa berumur 16 tahun (36,2%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan (55,7%) dan berdasarkan karakteristik kelas mayoritas siswa kelas XI (33,8%) siswa kelas XI.

Tabel 2. Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Kategori	Frekuensi	Proporsi
Stres ringan	1	0,5
Stres sedang	15	7,1
Stres berat	194	92,4
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Menurut tabel 2 gambaran stres ditemukan sebanyak 92,4% siswa masuk ke dalam kategori stres berat, 7,1% siswa kategori stres sedang, dan 0,5 % siswa kategori stres ringan.

Tabel 3. Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Kategori	Frekuensi	Proporsi (%)
Rendah	95	45,2
Sedang	101	48,1
Tinggi	14	6,7
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Menurut table 3 gambaran motivasi belajar siswa ditemukan sebanyak 45,2% siswa kategori motivasi rendah, 48,1% siswa kategori motivasi sedang dan 6,7% siswa kategori motivasi tinggi.

### Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Tabel 4 menjelaskan seluruh siswa dengan tingkat stres ringan memiliki motivasi tinggi. Sebanyak 6,7% siswa dengan stres sedang memiliki motivasi rendah, 80% siswa memiliki motivasi sedang, dan 13,3% siswa memiliki motivasi tinggi. Sebanyak 48,5% siswa dengan stres berat memiliki motivasi rendah, 45,9% memiliki motivasi sedang, dan 5,7% siswa memiliki motivasi tinggi. Hasil analisis uji korelasi *spearman* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan taraf signifikan sebesar 0,05 mengartikan bahwa ada hubungan stres dengan motivasi belajar. Angka koefisien korelasi didapatkan 0,241 artinya tingkat kekuatan hubungan lemah, dan koefisien korelasi bernilai negatif yang mengartikan bahwa hubungan masing-masing variabel berlawanan arah, yang artinya semakin tinggi tingkat stres menyebabkan semakin turun motivasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ubud.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ubud

Variabel (n=210)	Motivasi Belajar			Nilai P	Koefisien korelasi
	Rendah (n=95)	Sedang (n=101)	Tinggi (n=14)		
<b>Tingkat stres</b>					
Stres ringan	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)	0,000	-0,241
Stres sedang	1 (6,7%)	12 (80%)	2 (13,3%)		
Stres berat	94 (48,5%)	89 (45,9%)	11 (5,7%)		

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil yang didapatkan maka diperoleh mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu berjumlah 76 siswa (36,2%). Berdasarkan data penelitian tingkat stres tinggi paling banyak di antara usia 17 sampai 18 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia siswa kelas XII. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang mendapatkan hasil bahwa distribusi responden yang paling banyak mengalami stres adalah di usia 17 tahun.<sup>(9)</sup> Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa yang mengalami stres adalah siswa perempuan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain, dan mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa yang mengalami stres adalah siswa berjenis kelamin perempuan dan berusia 17 tahun.<sup>(9)</sup> Siswa perempuan lebih sering menerima tuntutan dari keluarga, contohnya adalah tuntutan untuk mendapatkan prestasi, dan kurang disuport oleh keluarga.<sup>(10)</sup> Berdasarkan data penelitian, karakteristik kelas siswa yang mayoritas mengalami stres berat adalah siswa kelas XII. Faktor-faktor yang dapat memicu stres dari siswa kelas XII adalah adanya tuntutan untuk menghadapi ujian, tuntutan untuk menggapai prestasi, dan beban pikiran untuk masuk keperguruan tinggi yang akan dicari.<sup>(11)</sup> Berbagai faktor yang menyebabkan permasalahan pada stres akademik siswa dapat dipengaruhi oleh faktor dalam diri siswa dan lingkungan, contoh faktor internal atau dalam diri adalah cara berpikir, aspek pribadi dan kepercayaan siswa, sedangkan faktor eksternal antara lain tuntutan mendapatkan prestasi yang tinggi, drajat sosial, dan ambisi keluarga yang menginginkan anaknya untuk berlomba menjadi yang terbaik.<sup>(12)</sup>

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapatnya hubungan antara stres dengan motivasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Ubud. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pusphita tahun 2018, yaitu didapatkan hubungan bermakna antara stres terhadap

motivasi belajar, dengan tingkat stres terbanyak adalah stres sedang dan penyebabnya adalah stres akademik.<sup>(13)</sup> Penelitian lain yang mendapatkan hasil serupa adalah didapatkan bahwa stres berhubungan dengan motivasi belajar pada SMA St. Maria Monica.<sup>(14)</sup> Berdasarkan penelitian lain didapatkan bahwa partisipasi keluarga dan cara guru dalam memberikan materi ajar dapat mempengaruhi semangat atau kemauan belajar.<sup>(15)</sup> Penelitian oleh Malistuti menyatakan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa antara lain adalah aspirasi siswa, kemampuan siswa, kondisi siswa baik jasmani dan rohani dan lingkungan belajar siswa baik dari lingkungan sosial maupun non social.<sup>(16)</sup>

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan motivasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Ubud, dengan koefisien korelasi 0,241. Adapun saran yang dapat diberikan kepada siswa adalah agar siswa dapat mengeksklusi penyebab dari stres, agar nantinya tidak menurunkan motivasi belajar, kepada guru adalah agar hasil penelitian ini dijadikan acuan pengajar dalam memilih strategi yang cocok sesuai permasalahan yang dialami siswa, dan kepada peneliti selanjutnya agar bisa meneliti variabel yang berbeda seperti, melihat hubungan antar variabel yang mempengaruhi tingkat stress dan variabel yang mempengaruhi motivasi belajar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada SMA Negeri 1 Ubud sebagai tempat dilakukannya penelitian ini, FKIK Unwar, serta seluruh pihak yang memberikan bimbingan atau bantuan selama penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Lestari Wm, et al. Pengaruh Stres Kerja, Koniflik Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. J

1. Bisnis Dan Ekon 2020;27(2):100-11.
2. Reddy KJ, Menon Kr, Thattil A. Academic Stress And Its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J* 2018;11(1):531-7.
3. Dianovinnina K. Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *J Psikogenes* 2018;6(1):69-76.
4. Sayekti E. Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas Xi Ma Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. 2017;124.
5. Djamaluddin A, Wardana. Belajar Dan Pembelajaran. 2019.
6. Sudarsani L, et al. Hubungan Stress Akademik Dengan Depresi Pada Siswa Mipa Di Sman 4 Denpasar. *Coping Community Publ Nurs* 2021;9(2):151.
7. Pratiwi D, et al. Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan* 2018;6(1):1-6.
8. Makhmuri M, Andini Na. Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Iv Sd Negeri Panca Tunggal Tahun Ajaran 2019/2020. *Jemari (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah)* 2020;2(1):21-9.
9. Deantri F, Sawitri Aas. Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas Xii Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar. *J Bios Logos* 2020;10(1):27.
10. Shofiyah Mn, Salamah M. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal. *J Sains Dan Seni Its* 2022;11(1).
11. Wibowo By. Profil Stres Akademik Pada Siswa Smk Al-Insan Kelas Xii. *Prim J Ilm Multidisiplin* 2023;1(2):72-9.
12. Bandura. Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Semin Nas "Memperkuat Kontribusi Kesehat Ment Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19 Tinj Multidisipliner"* 2021;(April):135.
13. Puspitha, et al. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Major* 2018;7:24-33
14. Gurning A. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas Xii Dalam Persiapan Ujian Nasional Di Sma St. Maria Monica, Bekasi Timur. 2017;(26):13-3.
15. Kusumaningrini DI, Sudibjo N. The Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *Akademika* 2021;10(01):145-61.
16. Malistuti E, Syahza A. *Jurnal Pajar ( Pendidikan Dan Pengajaran )* Volume 6 Nomor 2 Maret 2022 | Issn Cetak : 2580 - 8435 | Issn Online : 2614 - 1337 Faktor Penentu Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Determining Factors On Student S ' Learning Motivation In Economic Less. 2022;6(2017):446-58.