



**PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK  
SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM  
BIMBINGAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**SRI RAHMADANI AMRI**

**33.16.1.007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2020**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN**  
**FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731

**SURAT PENGESAHAN**

Skripsi ini berjudul “PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING” yang disusun oleh SRI RAHMADANI AMRI yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

26 Juli 2020 M  
17 Dzulqaidah 1442 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua

Sekretaris

Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si  
NIP. 19670713 199503 2 001

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi  
NIP. 19821209 200912 2 002

Anggota Penguji

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi  
NIP. 19821209 200912 2 002

Abdul Azis Rusman, Lc, M.Si, Ph.D  
NIP. 19741104 200501 1 004

Ahmad Syarqawi, M.Pd  
NIP. 110000095

Suhairi, ST, MM  
NIP. 19770611 200710 1 001

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Dr. H. Amiruddin Siahaan, M. Pd  
NIP. 19601006 199403 1 002



**PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK  
SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM  
BIMBINGAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**SRLRAHMADANLAMRI**

**NIM: 33.16.1.007**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**  
**NIP.198212092009122002**

**Abdul Aziz Rusman, Lc., M.Si**  
**NIP. 197411042005011004**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**

Nomor : Istimewa Medan, Juli 2020  
Lampiran : - Kepada Yth:  
Perihal : Skripsi **Bapak Dekan Fakultas Ilmu**  
A.n Sri Rahmadani Amri **Tarbiyah dan Keguruan**  
**UIN Sumatera Utara**  
**Di Medan**

*Assalamu`alaikum Wr.WB.*

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Sri Rahmadani Amri yang berjudul :

**“PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”**. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

*Wassalam.*

#### **PEMBIMBING SKRIPSI**

##### **PEMBIMBING I**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**  
**NIP.198212092009122002**

##### **PEMBIMBING II**

**Abdul Aziz Rusman, Lc., M.Si**  
**NIP. 197411042005011004**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Rahmadani Amri  
NIM : 33.16.1.007  
TTL : Masjid Lama, 31 Desember 1997  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Dusun I Desa Masjid Lama Kecamatan Talawi  
Kabupaten Batu Bara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH MOTIVASI BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI MAN 1 MEDAN DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan

**Sri Rahmadani Amri**  
**NIM. 33.16.1.007**

## ABSTRAK



**Nama** : Sri Rahmadani Amri  
**NIM** : 33.16.1.007  
**Program Studi** : Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi  
**Pembimbing II** : Abdul Aziz Rusman, Lc., M. Si  
**Judul** : Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap  
Stres Akademik Siswa Kelas XI Man 1  
Medan dan Implikasinya Dalam  
Bimbingan Konseling

**Kata Kunci** : Motivasi belajar, Stres akademik

---

Skripsi yang membahas tentang pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan konseling ini di latar belakang oleh pandangan peneliti bahwa siswa cenderung akan mengalami stres akademik karena memiliki motivasi dalam belajar yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan. (2) Untuk mengetahui bagaimana implikasi pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan dalam bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Populasinya pada kelas XI MAN 1 Medan berjumlah 556 siswa. Menggunakan teknik *random sampling cluster*. Sampelnya sebanyak 272 siswa dari 7 kelas. Metode penelitian data menggunakan angket dan dokumentasi. Semua instrument telah memenuhi syarat sebagai syarat pengukuran, karena telah diujicobakan sehingga telah memenuhi syarat uji validitas menggunakan *korelasi productmoment* dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap stres akademik di buktikan dari nilai Sig. = 0,681, dengan ketentuan jika nilai Sig < 0,05, berarti Sig. > dari kriteria signifikan (0,05) dan nilai  $t_{hitung} -0,412 <$  dari  $t_{tabel} 1,968789$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. dimana  $H_0$  = tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).

**Mengetahui  
Pembimbing I**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi  
NIP. 1982120920092002**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul: **Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling** adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor UIN-SU Medan.
2. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.



3. Bapak **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.
4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi** selaku Dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Abdul Aziz Rusman, Lc., M. Si** selaku Dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu **Maisaroh, S.Pd, M.Si** selaku kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian, serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
7. Ayahanda tercinta **Ilham** dan Ibunda tercinta **Mulyana** kedua orangtuaku tercinta dan terbaik sepanjang masa, terimakasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

8. Adik **Ade fitrani Amri** bersama suami **Agus Salim**, Adik **Muhammad Rizki Amri** dan Adik **Muhammad Fauzan Amri** terimakasih membuat saya selalu semangat, tersenyum dan tak lupa pula seluruh keluarga yang telah banyak memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Shohib tersayang dan tercinta, sahabat seperjuangan **Nurul Husna, Iklil Nabila Hayati, Yulianti Fitri Rohima Sagala, Agusrini Najmatussyifa Ritonga, Nur Hidayati Lubis** terimakasih sahabat ku tercinta yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini hingga nanti, melewati suka duka bersama, selalu memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat tersayang juga tercinta **Lailatul Rahma, Fitria Umami, Sri Rahayu, Firdha Hasanah, Nadhila Husnah**, sahabat seperjuangan dari masa Tsanawiyah, Aliyah, hingga saat ini, semoga kita sama-sama sukses.
11. Kepada teman dan adik kost **Cindy Agustina Ginting dan Zul Fiana Intan Sari** juga menjadi saksi atas perjuangan penulis.
12. Teman-teman seperjuangan **BKI-6Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.

13. Khususnya untuk Diriku **Sri Rahmadani Amri, S. Pd** terimakasih sudah mampu bertahan dan sampai pada titik ini, terimakasih karena tidak menyerah, terimakasih sudah mampu bertahan, terimah kasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimah kasih atas segalanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 23 Juli 2020

Penulis

**Sri Rahmadani Amri**

**NIM. 33.16.1.007**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

SURAT ISTIMEWA

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK..... ii

KATA PENGANTAR..... iv

DAFTAR ISI ..... viii

Daftar Tabel ..... xii

Daftar Lampiran..... xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 1

C. Rumusan Masalah ..... 8

D. Tujuan Penelitian ..... 9

E. Manfaat Penelitian..... 9

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik ..... 12

1. Pengertian Stres..... 12

2. Pengertian Akademik..... 13

3. Pengertian Stres Akademik..... 14

4. Faktor Penyebab Stres Akademik .....	16
5. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	19
6. Gejala Stres Akademik .....	21
7. Dampak Stres Akademik .....	22
<b>B. Motivasi Belajar</b>	
1. Pengertian Motivasi .....	24
2. Pengertian Belajar .....	29
3. Pengertian Motivasi Belajar .....	30
4. Aspek-Aspek Motivasi Belajar .....	32
5. Indikator Motivasi Belajar .....	33
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar .....	35
<b>C. Bimbingan dan Konseling .....</b>	<b>37</b>
1. Pengertian Bimbingan Konseling .....	37
2. Tujuan Bimbingan Konseling .....	39
3. Fungsi-Fungsi Bimbingan Konseling .....	40
4. Jenis Layanan Bimbingan Konseling .....	41
<b>D. Motivasi Belajar dan Stres Akademik .....</b>	<b>43</b>
<b>E. Implikasi Pengaruhi Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik .....</b>	<b>44</b>
<b>F. Penelitian yang Relevan .....</b>	<b>44</b>
<b>G. Pengajuan Hipotesis .....</b>	<b>46</b>

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Pendekatan Jenis Penelitian .....	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
C. Subjek Penelitian .....	47

D. Defenisi Operasional .....	49
E. Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Instrumen Penelitian.....	50
1. Angket Motivasi Belajar .....	50
2. Angket Stres Akademik .....	54
G. Teknik Analisis Data.....	57
1. Regresi .....	57

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Temuan Umum .....	59
1. Profil Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan.....	59
2. Sejarah Singkat Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan .....	60
3. Peserta Didik .....	62
4. Pendidik dan Tenaga Pendidik Madrasah.....	63
5. Sarana dan Prasarana Sekolah.....	64
6. Keunggulan Madrasah .....	66
B. Temuan Khusus.....	67
1. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan .....	67
a) Analisis data hasil penelitian dan pengujian hipotesis.....	67
b) Uji Validitas.....	68
c) Uji Reliabilitas .....	71
d) Uji Prasyarat Analisis.....	73
e) Uji Hipotesis .....	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	78

#### **BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 sampel penelitian.....	48
Tabel 3.2 nilai respon skala motivasi belajar .....	51
Tabel 3.3 hasil uji reliabilitas skala motivasi belajar .....	52
Tabel 3.4 Kisi-kisi angket pengumpulan data motivasi belajar .....	53
Tabel 3.5 nilai respon skala stress akademik.....	56
Tabel 3.6 kisi-kisi angket pengumpulan data stress akademik.....	56
Tabel 4.1 Pimpinan MAN 1 Medan.....	62
Tabel 4.2 Pendidik dan Tenaga Pendidik MAN 1 Medan .....	63
Tabel 4.3 Keadaan sarana dan prasarana .....	64
Tabel 4.4 Hasil analisis item motivasi belajar .....	68
Tabel 4.5 Hasil analisis item stress akademik .....	70
Tabel 4.6 Reliabilitas motivasi belajar.....	72
Tabel 4.7 Reliabilitas stress akademik.....	72
Tabel 4.8 one sample Kolmogorov-smirnov test.....	73
Tabel 4.9 Test of homogeneity of varians.....	74
Tabel 4.10 Model summary.....	75
Tabel 4.11 Anova.....	76



Tabel 4.12 coefficients ..... 77

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan mampu berpikir kritis. Menurut UU No 20 Tahun 2003 Pendidikan juga merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang aktif dan mampu mengembangkan potensi diri.<sup>1</sup> Dalam menempuh pendidikan tak jarang siswa mengalami tekanan dalam belajar, tekanan dalam belajar ini dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu: 1) faktor internal (dalam diri), dan 2) faktor eksternal (luar diri). Tekanan-tekanan yang didapat dalam belajar jika tidak ditangani dan diberi pencegahan dapat menyebabkan stres dalam belajar bahkan dapat menyebabkan depresi. Seperti fenomena yang terjadi di Jakarta, seorang siswi SMP yang berusia 14 tahun nekad mengakhiri hidupnya dikarenakan stres dan depresi dengan ujian yang akan ia laksanakan. Remaja itu merasa dirinya tidak menguasai mata pelajaran tersebut dan takut jika mendapatkan nilai rendah lalu memutuskan mengakhiri hidupnya dengan terjun dari lantai 33 di Apartemen Taman Rasuna, Jakarta selatan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Republik Indonesia, Undang- Undang Ri Nomor 20 Tahun 20003, Bab I, Pasal I

<sup>2</sup>Carlo Venansius Homba, Akhir Tragis Abg Terjun Dari Apartemen Karena Stres Hadapi Ujian, *Detiknews*, <https://News.Detik.Com/Berita/D-4033361/Akhir-Tragis-Abg-Terjun-DariAartemen-Karena-Stres-Hadapi-Ujian>, Di Akses Pada Tanggal 29 Januari 2020, Jam 13.05

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri setiap tahunnya dan sebagian kasus terjadi dikalangan remaja. Di Amerika Serikat, bunuh diri telah meningkat secara dramatis dikalangan anak muda berusia 10 sampai 24 tahun, sedangkan di Korea Selatan, angka bunuh diri menempati rangking tertinggi ke -10 di dunia. Setelah lansia, anak usia sekolah berada diperingkat kedua kasus bunuh diri yang disebabkan oleh stres akibat obsesi orang tua agar anak-anaknya mencapai nilai tinggi di sekolah. Menurut World Population Review, kasus bunuh diri yang cukup banyak dikalangan pelajar di Korea selatan terjadi akibat tuntutan akademik yang berasal dari keluarga yang cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis, ketika anak gagal umumnya akan mengalami stres berat, merasa memalukan keluarga, sehingga memutuskan untuk melakukan bunuh diri. Salah satu metode bunuh diri yang paling umum di Korea Selatan adalah menghirup racun karbon monoksida dan melompat dari jembatan atau bangunan-bangunan tinggi.

Psikolog Peter Gray yang merupakan profesor psikologi riset di Boston Collage mengatakan, lebih banyak remaja yang berpikir, mencoba, hingga memutuskan bunuh diri selama masa sekolah, ketimbang pada masa liburan dikarenakan, stres dan kecemasan pada anak dirasakan pada saat sekolah bisa berlebihan. Padahal, anak-anak usia sekolah hingga kuliah, membutuhkan kelonggaran waktu untuk bermain usai dari sekolah, namun pada kenyataannya anak masih harus les atau latihan yang berkaitan dengan pelajaran sekolah.

Pada umumnya, Anak diwajibkan sekolah 12 tahun dari tingkat SD, SMP, sampai SMA. Jika dalam keluarga anak tersebut angka pendidikannya tinggi, masa pendidikan pada seorang anak bisa bertambah, sekolah PAUD sebelum SD lalu menyambung ke PTN setelah selesai jenjang menengah ke atas. Hal ini menunjukkan seorang anak bisa lebih dari 12 tahun masa pendidikannya. Selama 12 tahun anak duduk di bangku sekolah menghadapi berbagai macam pelajaran, berbagai macam ekstrakurikuler ditambah lagi jika sekolah tersebut menggunakan sistem Fullday. Bagi anak yang tidak mampu mengatasi masalah dan menghadapi tekanan-tekanan akan rentan mengalami stres.

Berbagai tuntutan yang biasanya dialami anak yakni, tuntutan pelajaran, tuntutan guru, tuntutan orang tua dan tuntutan diri sendiri terhadap hasil belajar menjadi pemicu penyebab stres dalam belajar. Berdasarkan pengalaman kegiatan PPL yang dilakukan peneliti disekolah tingkat tsanawiyah, peneliti mendapatkan fakta bahwa siswa-siswa yang terindikasi stres akademik menunjukkan gejala-gejala seperti: 1) cemas, 2) takut tidak naik kelas, 3) merasa serba tidak bisa, 4) takut mendapatkan nilai rendah, 5) dan lain sebagainya.

Fakta-Fakta tersebut diperoleh peneliti melalui kegiatan penyebaran AUM PTSDL yang berupa alat ungkap masalah dalam belajar yang mencakup lima bidang yaitu: 1) Prasyarat penguasaan materi pelajaran (P), 2) Keterampilan dalam belajar (T), 3) Sarana Belajar (S), 4) Lingkungan belajar dan sosioemosional (L). Dari hasil penyebaran alat ungkap masalah tersebut peneliti mendapatkan beberapa gejala-gejala akibat tekanan akademik yang

dialami siswa seperti yang telah dijelaskan diatas. Setelah memberikan AUM tersebut peneliti memberikan tindak lanjut beberapa kali seperti pada siswa yang mengalami tekanan tinggi mengenai akademik peneliti melakukan konseling individu, pada siswa-siswa yang mengalami tekanan sedang peneliti melakukan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, dan pada siswa-siswa yang mengalami tekanan akademik rendah peneliti hanya memberikan layanan informasi sebagai bentuk pencegahan. Berdasarkan hasil kegiatan PPL yang dilakukan peneliti di tingkat tsanawiyah dan peneliti juga telah memberikan tindak lanjut dari hasil temuan di lapangan membuat peneliti tertarik untuk melakukan survei ditingkat aliyah, peneliti tertarik untuk mengetahui bentuk tekanan-tekanan yang dialami siswa-siswa aliyah yang sudah dalam masa remaja.

Masa remaja dikenal dengan masa pencarian jati diri. Masa dimana individu merasa bukan anak-anak dan menuntut kebebasan. Piaget mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>3</sup>

Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Kartika Nur Fatahiyah mengungkapkan, dari empat siswa ada satu yang mengalami stres akademik tinggi, ada beberapa faktor yaitu: 1) besarnya beban tugas, 2) terlalu banyak materi yang harus dipelajari, 3) kebutuhan

---

<sup>3</sup>Indri Kemala Nasution. 2017. Stres Pada Remaja. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan*. Hal 15

siswa berprestasi akademik, 4) tuntutan akademik yang diperkuat dengan tekanan orang tua sekolah sampai teman sebaya.<sup>4</sup>

Selain itu, kondisi kelas yang tidak mendukung sumber-sumber yang ada untuk meraih prestasi akademik juga menjadi salah satu sebab stres akademik pada siswa. Lim dalam Kompas mengatakan stres berkaitan dengan sekolah bisa disebabkan karena faktor akademik seperti : pekerjaan rumah, ujian, proyek , atau hubungan terkait masalah otoritas sekolah, persahabatan, dan intimidasi.<sup>5</sup>

Demikian juga Kak Seto mengatakan meski terjadi di hampir banyak sekolah, siswa jangan terlalu dibebani dengan kurikulum yang terlalu berat. jangan melulu akademik tetapi harus seimbang antara emosi, kecerdasan moral, dan juga spiritual, jika tidak imbang akan menyebabkan siswa stres.<sup>6</sup>

Stres akademik memiliki empat indikator : 1) fisiologi, 2) kognitif, 3) konatif, 4) dan afektif. Setiap anak dalam proses belajarnya dipengaruhi motivasi belajar yang berbeda-beda, motivasi inilah yang menentukan anak tersebut mencapai ke tingkat stres atau tidak.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Ichsan Emerald Alamsyah, Studi: Siswa Saat Ini Rentan Stres Akademik, *Republika*, Diakses Pada 25 Maret 2020, Jam 13. 20

<sup>5</sup> Yohanes Enggar Harususilo, Siswa Sekolah Top Banyak Keluhkan Stres Terkait Sekolah, *Kompas*, Di Akses Pada 27 Maret 2020, Jam 13. 45

<sup>6</sup> Keniy, Kak Seto : Kekerasan Disekolah Itu Fenomena Gunung Es, *Detik News*, Diakses Pada 30 Maret 2020 Jam 13. 51

<sup>7</sup>Natasha Lakaev. 2009. Validation Of An Australian Academic Stress Questionnaire. *Journal Of Guidance & Counseling*. Volume 19, No 1.Hal 56-70

Seorang siswa mudah mengalami stres karena dipengaruhi faktor internal, salah satunya adalah motivasi. Alex Sobur menyatakan motivasi mendorong seseorang untuk mencari suatu kepuasan atau mencapai suatu tujuan.<sup>8</sup> Menurut MC. Donald motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai munculnya *feeling* yang didahului dengan adanya tanggapan adanya tujuan. Motivasi merupakan daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Daya penggerak tersebut berasal dari dalam dan dari luar subyek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai tujuan.<sup>9</sup>

Motivasi seseorang dalam menempu dunia pendidikan tentunya berbeda-beda, beberapa anak termotivasi dikarenakan keinginannya yang kuat untuk sekolah, beberapa anak termotivasi karena teman, dan beberapa juga karena sistem belajar sekolah tersebut menyenangkan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di beberapa kegiatan praktikum, terdapat fakta yang menunjukkan anak termotivasi untuk sekolah dikarenakan teman sebaya yang menyenangkan. Ada juga yang termotivasi sekolah dikarenakan mendapatkan uang saku yang banyak. Berbeda tentunya dengan motivasi dalam proses belajar, anak semangat sekolah belum tentu semangat dalam belajar.

---

<sup>8</sup>Alex Sobur, 2003, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Cv Pustaka Setia) Hal, 268

<sup>9</sup>Hendrawati Simatupang. 2013. Perbedaan Motivasi Belajar Ditinjau Dari *Locus Of Control* Pada Siswa Smk Farmasi Sumatera Utara, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Hal 20

Motivasi adalah dorongan yang timbul dari dalam diri manusia, motivasi membangkitkan daya gerak, atau menggerakkan seseorang atau diri sendiri untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai keputusan.

Motivasi yang bekerja dalam diri individu mempunyai kekuatan yang berbeda-beda. Untuk mengetahui kekuatan motivasi belajar siswa, dapat dilihat dari beberapa karakteristik menurut Sardiman sebagai berikut: (1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai), (2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya), (3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah. Indikatornya adalah tidak mudah menyerah, semangat dalam mengikuti pelajaran, dan menunjukkan perhatian terhadap mata pelajaran, (4) Lebih senang bekerja mandiri ialah siswa lebih suka belajar sendiri sehingga tanpa perlu bantuan orang lain, (5) Cepat bosan pada tugas-tugas rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif), (6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu). Motivasi siswa tidak sama kuatnya antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Motivasi juga tidak bersifat konstan dan cenderung berubah-ubah dan bahkan motivasi pada suatu keadaan bisa hilang pada diri siswa.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Nadya Syahfitri Pohan. 2018. Hubungan Konformitas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Nusantara Lubuk Pakam. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, Hal 32



Seperti yang diungkapkan Sadirman diatas motivasi dalam diri individu mempunyai kekuatan yang berbeda- beda sebab motivasi itu sendiri bukan merupakan suatu kekuatan yang netral, atau kekuatan yang kebal terhadap pengaruh faktor-faktor lain, misalnya pengalaman masa lampau, taraf intelegensi, kemampuan fisik, situasi lingkungan, cita-cita hidup dan sebagainya.

Motivasi belajar yang tinggi dapat menggiatkan aktivitas belajar siswa. Motivasi tinggi dapat ditemukan dalam sifat perilaku siswa seperti yang dikemukakan Sugihartono dkk antara lain “pertama, adanya kualitas keterlibatan siswa dalam belajar yang sangat tinggi, kedua, adanya perasaan dan keterlibatan afektif siswa yang tinggi dalam belajar, dan ketiga, adanya upaya siswa untuk senantiasa memelihara atau menjaga agar senantiasa memiliki motivasi belajar tinggi”.<sup>11</sup>

Demikian pentingnya motivasi belajar dalam mempengaruhi kondisi stres siswa maka, Peneliti tertarik untk meneliti bagaimana motivasi belajar bisa mempengaruhi stres akademik siswa di MAN 1 Medan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan peneliti di atas, dapun rumusan masalah penelitian ini adalah:

---

<sup>11</sup>Susiana, R & Wening, S. 2015. Pengaruh Model Direct Instruction Berbantuan Multimedia Terhadap Motivasi Belajar Dan Pencapaian Kompetensi Pembuatan Desain Busana. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5 ( 3), 377-393

1. Selain tugas- tugas yang diberikan guru kepada siswa, ada banyak hal lain yang menjadi pemicu siswa mengalami tekanan dalam belajar.
2. Rendahnya motivasi belajar siswa dikarenakan guru mata pelajaran yang kurang kreatif

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dikemukakan peneliti di atas, adapun rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa di MAN 1 Medan?
2. Bagaimana Implikasi pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa di MAN 1 Medan dalam bimbingan konseling?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan peneliti diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa di MAN 1 Medan.
2. Untuk mengetahui bagaimana implikasi pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa di MAN 1 Medan dalam bimbingan konseling

### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para

pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Konseling maupun Psikologi.
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah: hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan dan meningkatkan motivasi belajar siswa untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa.
- b. Bagi Guru : Penelitian ini juga di harapkan dapat membantu meningkatkan kreativitas guru dalam proses pembelajaran. Khususnya guru mata pelajaran agar lebih memperhatikan metode pembelajaran agar menghindari stres akademik. Sedangkan bagi Guru BK agar lebih sigap menangani siswa-siswa yang mengalami stres dalam belajar.
- c. Bagi Siswa : Khususnya bermanfaat agar lebih mampu mengembangkan potensi diri dan meningkatkan motivasi dalam belajar dan lebih memahami diri agar terhindar dari stres dalam belajar misalnya dengan membaca buku biografi.

- d. Bagi peneliti selanjutnya: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran serta sebagai bahan acuan jika bahwasanya terdapat kemungkinan adanya pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa dan dapat meneliti masalah yang sama.

## BAB II

### Landasan Teoriti

#### A. Stres Akademik

##### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).<sup>12</sup>

Yusuf mengemukakan bahwa stress merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stress itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Lazarus dan Folkman Stres terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.<sup>13</sup>

Berdasarkan berbagai definisi para ahli yang telah dikemukakan maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah tekanan akibat persepsi

---

<sup>12</sup>Mufadhal Barseli, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol.5. Issn 2337-6880. Hal 144

<sup>13</sup> Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, Dan Eka Sakti Yudha. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. Universitas Negeri Padang. Volume 1, No. 2. Issn 2541-2779. Hal 198

subjektif terhadap suatu kondisi. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan dari dalam dan luar individu.

## 2. Pengertian Akademik

Menurut UU No 20 tahun 2003 fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga pendidikan dilakukan dalam setting formal sebagai wujud nyata untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas baik.<sup>14</sup>

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Desmita sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik.<sup>15</sup>

Menurut Fimian dan Cross di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal itu disebabkan karena anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Di sekolah anak merupakan anggota dari

---

<sup>14</sup> Republik Indonesia, Undang- Undang Ri Nomor 20 Tahun 2003, Bab I, Pasal I

<sup>15</sup> Sri Dewi Utami. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*. Hal 3

suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal satu sama lain, dan peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri anak. Hal itu diperkuat oleh Rainham yang memberikan gambaran bahwa masa sekolah menengah memiliki pengalaman berharga bagi remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Peserta didik dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas penyelesaian tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, dan kehidupan social.<sup>16</sup>

### **3. Pengertian Stres Akademik**

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek,

---

<sup>16</sup>*Ibid.*, Hal. 3-4

banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.<sup>17</sup>

Alvin mengatakan stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thurson stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat *resiliensi* (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.<sup>18</sup>

Bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana 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

---

<sup>17</sup>Mufadhal Barseli, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol.5. Issn 2337-6880. Hal 143

<sup>18</sup>*Ibid*, Hal 143



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.<sup>19</sup>

#### **4. Faktor Penyebab Stres Akademik**

Alvin mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.<sup>20</sup>

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

- 1) Pola pikir, Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.
- 2) Kepribadian, Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

---

<sup>19</sup>Ibid, Hal 144

<sup>20</sup>Wardatul Adawiyah, Ni'matuzahroh. 2016. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 04. Issn:2301-8267. Hal 233

- 3) Keyakinan. Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri.

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

- 1) Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan ualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit.

Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

- 4) Orang tua saling berlomba. Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bias.<sup>21</sup>

Agrawal, Garg, dan Urajnik menjelaskan terdapat empat penyebab Stres anak di sekolah, yaitu:<sup>22</sup>

- a. Academic

Aspek ini ditandai dengan aktivitas kelas yang berkaitan dengan pelajaran dan tugas di sekolah.

- b. Interaksi Teman Sebaya

Aspek ini ditandai dengan interaksi siswa dengan siswa lainnya atau persepsi siswa tentang teman sebayanya terhadap mereka, seperti siswa berbicara dengan siswa lainnya, siswa mengolok-olok maupun menyalahkan siswa lainnya.

---

<sup>21</sup>*Ibid*, Hal 234

<sup>22</sup>Anindya Sari Khairinnisa, 2018, Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engagement* Pada Siswa Sekolah Dasar, *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Hal, 25

c. Guru

Aspek ini ditandai dengan interaksi siswa dengan guru ataupun persepsi tentang sikap guru terhadap siswa, seperti guru yang mengoreksi siswa.

d. Disiplin

Aspek ini ditandai dengan perasaan taat dan patuh ataupun melanggar aturan/tata tertib sekolah yang dilakukan oleh siswa di sekolah.

## 5. Aspek- Aspek Stres Akademik

Stres akademik menurut pendapat Lakaev mengenai respon di domain akademik yang meliputi respon fisiologis, behavioral, kognitif dan afektif. Pendapat Lakaev didapatkan dari review secara umum mengenai stres dan literatur-literatur mengenai stres akademik.<sup>23</sup>

- a. Aspek fisiologis. Mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki. Indikator pada aspek fisiologis yaitu pusing dan lelah
- b. Aspek kognitif, merupakan aspek yang menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan nalar atau proses berfikir berupa kemampuan dan aktivitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional. Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran

---

<sup>23</sup>Natasha Lakaev. 2009. Validation Of An Australian Academic Stress Questionnaire. *Journal Of Guidance & Counseling*. Volume 19, No 1.Hal 56-70

- c. Aspek afektif, merupakan aspek yang menunjukkan reaksi emosi seseorang terhadap suatu objek. Aspek afektif dengan indikator tertekan, bingung, bosan, dan marah
- d. Aspek konatif merupakan aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan. Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak semangat

Sedangkan menurut Sinha, Sharma, dan Mahendra menyebutkan lima komponen yang mengindikasikan stres akademik, yaitu:<sup>24</sup>

- a. Kognitif

Komponen kognitif ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, mudah lupa, banyak berkhayal, kesulitan dalam penyelesaian masalah, tidak menjawab, meragukan kemampuan diri sendiri, dan ragu untuk bertanya.

- b. Afektif

Komponen afektif ditandai dengan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa berada dibawah tekanan, merasa gagal, khawatir atas harapan orangtua, dan merasa bersedih.

- c. Fisiologis

Komponen fisiologis ditandai dengan merasa sakit kepala, gugup, hilangnya nafsu makan, sulit tidur, dan jantung berdetak cepat.

- d. Sosial/interpersonal

---

<sup>24</sup>Anindya Sari Khairinnisa, 2018, Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engagement* Pada Siswa Sekolah Dasar, *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Hal, 26

Komponen sosial/interpersonal ditandai dengan merasa kesal dengan banyak orang, orang lain tidak memberikan pertolongan, hilangnya minat berinteraksi dengan orang lain, suka menyendiri, dan tidak ada seorangpun yang memahami diri.

e. Motivasi

Komponen motivasi ditandai dengan hilangnya rasa minat, tidak nyaman dengan kegiatan ekstrakurikuler, kesulitan menyelesaikan pelajaran, mudah merasa bosan, merasa tidak ingin melanjutkan pelajaran, hilangnya keinginan untuk pergi ke sekolah, dan mudah mengantuk.

## 6. Gejala Stres Akademik

Menurut Hernawati N. dan Inayatillah Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik.<sup>25</sup> Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

- a. Gejala emosional . Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.
- b. Gejala fisik . Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

---

<sup>25</sup> Mufadhhal Barselli, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* .Padang: Universitas Putra Indonesia. Vol 5 Nomor 3, Issn 2337-6880. Hal 145

Menurut Simbolon dan Fahmi gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:<sup>26</sup>

- a. Gejala fisik . Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.
- b. Gejala emosi . Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.
- c. Gejala perilaku . Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

## 7. Dampak Stres Akademik

Beberapa ahli mengidentifikasi bahwa stres dapat memberikan dampak pada fisik, emosi, dan perilaku:

### a. Dampak pada fisik

Dampak pada fisik dapat terjadi penyakit terkait stres. Sistem kekebalan terganggu mulai berkurangnya kerja sel darah putih, sehingga mengakibatkan badan menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan akibat lainnya adalah meningkatnya ketegangan otot, dan kelelahan serta sakit kepala.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>Ibid, Hal 155

<sup>27</sup>Meliani. 2017. *Hello Stress Kenali Dan Atasi Stresmu*. (Jakarta: Pt Alex Media Komputindo). Hal 15

b. Dampak emosional

Dampak emosional ini dapat terjadi depresi, yang akan mengakibatkan pikiran bahwa hidup ini buruk dan tidak akan menjadi lebih baik. akibatnya muncul perasaan tidak berdaya dan tidak kemampuan, merasa gagal dan kepercayaan diri jatuh. Orang yang stres berkepanjangan akan menunjukkan sinisme, kekakuan pendirian, sarkasme, dan iritabilitas (mudah tersinggung)

c. Dampak perilaku

Dampak pada perilaku sering terjadi adanya perubahan perilaku akibat dorongan untuk mencari suatu pelampiasan atau melarikan diri. Masalahnya, perilaku yang diambil dan dipilih sering merugikan seperti perilaku adiktif (kecanduan) akibat usaha untuk meredakan atau melarikan diri dari stres yang menyakitkan.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah. Al-baqarah: 286.<sup>28</sup>

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 آكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ  
 عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا  
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ




---

<sup>28</sup>Departemen Agama Ri, Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya Surah Yusuf,  
Hal. 61



Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Jika diri jauh dari Allah dan RasulNya sebuah diri akan lebih rentan mengalami stres dan penolakan terhadap diri. Jika seorang hamba mampu menyakini bahwa ia mendapatkan ujian dikarenakan mampu pastinya tidak akan terjadi kasus-kasus bunuh diri yang terjadi di sekeliling kita.

## **B. Motivasi Belajar**

### **1. Pengertian Motivasi**

Motivasi didasari dengan kata "motif" yang artinya penggerak, Sherif & Sherif menyebut motif sebagai suatu istilah genetik yang meliputi semua faktor internal yang mengarah pada berbagai jenis perilaku yang bertujuan, semua pengaruh internal, seperti kebutuhan (*needs*) yang berasal dari fungsi-fungsi organisme, dorongan, dan keinginan, aspirasi, dan selera sosial, yang bersumber dari fungsi-fungsi tersebut. Giddens mengartikan motif sebagai impuls atau dorongan yang memberi energi pada tindakan manusia sepanjang

lintasan kognitif/perilaku kearah pemuasan kebutuhan. menurut Giddens, motif tak harus di persepsikan secara sadar. ia lebih merupakan suatu “keadaan perasaan”. secara singkat, Nasution menjelaskan bahwa motif adalah segala daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.<sup>29</sup>

Menurut Goleman motivasi yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu untuk mengambil inisiatif untuk bertindak secara efektif, dan bertahan menghadapi kegagalan atau frustrasi. Dalam kegiatan pembelajaran, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan yang ada dapat tercapai.<sup>30</sup>

Motif dalam ilmu psikologi berarti rangsangan dan dalam ilmu psikologi lebih dikenal dengan istilah motivasi, dalam hal ini motif dan motivasi memiliki arti yang sama, sama- sama penggerak.

Dalam suatu motif, umumnya terdapat dua unsur pokok, yaitu unsur *dorongan* atau *kebutuhan* dan unsur *tujuan*. Nico Syukur Dister OFM memakai “motif” tersebut sebagai “penyebab” psikologis yang merupakan sumber serta tujuan dari tindakan dan perbuatan seorang manusia”. Menurut Dister, Penyebab ini bersifat kausal sekaligus final. artinya, manusia

---

<sup>29</sup> Alex Sobur, 2003, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Cv Pustaka Setia) Hal, 267

<sup>30</sup> Aryulita Ika Ermistri, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Berpikir Kreatif Matematis Pada Siswa Di Kelas Vii Smp, *Program Studi Pendidikan Matematika Fkip Untan Pontianak*, Hal. 2

melakukan perbuatannya, baik karena terdorong maupun tertarik. yang khususnya diselidiki psikologi ialah kebutuhan dan keinginan manusia, baik keinginan yang disadari maupun yang tidak disadarinya.<sup>31</sup>

Motif dalam psikologi mempunyai arti rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku. karena dilatarbelakangi adanya motif, tingkah laku tersebut disebut “tingkah laku bermotivasi” . Tingkah laku bermotivasi itu sendiri dapat dirumuskan sebagai “tingkah laku yang dilatar belakangi oleh adanya kebutuhan dan diarahkan pada pencapaian suatu tujuan, agar suatu kebutuhan terpenuhi dan suatu kehendak terpuaskan.

Allah berfirmannya dalam Al-Qur'an Surah Yusuf: 87

يَبْنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ  
 اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

artinya: *“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang orang yang kufur”*.<sup>32</sup>

Harapan selalu ada bagi orang yang percaya, hadapi setiap tantangan dalam hidup dengan niat mencari ridho Nya, lakukan usaha semaksimal mungkin sesuai kemampuan disertai dengan doa. Bahaya putus asa dalam islam sudah jelas di dalam Al Quran, berarti ia bukan termasuk golongan orang beriman. Banyak orang yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi tidak

<sup>31</sup>Ibid., Hal 269

<sup>32</sup>Departemen Agama Ri, Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya Surah Yusuf, Hal. 331

memiliki kemampuan berpikir kreatif tentunya akan cepat merasa jenuh dengan suatu hal yang biasa dilakukan seperti orang-orang kebanyakan. Motivasi yang tinggi, mendorong seseorang untuk menjadi yang terbaik dan berbeda dengan orang lain. Adanya kemampuan berpikir kreatif tentunya seseorang akan merasa lebih puas karena mampu melakukan suatu hal yang berbeda dengan orang lain dan dapat meminimalisir tingkat stres dalam belajarnya.

Menurut Hamalik motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain, seseorang mempunyai tujuan tertentu dari segala aktivitasnya. Demikian juga dalam proses belajar, seseorang yang tidak mempunyai motivasi belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar dan prestasi akademiknya pun akan rendah. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai motivasi belajar, akan dengan baik melakukan aktivitas belajar dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik.<sup>33</sup>

Motivasi terkait dengan dorongan yang terdapat pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Ada tiga kata kunci dalam motivasi adalah sebagai berikut: 1) dalam motivasi terdapat dorongan yang menjadikan seseorang mengambil tindakan atau tidak mengambil tindakan, 2) dalam motivasi terdapat satu pertimbangan apakah harus memprioritaskan tindakan A atau B, 3) dalam motivasi terdapat lingkungan yang memberi atau menjadi sumber

---

<sup>33</sup> Ni Kadek Sukiati Arini, Pengaruh Tingkat Intelegensi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Ii Sma Negeri 99 Jakarta, *Universitas Guna Darma*, Hal. 3

masuk atau pertimbangan seseorang untuk melakukan tindakan pertama atau kedua.<sup>34</sup>

Adapun proses yang menggambarkan motivasi itu berperan dalam diri manusia terdiri dari tiga langkah, yaitu<sup>35</sup>:

1. Adanya suatu kondisi yang terbentuk dari tenaga-tenaga pendorong (desakan, motif, kebutuhan, dan keinginan) yang menimbulkan suatu ketegangan.
2. Berlangsungnya kegiatan atau tingkah laku yang diarahkan kepada pencapaian sesuatu tujuan yang akan mengendalikan atau menghilangkan ketegangan
3. Pencapaian tujuan dan berkurangnya atau hilangnya ketegangan.

Pada setiap proses tersebut, seseorang harus selalu diberi kondisi yang baik, tidak melakukan tugas atas dasar tekanan, atau tuntutan yang berlebihan dan suasana yang nyaman . Dengan cara seperti itu motivasi dapat dikelola, dikendalikan dan diarahkan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang menunjukkan perubahan energi dalam pribadi seseorang yang disebabkan dari dalam diri individu dan luar individu untuk mencapai suatu tujuan.

---

<sup>34</sup>Mardianto, 2012, *Psikologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, Hal. 187

<sup>35</sup>Haidar Putra Daulay, 2015, Peran Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa, *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Begeri Sumatera Utara*, Hal 23

## 2. Pengertian Belajar

Belajar adalah syarat mutlak untuk menjadi pandai dalam semua hal, baik dalam ilmu pengetahuan maupun dalam hal bidang keterampilan atau kecakapan. Menurut Slameto belajar adalah satu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>36</sup> Menurut Sardiman belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan dan menirunya. Butuh proses dalam hal belajar, agar bisa diterapkan secara baik dan efektif. belajar dapat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik artinya belajar dapat dibentuk dari dalam individu itu sendiri, adanya kebutuhan ini dapat berkembang menjadi suatu perhatian atau suatu dorongan agar individu mampu belajar dengan baik. belajar juga dapat dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik yang dibentuk dari luar dirinya.<sup>37</sup>

Belajar adalah upaya menguasai sesuatu yang baru. Uno menjelaskan belajar sebagai perubahan perilaku yang terjadi setelah siswa mengikuti atau mengalami suatu proses belajar mengajar, yaitu hasil belajar dalam bentuk penguasaan kemampuan dan keterampilan tertentu. Artinya, belajar merupakan tingkah laku secara relatif permanen dan potensial, terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang dilandasi tujuan

---

<sup>36</sup>*Ibid.*, Hal. 45

<sup>37</sup>Nadya Syahfitri Pohan. 2018. Hubungan Konformitas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Nusantara Lubuk Pakam. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.

untuk mencapai tujuan tertentu. Selanjutnya, Iskandar menyatakan bahwa makna dari proses belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku karena memperoleh pengalaman baru, sehingga siswa akan memperoleh pengalaman, sikap penghargaan, kebiasaan, dan kecakapan atau kompetensi. Perubahan tingkah laku yang diinginkan dari proses belajar harus memiliki motivasi yang kuat dari dalam diri siswa, agar tercapai tujuan belajar yang diinginkan.<sup>38</sup>

Belajar bertujuan mengadakan perubahan pengetahuan tentang berbagai bidang ilmu, mengadakan perubahan kebiasaan dari kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik, dan mengadakan perubahan dalam hal keterampilan.<sup>39</sup>

Berdasarkan beberapa Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah proses perubahan tingkah laku terhadap situasi tertentu berdasarkan pengalaman.

### **3. Pengertian Motivasi Belajar**

Menurut Sardiman motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas adalah dalam menumbuhkan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan mempunyai energi untuk melakukan kegiatan belajar. Abraham Maslow Mengatakan Motivasi belajar juga diartikan sebagai

---

<sup>38</sup> Muhammad Putra Dinata Saragi, Mega Iswari & Mudjiran, 2016, Kontribusi Konsep Diri Dan Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, *Konselor Universitas Negeri Padang*, Vol.5, No.1, Issn: 1412-9760, Hal. 2

<sup>39</sup> Mardianto, 2012, *Psikologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, Hal. 47

kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan diri secara optimum, sehingga mampu berbuat yang lebih baik, berprestasi dan kreatif.

Motivasi belajar melibatkan kesadaran dalam diri seseorang untuk belajar, tujuan-tujuan belajar dan strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan belajar tersebut baik dari internal maupun eksternal. Seseorang yang belajar dengan motivasi kuat akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. Sebaliknya belajar dengan motivasi yang lemah akan menyebabkan sikap malas bahkan tidak mau mengajarkan tugas-tugas yang berhubungan dengan pelajaran<sup>40</sup>.

Adanya motivasi yang tinggi dari siswa diharapkan mampu menggerakkan minat siswa untuk menjadikan sekolah bukan hanya sebagai tuntutan namun juga merupakan kebutuhan bagi dirinya. Menurut Sardiman dalam belajar diperlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal kalau ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu. Jadi dapat dikatakan motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa sehingga hasil belajar siswa akan semakin meningkat. Menurut Winkel dalam Purwanto hasil belajar adalah perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya. Purwanto menyatakan bahwa hasil belajar adalah suatu keadaan apakah siswa telah menyelesaikan kegiatan pembelajarannya sehingga siswa dapat naik kelas). Hal tersebut dikarenakan motivasi memiliki peran yang sangat

---

<sup>40</sup>Nadya Syahfitri Pohan. 2018. Hubungan Konformitas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Nusantara Lubuk Pakam. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Hal 29



penting dalam proses belajar siswa, seperti yang diungkapkan oleh Unobahwa motivasi memiliki peran penting dalam belajar yaitu (a) menentukan hal-hal yang dapat dijadikan penguat belajar, (b) memperjelas tujuan belajar yang hendak dicapai, (c) menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar, dan (d) menentukan ketekunan belajar<sup>41</sup>.

Dari pemaparan para ahli mengenai motivasi belajar, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan, keinginan seseorang dari dalam diri untuk mencapai keinginan dan tujuan, semakin tinggi motivasi seseorang semakin baik hasil belajarnya.

#### **4. Aspek-aspek Motivasi Belajar**

Menurut Sardiman ada 2 aspek dalam motivasi belajar, yaitu: motivasi intrinsik dan ekstrinsik.<sup>42</sup>

##### **a. Motivasi intrinsik**

Motivasi intrinsik adalah motivasi-motivasi yang menjadi aktif dan berfungsi tanpa ada rangsangan dari luar. Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap individu sudah

---

<sup>41</sup> Retno Palupi Sri Anitah Budiyono, 2014, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Persepsi Siswa Terhadap Kinerja Guru Dalam Mengelola Kegiatan Belajar Dengan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Viii Di Smpn N 1 Pacitan, *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol.2, No.2, Issn: 2354-6441, Hal. 159

<sup>42</sup> Hendrawati Simatupang. 2013. Perbedaan Motivasi Belajar Ditinjau Dari *Locus Of Control* Pada Siswa Smk Farmasi Sumatera Utara, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Hal 27

memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu. motivasi itu intrinsik bila tujuannya inheren dengan situasi belajar dan bertemu dengan kebutuhan dan bertujuan anak didik untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung di dalam pelajaran itu.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ekstrinsik adalah motivasi-motivasi yang aktif dan ada karena dorongan dan rangsangan dari luar dirinya. Dari kondisi itu motivasi terlahir karena adanya keinginan untuk lebih berprestasi dari teman-temannya, lebih terpacu untuk menunjukkan kemampuannya dalam belajar. motivasi ini dapat berasal dari pendidikan maupun teman peserta didik yang akan memicu keinginan peserta didik untuk belajar.<sup>43</sup>

## 5. Indikator Motivasi Belajar

Menurut Uno indikator motivasi belajar dapat diklarifikasikan sebagai berikut<sup>44</sup>:

- a. Adanya Hasrat Dan Keinginan Berhasil
- b. Adanya Dorongan Dan Kebutuhan Dalam Belajar
- c. Adanya Harapan Dan Cita-Cita Masa Depan
- d. Adanya Penghargaan Dalam Belajar

---

<sup>43</sup>Retno PalupiSri AnitahBudiyono, 2014, Hubungan Antara Motivasi Belajar DanPersepsi SiswaTerhadap Kinerja Guru Dalam Mengelola Kegiatan BelajarDengan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Viii Di Smpn N 1 Pacitan, *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol.2, No.2,Issn: 2354-6441, Hal. 28

<sup>44</sup>*Ibid.*, Hal 29

- e. Adanya Kegiatan Yang Menarik Dalam Belajar
- f. Adanya Lingkungan Belajar Yang Kondusif

Sedangkan indikator motivasi belajar menurut Sardiman yaitu: 1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai). 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). 3) Tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapai. 4) Lebih senang bekerja mandiri (tidak bergantung kepada orang lain). 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif). 6) Dapat mempertahankan pendapatnya. 7) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini. 8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Menurut Martin Handoko, untuk mengetahui kekuatan motivasi belajar siswa, dapat dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut:

- 1) Kuatnya kemauan untuk berbuat
- 2) jumlah waktu yang disediakan untuk belajar
- 3) kerelaan meninggalkan kewajiban atau tugas yang lain
- 4) ketekunan dalam mengerjakan tugas

Lebih lanjut Riduwan mengatakan motivasi merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari dalam diri siswa untuk memberikan kesiapan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai. Sedangkan belajar merupakan suatu proses yang dilakukan siswa untuk memperoleh perubahan tingkah laku

yang lebih baik dari sebelumnya sebagai hasil pengalaman siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Motivasi belajar siswa meliputi:<sup>45</sup>

- a. Ketekunan dalam belajar
- b. Ulet dalam menghadapi kesulitan
- c. Menunjukkan minat terhadap berbagai macam masalah
- d. Berprestasi dalam belajar
- e. Mandiri dalam belajar
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya
- g. Senang mencari dan menyelesaikan soal-soal

## **6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar**

Ada pun faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah sebagai berikut:<sup>46</sup>

- a. Sikap

Sikap adalah kombinasi antara konsep, informasi dan emosi yang menyebabkan kecenderungan individu untuk mereaksi senang atau tidak senang terhadap orang, kelompok, ide, kejadian atau objek-objek tertentu.

---

<sup>45</sup>Haidar Putra Daulay, 2015, Peran Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa, *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Begeri Sumatera Utara*, Hal 40

<sup>46</sup>Hendrawati Simatupang. 2013. Perbedaan Motivasi Belajar Ditinjau Dari *Locus Of Control* Pada Siswa Smk Farmasi Sumatera Utara, *SkripsiFakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Hal 29

b. Kebutuhan

Kebutuhan adalah suatu kondisi kekurangan yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.

c. Emosi

Emosi mengacu pada pengalaman individu selama proses belajar.

d. Kemampuan

Kemampuan mengacu kepada kemampuan individu untuk merespon sebagai hasil belajar.

e. Penguatan

Penguatan adalah segala kegiatan yang memelihara dan meningkatkan kemungkinan untuk merespon lebih lanjut.

Sedangkan menurut Slameto motivasi belajar dapat timbul karena 2 faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.<sup>47</sup>

a. Faktor Internal

- 1) Faktor fisik, merupakan faktor yang mempengaruhi dari tubuh dan penampilan individu, faktor ini meliputi nutrisi atau gizi, kesehatan, dan fungsi-fungsi fisik terutama panca indera.
- 2) Faktor Psikologis, merupakan faktor intrinsik yang berhubungan dengan aspek-aspek yang mendorong atau menghambat aktivitas belajar pada siswa. faktor ini menyangkut kondisi rohani siswa.

b. Faktor Eksternal

---

<sup>47</sup>*Ibid.*, Hal 30

- 1) Faktor Sosial, merupakan faktor yang berasal dari manusia disekitar lingkungan siswa meliputi guru, konselor, teman sebaya, orang tua dan lainnya.
- 2) Faktor Non-Sosial, merupakan faktor yang berasal dari keadaan atau kondisi fisik disekitar siswa, meliputi keadaan cuaca, waktu, tempat, atau kualitas sekolah, fasilitas sekolah dsbg.

Kedudukan motivasi dalam belajar tidak hanya memberikan arah kegiatan belajar secara benar, dengan motivasi seseorang akan mendapat pertimbangan- pertimbangan positif dalam kegiatan belajarnya. Peran motivasi dalam belajar sangat penting seperti berikut ini: a) motivasi memberi semangat seorang pelajar dalam kegiatan belajarnya, b) motivasi sebagai pemilih dari tipe kegiatan-kegiatan dimana seseorang berkeinginan untuk melakukannya, c) motivasi memberi petunjuk pada tingkah laku.<sup>48</sup>

Dalam hal ini dapat di tarik kesimpulan bahwa Motivasi Belajar seseorang di pengaruhi oleh faktor dari luar dan dalam diri individu tersebut. Menurut Peneliti faktor yang paling mempengaruhi motivasi belajar pada individu yaitu penerimaan terhadap diri sendiri dan orang tua. Menurut peneliti, Orang tua adalah motivasi terbesar dalam hidup.

## **C. Bimbingan Konseling**

### **1. Pengertian Bimbingan konseling**

Menurut Prayitno Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang

---

<sup>48</sup>Mardianto, 2012, *Psikologi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, Hal. 193

individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dengan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan nilai-nilai yang berlaku.<sup>49</sup> Pengertian bimbingan mempunyai beberapa implikasi tertentu: 1) pengakuan adanya perbedaan antara individu dalam mencapai tujuan pendidikan. 2) layanan bimbingan merupakan layanan yang memberikan bantuan kepada yang di bimbing, layanan bimbingan tidak bertujuan membuat keputusan dan mengikuti arahan yang dibuat arahan si pembimbing yang di anggap benar dan harus diikuti oleh orang yang dibimbing. 3) bimbingan memerlukan kerjasama antara konselor, guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, orang tua, dan masyarakat sekolah lainnya. Seluruh potensi yang ada di sekolah harus dikerahkan dan bekerja sama, agar bantuan dapat diterima secara maksimal oleh setiap individu.<sup>50</sup>

Bimbingan secara sederhana dikatakan proses memberikan bantuan, kata “bimbingan” bergandengan dengan kata “konseling” yang secara sederhana konseling diartikan bentuk kegiatannya. Konseling merupakan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan individu, hubungan ini bersifat individu ke individu walaupun tidak jarang melibatkan lebih dari satu orang. Seorang konselor harus dapat melihat individunya dalam proses perkembangan tersebut agar dapat memberikan bantuan terhadap individunya.

---

<sup>49</sup> Tarmizi, 2018, *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing. Hal, 17

<sup>50</sup> Tarmizi, 2018, *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan: Perdana Publishing. Hal, 15

Konseling adalah persahabatan jangka pendek dengan tujuan yang disadari antara konselor dan individu.

Menurut Pratyitno dan Erman Anti konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang masih didalam lingkup teratasinya masalah yang dihadapi oleh individu.<sup>51</sup>

Selanjutnya, dari pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bimbingan konseling merupakan sebuah usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu menjadi pribadi yang mandiri sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

## **2. Tujuan Bimbingan Konseling**

Menurut Tarmizi Tujuan bimbingan konseling terbagi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang akan di uraikan sebagai berikut:<sup>52</sup>

### **1) Tujuan Umum**

Tujuan umum bimbingan konseling adalah membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya seperti kemampuan dasar dan bakat, berbagai latar belakang yang ada seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi.

### **2) Tujuan Khusus**

---

<sup>51</sup> Ibid., Hal, 19

<sup>52</sup> Ibid., Hal. 24



Tujuan khusus bimbingan konseling merupakan penjabaran tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan sesuai dengan permasalahan yang dialami individu.

### **3. Fungsi-Fungsi Bimbingan Konseling**

Menurut Tarmizi terdapat tujuh fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu akan di uraikan sebagai berikut:<sup>53</sup>

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu membantu individu agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.
- 2) Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan, fungsi layanan konseling untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif.
- 3) Fungsi Pencegahan, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya agar tidak dialami oleh individu.
- 4) Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah.
- 5) Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan konseling dalam membantu individu memilih kegiatan ekstra kulikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

---

<sup>53</sup> Ibid., Hal, 26

- 6) Fungsi Adaptasi, yaitu membantu pelaksanaan pendidikan khususnya konselor, guru, atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan keperluan individu.
- 7) Fungsi Penyesuaian, yaitu membantu individu agar dapat menyesuaikan diri terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.

#### **4. Jenis Layanan Bimbingan Konseling**

Jenis Layanan Bimbingan Konseling berdasarkan BK 17 Plus yang

Disempurnakan sebagai berikut :

- 1) Layanan Orientasi

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya.

- 2) Layanan Informasi

layanan orientasi bermaksud mem-berikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

- 3) Layanan Penempatan Penyaluran

Layanan ini bermaksud menyalurkan potensi dan mengembangkan diri siswa. Di sekolah banyak wadah dan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan bakat, kemampuan dan minat serta hobi, misalnya kegiatan kepramukaan, Palang Merah Remaja

(PMR), kelompok pencinta alam, kegiatan kesenian, olahraga, kelompok-kelompok belajar, dan sebagainya. Demikian juga untuk pengembangan bakat dan minat yang lebih lanjut, sekolah juga menyediakan jurusan-jurusan dan program-program khusus pendidikan dan latihan lainnya.

4) Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah salah satu bentuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. layanan penguasaan konten lebih di arahkan pada aktivitas belajar siswa.

5) Layanan Konseling Individu

Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien.

6) Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok itu memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang.

7) Layanan Konseling Kelompok

Merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dikelompok itu, masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota.

8) Layanan Konsultasi

Konsultasi melibatkan sebuah hubungan segitiga dimana fokus konsultan dan konsulti adalah orang ketiga yang bisa saja seorang individu atau sebuah sistem.

9) Layanan Mediasi

Layanan mediasi adalah layanan yang dilaksanakan oleh konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang mengalami keadaan tidak harmonis.

10) Layanan Advokasi

Layanan advokasi adalah layanan Bk yang membantu peserta didik untuk memperoleh kembali hak –hak dirinya yang tidak diperhatikan dan atau mendapatkan perlakuan yang salah.

#### **D. Motivasi Belajar dan Stres Akademik**

Motivasi belajar tentunya terdapat dalam diri masing-masing siswa, siswa yang memiliki motivasi dalam belajar yang tinggi dapat dilihat dari kebiasaan bertingkah laku seperti dalam mengerjakan tugas, pantang menyerah dalam mengerjakan soal-soal, tugas-tugas yang diberikan guru, belajar atas kemauan diri sendiri, menghindari diri dari memberi dan menerima contekan.

Metode pengajaran guru mata pelajaran yang kurang beragam menjadi salah satu pemicu siswa-siswa memiliki motivasi belajar rendah, siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung dapat menyebabkan siswa-siswa mengalami stres dalam belajar.

Darmansyah mengatakan bahwa ketegangan atau tekanan yang terjadi pada siswa dalam belajar salah satunya disebabkan karena terlalu lama jam pelajaran yang diberikan dan dengan metode pelajaran yang sama.

#### **E. Implikasi Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Stres Akademik**

Layanan bimbingan dan konseling ditujukan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Pemberian layanan bimbingan dan konseling juga bertujuan untuk lebih memaksimalkan motivasi belajar siswa yang telah memiliki motivasi belajar yang baik. Perencanaan program layanan harus benar-benar disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

#### **F. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hendrawati Simatupang yang berjudul “Perbedaan Motivasi Belajar Ditinjau dari *Locus of control* pada siswa SMK Farmasi yayasan pendidikan farmasi suatera utara (YPFSU) Medan 2013”.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nadya Syahfitri Pohan yang berjudul “Hubungan Konformitas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di SMA Nusantara Lubuk Pakam, 2018” dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara konformitas dengan motivasi belajar.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Elis Warti dengan judul “Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil belajar Matematika siswa di SD

Angkasa 10 Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur” dengan Hasil penelitian menyimpulkan:”Terdapat pengaruh yang positif antara motivasi belajar siswa dengan hasil belajar matematika siswa. Dengan persamaan regresi  $Y=a+bx=29,65 +0,605x$ . Koefisien korelasi ( $r$ )=0,974 signifikan pada 0,05.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Taufiq, Ifdhil, Zadrian Ardi dengan judul “KondisiStres Akademik Siswa SMA Negeridi Kota Padang”. dengan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stressakademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung adalah -0,802dengan signifikansi 0, 423.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Haidar Putra Daulay dengan judul “ Peran Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa”. Dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara motivasi belajar dan kemandirian belajar mahasiswa prodi PAI FITK UIN Sumatera Utara dengan koefisien sebesar 0,770. yang artinya apabila motivasi belajar pada mahasiswa FITK UIN SU tinggi maka semakin tinggi kemandirian belajar, signifikansi hubungan positif tersebut sebesar 77%.

Berdasarkan kelima penelitian diatas, yang membedakannya dengan penelitian ini adalah: 1) penelitian ini menggunakan jumlah populasi dan sampel berbeda dari penelitian sebelumnya Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI MAN 1 Medan, sedangkan sampelnya hanya mengambil 7 kelas dari kelas XI MAN 1 Medan 2) menggunakan variabel yang berbeda,

dan 3) menggunakan reliabilitas angket yang berbeda antara variabel x dan y, variabel x yang sebelumnya sudah terlebih dahulu di uji cobakan oleh Daulay dalam penelitian peran motivasi belajar terhadap kemandirian belajar mahasiswa.

### **G. Pengajuan Hipotesis**

Setiap penelitian terdapat sebuah hipotesis, Sugiyono dalam Peni Tanjung Sari mengatakan bahwa “hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan masih harus diuji untuk mengetahui pernyataan itu dapat diterima atau tidak”.<sup>54</sup>

Berdasarkan kutipan-kutipan diatas maka peneliti menetapkan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Hipotesis Alternatif (Ha) “ Terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap stres Akademik Siswa di MAN 1 Medan”
- 2) Hipotesis Nol (Ho) “ Tidak terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap Stres Akademik siswa di MAN 1 Medan”

---

<sup>54</sup>Peni Tunjung Sari, 2011, Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat Pt. Pos Indonesia (Persero) Bandung, *Universitas Komputer Indonesia*, Vol.1, No.1, Hal. 8

## **BAB III**

### **Metode Penelitian**

Suatu unsur penting dalam sebuah penelitian ialah adanya metode penelitian tertentu yang digunakan untuk memecahkan persoalan yang dihadapi sehingga hasil yang diperoleh akan dapat dipertanggung jawabkan. Atas dasar tersebut maka dalam bab ini akan diuraikan mengenai:

#### **A. Pendekatan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat survei untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa. Survei yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik regresi. Teknik regresi ini dipilih peneliti karena selain untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa, juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa di MAN 1 MEDAN.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi belajar ( $x$ ), sedangkan yang menjadi variabel terikatnya yaitu stres akademik siswa ( $y$ ) kelas XI MAN 1 Medan.

#### **C. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan



waktu yang kita tentukan. Populasi juga merupakan keseluruhan unsur obyek sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang ada di MAN 1 Medan yang berjumlah 556 siswa .

## 2. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 272 siswa 7 kelas dari 16 kelas XI MAN 1 Medan. Pengambilan data sampel menggunakan teknik *Random Sampling cluster*. Teknik *Random Sampling cluster* adalah teknik memilih sampel secara acak dan didasarkan pada sebuah kelompok atau gugus.

**Tabel 3.1**  
**Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1.	XI MIA- 3	37
2.	XI MIA- 4	40
3.	XI MIA- 8	31
4.	XI IIS- 1	39
5.	XI IIS- 3	42
6.	XI IBB- 1	38
7.	XI IIK- 1	45
<b>JUMLAH</b>		<b>272</b>

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional variable adalah sebagai berikut :

- Variable X : Motivasi belajar diartikan sebagai suatu dorongan dari dalam maupun dari luar individu yang menunjukkan perubahan energi dalam mencapai tujuan.
- Variable Y : Stres akademik adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan ketidakmampuan diri menerima tekanan-tekanan akademik atau tuntutan-tuntutan sekolah. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negative.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah bagian dari instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara salah satunya menggunakan instrumen.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan angket pada variabel motivasi belajar dan variabel stres akademik. Setelah angket di sebarakan pada siswa-siswa kelas XI di MAN 1 Medan, peneliti akan mengetahui berapa jumlah anak yang sudah mencapai tingkat stres lalu peneliti akan menyerahkan hasil uji angket tersebut kepada guru BK yang ada di MAN 1 Medan untuk di tindak lanjuti diberi layanan bimbingan konseling sesuai dengan permasalahan yang di alami siswa, juga untuk siswa-siswa yang belum mencapai tingkat stres agar di beri layanan untuk pencegahan agar tidak

mencapai titik stres dalam belajar. Dalam penelitian kuantitatif dikenal dengan metode, antara lain metode angket, wawancara, observasi, dokumentasi dan lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Instrumen Penelitian sebagai berikut:

### **1. Angket Motivasi Belajar**

Angket adalah suatu alat pengumpulan data berisi daftar pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden penelitian. Dalam angket ini disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pernyataan sehingga responden dapat memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pendapatnya dan juga keadaan dengan cara menumbuhkan tanda ( $\surd$ ).

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk pernyataan berpedoman pada indikator motivasi belajar siswa yang di kemukakan oleh Sardiman.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dengan menggunakan skala likert, maka variabel dalam penelitian ini dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator yang terukur tersebut dapat dijadikan tolak ukur dalam pembuatan pertanyaan dan pernyataan yang perlu di jawab oleh responden. Dalam penelitian ini terdapat lima tipe alternatif instrumennya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2****Nilai Respon Skala Motivasi Belajar**

<b>No.</b>	<b>Respon</b>	<b>Nilai</b>
1.	Sangat Sesuai	SS
2.	Sesuai	S
3.	Tidak Pasti	A
4.	Tidak Sesuai	TS
5.	Sangat Tidak Sesuai	STS

Motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya reaksi untuk mencapai tujuan. Angket motivasi belajar yang peneliti gunakan diangkat dari teori Riduwan yang mengatakan motivasi merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari dalam diri siswa untuk memberikan kesiapan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai. Sedangkan belajar merupakan suatu proses yang dilakukan siswa untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang lebih baik dari sebelumnya sebagai hasil

pengalaman siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Motivasi belajar siswa meliputi:<sup>55</sup>

- 1) Ketekunan dalam belajar
- 2) Ulet dalam menghadapi kesulitan
- 3) Menunjukkan minat terhadap berbagai macam masalah
- 4) Berprestasi dalam belajar
- 5) Mandiri dalam belajar
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya
- 7) Senang mencari dan menyelesaikan soal-soal

**Tabel 3.3**

**Hasil uji reliabilitas skala Motivasi Belajar**

Cronbach's Alpha	N of Item
0. 868	30

Hasil uji coba alat ukur skala motivasi belajar di lakukan oleh Daulay pada tahun 2015, uji coba di lakukan pada 150 orang pelajar Sumatera Utara. Hasil uji reabilitas yang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.843 dengan jumlah butir 33. Nilai  $r_{tabel}$  untuk uji dua sisi pada taraf signifikansi 95% dengan jumlah responden  $N=148$ , dan  $df= N-2=$

---

<sup>55</sup>Haidar Putra Daulay, 2015, Peran Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa, *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Begeri Sumatera Utara*, Hal 40

148, adalah 0.1603. Dengan demikian nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.868 > 0.1603. Sehingga dapat disimpulkan bahwa alat uji coba adalah reliabel. Reliabelitas ini juga ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.868 yang berada diantara 0.80-1.00, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur penelitian ini adalah reliabel.

**Tabel 3.4**

**Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Motivasi Belajar**

No	Aspek	Indikator	Jumlah
1	Ketekunan dalam belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehadiran disekolah</li> <li>• Mengikuti PBM di kelas</li> <li>• Belajar di rumah</li> </ul>	3 3 3
2	Ulet dalam menghadapi kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap terhadap kesulitan</li> <li>• Usaha mengatasi kesulitan</li> </ul>	3 3
3	Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebiasaan dalam mengikuti pelajaran</li> <li>• Semangat dalam mengikuti PBM</li> </ul>	3 3
4	Berprestasi dalam belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinginan untuk berprestasi</li> </ul>	3

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kualifikasi hasil</li> </ul>	3
5	Mandiri dalam belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyelesaian tugas/PR</li> <li>• Menggunakan kesempatan diluar jam pelajaran</li> </ul>	3  3

## 2. Angket Stres Akademik

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.

Angket stres akademik yang peneliti gunakan di adaptasi dari angket stres akademik oleh Kartika diangkat dari teori Lakaev yang mempunyai indikator-indikator sebagai berikut:<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Natasha Lakaev. 2009. Validation Of An Australian Academic Stress Questionnaire. *Journal Of Guidance & Counseling*. Volume 19, No 1. Hal 56-70

- 1) Aspek fisiologis. Indikator pada aspek fisiologis yaitu pusing dan lelah
- 2) Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran
- 3) Aspek afektif dengan indikator tertekan, bingung, bosan, dan marah
- 4) Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak semangat

Angket stres akademik oleh Kartika telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Angket stres akademik telah mencapai nilai fit pengukuran yaitu *Chi-square* 12,235 dengan  $p=0,346$ ; *Chi-square/df*= 1,112; *GFI*=0,975; *TLI*= 0,998; *CFI*= 0,999 dan *RMSEA*= 0,018. Suatu angket dikatakan valid jika sejauh mana item yang diukur benar-benar mencerminkan konstruk laten teoritis yang seharusnya diukur oleh item-item tersebut dengan kata lain validitas konstruk berkaitan dengan ketepatan pengukuran. Jadi angket stres akademik dari Kartika telah teruji validitas konstraknya.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Kartika Nur Fathaiyah, 2019. Disertasi Psikologi. *Peran efek positif terhadap stres akademik dengan dimediasi coping proaktif orientasi tujuan penguasaan dan regulasi emosi pada siswa SMP Yogyakarta*: Universitas Gajah Mada.59



**Tabel 3.5****Nilai Respon Skala Stres Akademik**

<b>No.</b>	<b>Respon</b>	<b>Nilai</b>
1.	Tidak Pernah (TP)	1
2.	Jarang (JR)	2
3.	Kadang-Kadang (KD)	3
4.	Sering (SR)	4
5.	Selalu (SL)	5

**Tabel 3.6****Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah</b>
<b>1</b>	<b>Fisik</b>	Pusing Lelah	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kognitif</b>	Sulit focus Pikiran terbebani	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Afektif</b>	Tertekan Bingung Bosan Marah/Jengkel	<b>8</b>

4	Konatif	Malas Tidak bersemangat	4
---	---------	----------------------------	---

## G. Teknik Analisis Data

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:

### 1. Regresi

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

$$\hat{Y} = a + Bx$$

Dimana :

$\hat{y}$  = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b = Koefisien Regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

X = Variabel Independen

Berdasarkan persamaan diatas, maka nilai a dan b dapat diketahui dengan menggunakan rumus *least square* sebagai berikut :

Rumus untuk mengetahui besar nilai a :

$$a = \frac{(\sum x)(\sum y^2) - (\sum xy)(\sum y)}{n(\sum y^2) - (\sum y)^2}$$

Rumus untuk mengetahui besar nilai b :

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

Dimana :

n = jumlah data sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. TEMUAN UMUM**

##### **1. Profil Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan**

Nama madrasah adalah Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan lokasi Madrasah terletak di Jalan Williem Iskandar No.7B Kelurahan Sidorejo, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Madrasah ini dikepalai oleh Ibu Maisaroh, S.Pd, M.Si.

Motto madrasah adalah menebar kebaikan dan pewaris kebajikan, berjuang menebar kejujuran niscaya akan menuai kemakmuran.

Visi madrasah adalah mencerminkan cita-cita bagi Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan yang berorientasi kedepan dengan memperhatikan potensi keinginan, sesuai dengan norma agama dan harapan masyarakat dan bangsa, dan adanya keinginan yang kuat untuk mencapai keunggulan, mendorong semangat dan komitmen seluruh warga masyarakat, serta mendorong adanya perubahan yang lebih baik, untuk mewujudkan MAN 1 Medan menentukan langkah-langkah strategis.

Misi Madrasah memiliki akhlakulkarimah, mengamalkan dan menyampaikan ajaran islam, mampu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, produktif mengisi pembangunan nasional, meningkatkan profesionalisme guru, melaksanakan pembelajaran sistematis dan berteknologi, meningkatkan peran serta orang tua siswa, masyarakat dalam pengelolaan pendidikan, dan melestarikan lingkungan sekolah maupun

lingkungan luar sekolah dan mencegah pencemaran serta menciptakan green school.

Tujuan Madrasah terwujudnya pengembangan kreativitas peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik, terwujudnya lulusan yang beriman dan bertakwa menguasai IMTAQ dan juga mampu bersaing di era global, dan dapat mempertahankan bangsa.

## **2. Sejarah Singkat Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan**

Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada awal berdirinya merupakan madrasah persiapan Institusi Agama Islam Negeri yang disingkat SPIAIN berdiri pada tanggal 1 Februari 1968 bertempat di gedung sekolah Hakim Jaksa Negeri di jalan Imam Bonjol, selanjutnya SPIAIN ini pindah ke gedung Yayasan Pendidikan Harapan dengan peserta didik berjumlah 19 orang. Direktur SPIAIN yang pertama bernama Drs.H.Mukhtar Ghaffar yang dikukuhkan dengan surat keputusan panitia Nomor: 08/SP-IAIN/1968 pada tanggal 27 Maret 1968.

Tanggal 1 April 1979 pemerintah merubah seluruh SPIAIN, PHIAIN, SGHA, PPPUA dan lainnya menjadi Madrasah Aliyah Negeri. SPIAIN Sumatera Utara juga berubah menjadi MAN dengan gedung tepatnya dikomplek IAIN sumut di Jalan Sutomo Ujung Medan. Pada tahun 1980 dan 1981 telah dibangun gedung MAN Medan di jalan Willem Iskandar selanjutnya MAN Medan pindah ke lokasi baru.

Pada tahun 1984 bapak Drs.H.Mukhtar Gaffar diangkat menjadi Pengawas Pendidikan Agama Kanwil Depag Provinsi Sumatera Utara sebagai penggantinya adalah bapak Drs.H.Nurdin Nasution. Dan selanjutnya terjadi

pergantian kepemimpinan di MAN Medan seperti yang diuraikan berikut: pada masa kepemimpinan bapak Drs.H.Musa HD terjadilah perubahan MAN Medan menjadi MAN 1 Medan ketika terjadi perubahan tuntutan kebutuhan terhadap kualitas guru mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dengan masyarakat lulusan Diploma 11, maka PGAN 6 tahun diakui oleh Pemerintah menjadi MAN pada tahun 1992, maka sejak itulah MAN Medan berubah menjadi MAN 1 Medan. Sampai saat sekarang ini MAN 1 Medan masih tetap eksis berada di jalan Willem Iskandar No. 7B Kelurahan Sidorejo Hilir Kecamatan Medan Tembung perjalanan panjang yang telah dilalui MAN 1 Medan dari awal berdirinya hingga sekarang membuat MAN 1 Medan benar-benar mampu menjadi Madrasah yang maju sesuai dengan usia dan pengalaman yang telah dilaluinya sehingga mampu melahirkan siswa-siswi yang handal dan berbakat bagi masyarakat dan bangsa Republik Indonesia dan menjadi orang-orang penting, sukses dan berguna ditengah-tengah masyarakat, Negara, bangsa dan agama semua. Kesuksesan tersebut tidak lepas dari hasil jerih payah segenap guru-guru MAN 1 Medan yang ikhlas memberikan ilmunya dan mendidik siswa-siswi sampai sekarang.

Pimpinan Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan yang pernah bertugas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan sejak awal berdirinya sampai dengan sekarang pada tahun 2012/2013 sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Pimpinan MAN 1 Medan**

No.	Nama Kepala Madrasah	Periode Tugas
1.	Drs.H.Mukhtar Gaffar	1979 s/d 1984
2.	Drs.Nurdin Nasution	1984 s/d 1987
3.	Drs.H.Musa HD	1987 s/d 1993
4.	Drs.H.Soangkupon Siregar	1993 s/d 1996
5.	Drs.H.Miskun	1996 s/d 2000
6.	Dra.Hj.Fatimah Ibrahim	2000 s/d 2007
7.	Dr.H.Burhanuddin,M.Pd	2007 s/d 2014
8.	H. Ali Masran Daulay, S.Pd, MA	2014 s/d 2017
9.	Maisaroh, S.Pd, M.Si	2017 s/d sekarang

Sumber Data : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

### 3. Peserta didik

Jumlah peserta didik pada MAN 1 Medan seluruhnya berjumlah 1568 orang, yang terdiri dari Kelas X sebanyak 650 orang, Kelas XI sebanyak 556 orang, Kelas XII sebanyak 362 orang dan jumlah peserta didik per kelas cukup merata. Peserta didik kelas X program IPA sebanyak 8 rombongan belajar, peserta didik kelas X program IPS sebanyak 5 rombongan belajar, kelas X program Ilmu Agama sebanyak 2 rombongan belajar, peserta didik kelas XI program IPA sebanyak 8 rombongan belajar, kelas XI program IPS sebanyak 3 rombongan belajar, kelas XI program Ilmu Agama sebanyak 2 rombongan

belajar, kelas XI IPB 1 rombongan belajar, sedangkan kelas XII program IPA sebanyak 6 rombongan belajar, kelas XII program IPS sebanyak 3 rombongan belajar, kelas XII program Ilmu Agama sebanyak 1 rombongan belajar dan sebagian besar peserta didik berasal dari Kota Medan dan luar Kota Medan.

#### 4. Pendidik dan Tenaga Pendidik Madrasah

Jumlah seluruh pendidik dan tenaga pendidik madrasah adalah sebanyak 99 orang, yang terdiri dari:

**Tabel 4.2**

#### **Pendidik dan Tenaga Pendidik MAN 1 Medan**

<b>No.</b>	<b>Personil Madrasah</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Guru Tetap/PNS	52 Orang
2.	Guru Tidak Tetap/Honorar	24 Orang
3.	Guru BP/BK	5 Orang
4.	Pegawai Tata Usaha	8 Orang
5.	Pegawai Operator Komputer	3 Orang
6.	Teknisi Lab Kom dan Bahasa	1 Orang
7.	Laboran IPA	3 Orang
8.	Keterampilan Tata Busana	2 Orang
9.	Petugas UKS	1 Orang
10.	Pustakawan	3 Orang
11.	Petugas Kebersihan	2 Orang
12.	Petugas Jaga Malam	2 Orang
13.	Satpam	3 Orang
14.	Petugas Photo Grafer	1 Orang



15.	Pegawai Harian/Pesuruh	2 Orang
16.	Teknisi/Petugas Air	1 Orang
17.	Teknisi/Petugas Listrik	1 Orang
18.	Drever/Sopir Bus Madrasah	1 Orang
19.	Teknisi/Tukang Mubelier	1 Orang
20.	Petugas Taman	1 Orang

Sumber Data : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

### 5. Sarana dan Prasarana Sekolah

Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Madrasah Aliyah Negeri 1

Medan adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.3**

#### **Keadaan Sarana dan Prasarana**

No	Nama Bangunan	Luas (M2)	Jumlah	Keadaan
1	Ruang Teori/Kelas	1.664 M2	2	Baik
2	Ruang Kepala	50 M2	1	Baik
3	Ruang KTU	8 M2	1	Baik
4	Ruang Administrasi TU	20 M2	1	Baik
5	Ruang Guru	120 M2	1	Baik
6	Ruang Bendahara Rutin	8 M2	1	Baik
7	Laboratorium Biologi	64 M2	1	Baik
8	Laboratorium Kimia	64 M2	1	Baik
9	Laboratorium Fisika	64 M2	1	Baik
10	Laboratorium	64 M2	1	Baik

	Komputer			
<b>11</b>	Laboratorium Bahasa	64 M2	1	Baik
<b>12</b>	Ruang Band Safarina/seni	32 M2	1	Baik
<b>13</b>	Ruang Keterampilan TataBusana	80 M2	1	Baik
<b>14</b>	Ruang Perpustakaan	64 M2	1	Baik
<b>15</b>	Aula Serbaguna	100 M2	1	Baik
<b>16</b>	Ruang UKS	64 M2	1	Baik
<b>17</b>	Ruang Eksekutif	32 M2	1	Baik
<b>18</b>	Ruang BP/BK	32 M2	1	Baik
<b>19</b>	Ruang Piknes/Olahraga	32 M2	1	Baik
<b>20</b>	Ruang Osis	6 M2	1	Baik
<b>21</b>	Ruang Pramuka	6 M2	1	Baik
<b>22</b>	Ruang Paskibra	6 M2	1	Baik
<b>23</b>	Ruang Teater	6 M2	1	Baik
<b>24</b>	Ruang Pos Satpam	4 M2	1	Baik
<b>25</b>	Ruang Merching Band	32 M2	1	Baik
<b>26</b>	Ruang Ibadah	64 M2	1	Baik
<b>27</b>	Gudang	12 M2	3	Baik
<b>28</b>	Kamar Mandi / WC Guru	4 M2	1	Baik

<b>29</b>	Kamar Mandi / WC Pegawai	4 M2	1	Baik
<b>30</b>	Kamar Mandi / WC Siswa Lk	8 M2	2	Baik
<b>31</b>	Kamar Mandi / WC Siswa Pr	8 M2	2	Baik
<b>32</b>	Kamar Mandi / WC Siswa Pr	8 M2	2	Baik
<b>33</b>	Tempat Berwudhu	12 M2	2	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>795.664 M2</b>	<b>38</b>	

Sumber Data : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

## 6. Keunggulan Madrasah

Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan adalah madrasah yang bernuansa IMTAQ, IPTEQ, Seni Budaya, Olahraga dan berwawasan lingkungan. Prestasi siswa baik dalam bidang intrakurikuler dan ekstrakurikuler sangat membanggakan Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan ditetapkan sebagai Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Medan. Dengan program berwawasan keunggulannya MAN 1 Medan berupaya secara mandiri mempertahankan kualitasnya serta berupaya menjadi madrasah yang tetap di minati oleh masyarakat. Dengan demikian, predikat MAN 1 Medan akan tetap dapat di pertahankan sebagai Madrasah Favorit.

## **B. TEMUAN KHUSUS**

### **1. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan**

Dalam penelitian yang telah dilakukan selama 3 kali pertemuan, yang dimulai pada tanggal 4 sampai dengan 6 Maret 2020 di kelas XI MAN 1 Medan akan dipaparkan mengenai hasil pemberian angket motivasi belajar dan stres akademik yang dialami siswa kelas XI dari semua jurusan dan seberapa besar motivasi belajar yang siswa miliki dalam mengurangi stres akademik tersebut. Angket yang diberikan terdiri dari 20 item pernyataan untuk stres akademik dan 30 item pernyataan untuk motivasi belajar.

#### **a) Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis**

Data variabel motivasi belajar dan stres akademik diperoleh dengan menggunakan angket yang diberikan kepada siswa kelas XI MAN 1 Medan. Angket diberikan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik siswa yang dialami oleh siswa-siswi kelas XI MAN 1 Medan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini terdiri atas beberapa metode, yaitu metode observasi, metode tes, metode dokumentasi. Metode observasi digunakan oleh peneliti untuk mengamati kondisi sekolah meliputi sarana prasarana MAN 1 Medan, struktur organisasi guru, siswa dan sebagainya. Metode tes digunakan peneliti untuk mengetahui motivasi belajar dan stres akademik siswa di MAN 1 Medan.

Metode dokumentasi digunakan untuk mengetahui sejarah tertulis MAN 1 Medan, data keadaan guru dan siswa serta foto hasil penelitian. Sebelum menganalisis data maka peneliti menggunakan uji

instrumen dan uji prasyarat. Uji instrumen terdiri dari dua uji, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas, sedangkan uji prasyarat juga terdiri dari dua uji, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

#### **b) 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 kerja teknik validitas dari 273 responden didapatkan tabulasi data-data sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Analisis Item Motivasi Belajar**

#### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	63.6089	156.965	.344	.865
VAR00002	63.2140	151.828	.454	.862
VAR00003	64.4170	157.022	.331	.866
VAR00004	63.1181	156.223	.394	.864
VAR00006	64.3137	154.023	.424	.863

VAR00009	63.9742	154.218	.461	.863
VAR00010	62.9446	150.941	.495	.861
VAR00011	64.1255	155.836	.374	.865
VAR00012	63.2915	151.755	.466	.862
VAR00013	63.4539	153.412	.428	.863
VAR00014	64.0480	152.350	.371	.865
VAR00015	63.2399	155.139	.380	.865
VAR00016	63.5351	151.124	.420	.864
VAR00017	63.7159	155.019	.433	.863
VAR00018	63.4539	154.745	.412	.864
VAR00019	63.6347	151.655	.460	.862
VAR00020	64.4760	154.473	.403	.864
VAR00021	63.3653	149.796	.481	.862
VAR00022	63.2841	151.812	.415	.864
VAR00023	64.2878	151.687	.502	.861
VAR00024	64.1439	152.516	.528	.861
VAR00025	63.6310	154.426	.362	.865
VAR00026	63.7860	153.428	.496	.862
VAR00028	63.0554	156.319	.365	.865
VAR00029	64.1181	155.060	.328	.866
VAR00030	63.2066	154.105	.400	.864

Dari tabel-tabel di atas dapat diketahui bahwa masing-masing item pertanyaan memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel (0,3) dan bernilai positif. Dengan demikian untuk

motivasi belajar dari 30 butir pertanyaan tersebut 26 dinyatakan valid dan 4 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung < dari  $r$  tabel.

**Tabel 4.5**

**Hasil Analisis Item Motivasi Belajar**

**Item-Total Statistics stres akademik**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	47.6544	152.146	.458	.901
VAR00003	47.4191	148.303	.536	.899
VAR00004	47.9044	145.341	.619	.897
VAR00005	48.0184	148.476	.534	.899
VAR00006	47.6213	147.520	.498	.901
VAR00007	47.0735	148.334	.543	.899
VAR00008	48.0331	147.641	.572	.898
VAR00009	47.0441	144.278	.614	.897
VAR00010	47.7059	148.821	.570	.899
VAR00011	48.0478	146.658	.555	.899
VAR00012	48.2353	150.956	.484	.901
VAR00013	47.4485	147.614	.494	.901
VAR00014	47.9412	149.805	.591	.898
VAR00015	47.8529	152.709	.412	.903
VAR00016	48.4706	150.176	.505	.900
VAR00017	47.6654	146.747	.597	.898

VAR00018	47.6618	144.911	.640	.896
VAR00019	47.1728	146.771	.553	.899
VAR00020	47.3162	147.250	.618	.897

Sedangkan untuk stres akademik dari tabel-tabel di atas dapat diketahui bahwa masing-masing item pertanyaan memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel (0,3) dan bernilai positif. Dengan demikian untuk skala stres akademik dari 20 butir pertanyaan tersebut 19 dinyatakan valid dan 1 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel.

### c) Uji Reliabilitas

Setelah instrument divalidasi oleh para ahli dan dihitung melalui SPSS 20 dengan uji validitas selanjutnya akan dilihat apakah instrument tersebut reliabel. Instrumen yang reliabel berarti instrumen tersebut dapat dipercaya kebenarannya. Uji reliabilitas dari hasil SPSS diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,86 (Motivasi Belajar) dan 0,90 (Stres Akademik). Nilai reliabilitas sangat reliabel jika alpha Cronbach bergerak dari 0,81 – 1,00. Adapun kriteria reliabilitas instrument dapat dibagi menjadi 5 kelas yaitu:

- ✓ Jika alpha cronbach 0,00 – 0,20 berarti kurang reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,21 – 0,40 berarti agak reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,41 – 0,60 berarti cukup reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,61 – 0,80 berarti reliabel.
- ✓ Jika alpha cronbach 0,81 – 1,00 berarti sangat reliabel.



Berdasarkan kriteria reliabilitas instrument di atas, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrument angket motivasi belajar dan stres akademik adalah sangat reliabel. Berdasarkan uji reliabilitas dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solution) akan disajikan pada tabel 4.7 dan 4.8 sebagai berikut:

**Tabel 4.6**

**Reliability Statistics**

**Motivasi belajar**

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

**Tabel 4.7**

**Reliability Statistics Stres Akademik**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	19

d) Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS 20 for windows*

Tabel 4.8

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		272
Mean		0E-7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	13.14790205
Most Extreme Differences	Absolute	.038
	Positive	.038
	Negative	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.831

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- Jika sig. (2-tailed) < 0,05 maka ditolak, yang berarti data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.
- Jika sig. (2-tailed) > 0,05 maka diterima, yang berarti data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 20 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,831

menunjukkan bahwa  $0,831 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau skala penelitian berdistribusi normal.

**b. Uji homogenitas menggunakan bantuan SPSS 22.0 for windows**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Dikatakan mempunyai nilai varian yang sama/ tidak berbeda (homogen) apabila taraf signifikansinya yaitu  $> 0,05$  dan jika taraf signifikansinya  $< 0,05$  maka data disimpulkan tidak mempunyai nilai varian yang sama/ berbeda (tidak homogen)

**Tabel 4.9**

**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.761	1	541	.383

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 20 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,383 menunjukkan bahwa  $0,383 > 0,05$  maka nilai varian sama (homogen).

e) Uji hipotesis

a. Regresi

Regresi Linier Sederhana Analisis Regresi Linier Sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Analisis ini untuk mengetahui pengaruh antara variabel.

**Tabel 4.10**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.025 <sup>a</sup>	.001	-.003	13.17223

a. Predictors: (Constant), VAR00001

Nilai R yang merupakan simbol dari koefisien. Pada tabel di atas nilai korelasi adalah 0,025. Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori cukup. Melalui tabel di atas juga diperoleh nilai R Square atau koefisien Determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah 0,1%. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas X memiliki pengaruh kontribusi sebesar 0,1% terhadap variabel Y.

**Tabel 4.11****ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29.483	1	29.483	.170	.681 <sup>b</sup>
	Residual	46847.046	270	173.508		
	Total	46876.529	271			

a. Dependent Variable: VAR00002

b. Predictors: (Constant), VAR00001

Tabel uji signifikansi diatas, digunakan untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai signifikansi (Sig), dengan ketentuan jika nilai Sig < 0,05. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai Sig. = 0,681, berarti Sig.> dari kriteria signifikan (0,05). Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah tidak signifikan, atau model persamaan regresi tidak memenuhi kriteria dengan kata lain tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).

**Tabel 4.12**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.757	4.511		12.138	.000
	VAR0000	-.023	.057	-.025	-.412	.681
	1					

a. Dependent Variable: VAR00002

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana diatas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 54.757 koefisien. Variabel bebas (X) adalah sebesar (- 0,023). Sehingga diperoleh persamaan regresi  $Y=54.757 + (-0,023)X$ . Berdasarkan persamaan diatas diketahui nilai konstantanya sebesar 54.757. secara matematis, nilai konstanta ini menyatakan bahwa pada saat motivasi belajar 0, maka stress akademik memiliki nilai 54.757. Selanjutnya nilai negatif (-0,023) yang terdapat pada koefisien regresi variabel bebas (Motivasi Belajar) menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel bebas (Motivasi belajar) dengan variabel terikat ( stres akademik) adalah tidak searah, dimana setiap kenaikan satu satuan variabel motivasi belajar akan menyebabkan penurunan stres akademik sebanyak (-0,023).

Berdasarkan nilai signifikansi yang diketahui sebesar 0,681 > dari 0,05 disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).

Diketahui nilai  $t_{hitung} -0,412 <$  dari  $t_{tabel} 1,968789$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. dimana  $H_0 =$  tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada siswa kelas XI MAN 1 Medan tentang pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik dengan jumlah populasi sebanyak 556 siswa dan jumlah sampel 272 siswa dengan cara penyebaran angket motivasi belajar dan stres akademik menunjukkan bahwa masing-masing aitempernyataan skala motivasi belajar memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel ( 0,3) dan bernilai positif. Dengan demikian untuk motivasi belajar dari 30 butir pertanyaan tersebut 26 dinyatakan valid dan 4 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel. sedangkan item pertanyaan skala stres akademik memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel ( 0,3) dan bernilai positif. Dengan demikian untuk skala stres akademik dari 20 butir pertanyaan tersebut 19 dinyatakan valid dan 1 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel.

Selanjutnya hasil penelitian pada uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 20 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,831. ini menunjukkan bahwa  $0,831 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, dimana  $H_0 =$  data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Pada hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,383, ini menunjukkan bahwa  $0,383 > 0,05$  maka nilai varian sama (homogen), artinya data yang diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi sama dan aitem-aitem pernyataan angket memiliki kemiripan antara satu dengan lainnya. uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana pada bagian tabel *Coefficients* menunjukkan hasil nilai signifikansi yang diketahui sebesar  $0,681 >$  dari  $0,05$  disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y) karena nilai signifikansi  $> 0,05$ . Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah tidak signifikan, atau model persamaan regresi tidak memenuhi kriteria dengan kata lain tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).

Berdasarkan uji t, diketahui nilai  $t_{hitung} -0,412 <$  dari  $t_{tabel} 1,968789$ . dilihat dari dasar pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana, dimana jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar (X) tidak berpengaruh terhadap stres akademik (Y).

Pengaruh antara motivasi belajar dengan stress akademik ditunjukkan pada tabel ANOVA diperoleh nilai R Square atau koefisien Determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah 0,1%. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas X memiliki pengaruh kontribusi sebesar 0,1% terhadap variabel Y. Nilai



konstanta sebesar 54.757, hal ini berarti bahwa stres akademik sebesar 54.757 jika motivasi belajar sama dengan nol. Hal ini dapat dijelaskan bahwa stres akademik menurun jika tidak ada Motivasi belajar. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan “Motivasi belajar berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Medan” tidak diterima.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti merekomendasikan kepada guru BK di MAN 1 Medan untuk memberikan layanan Konseling individu dikarenakan motivasi merupakan permasalahan internal dalam diri siswa. rendahnya motivasi belajar yang di miliki siswa menjadi salah satu penyebab stres akademik bagi siswa. maka dari itu peneliti merekomendasikan layanan konseling individu kepada guru BK agar dapat memberikan penanganan kepada siswa yang memiliki motivasi rendah dan terindikasi mengalami stres akademik.

konseling individual merupakan salah satu bidang bimbingan. Menurut Dewa Ketut Sukardi bahwa konseling individu merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang di hadapi individu, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.<sup>58</sup>

Sedangkan menurut pendapat Abu Ahmadi konseling individu adalah, seperangkat usaha bantuan kepada klien agar dapat mengahadapi sendiri masalah-masalah pribadi yang dialaminya.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Sukardi, D. K, 2007, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta hal, 11

<sup>59</sup> Ahmadi, Abu. 2002. *Psikologi Sosial (ed. 2)*. Jakarta: Rianeka Cipta. hal 82

Hal senada juga diungkapkan oleh Syamsu Yusuf bahwa konseling individu adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi.<sup>60</sup>

Dapat disimpulkan dari pendapat para ahli diatas bahwa konseling individu merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu, dalam membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan. Konseling individu merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi klien agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, kemampuan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Fungsi dalam konseling individu yang diungkapkan oleh Hallen yaitu:

1. Fungsi pengembangan yaitu merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu.
2. Fungsi penyaluran yaitu merupakan fungsi konseling dalam membantu individu memilih dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
3. Fungsi adaptasi yaitu membantu para konselor untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar

---

<sup>60</sup> Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. hal, 32

belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu.

4. Fungsi penyesuaian yaitu fungsi konseling dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dan perkembangannya secara optimal.<sup>61</sup>

Menurut Nurihsan layanan konseling individu dapat membantu klien agar mampu mengembangkannya kompetensi sebagai berikut.

- 1) Memiliki komitmen untuk mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.
- 2) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat tidak stabil.
- 3) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif (kelebihan dan kelemahan diri).
- 4) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri.
- 5) Memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan.
- 6) Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat, sesuai dengan nilai-nilai agama, etika, dan nilai-nilai budaya.
- 7) Proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan berinteraksi sosial, serta memecahkan masalah-masalah sosial yang dihadapinya.
- 8) Membantu siswa agar mampu mengembangkan kompetensinya.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup>Hallen, 2002. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pres. hal 3

<sup>62</sup>Nurihsan, A. J. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama, hal 17

Jenis-jenis Masalah Individu Menurut Dewa Ketut Sukardi sebagai berikut.<sup>63</sup>

1. Merasa malas untuk melaksanakan ibadah : shalat, shaum, dan amal saleh lainnya.
2. Kurang memiliki kemampuan untuk bersabar dan bersyukur.
3. Masih memiliki kebiasaan berbohong.d) Masih memiliki kebiasaan menyontek.
4. Kurang motivasi untuk mempelajari agama
5. Stress
6. Depresih
7. Putus asa
8. Belum memiliki rasa disiplin.
9. Belum dapat menghormati orang tua secara ikhlaskDalam melakukan perbuatan tanpa dipertimbangkan resikonya.
10. Masih merasa rendah diri (Inferiority)

Konseling individu diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan konseli dalam menangani masalah-masalah dirinya. Konseling individu ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh konseli. Konseling individu diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem

---

<sup>63</sup>Sukardi, D. K, 2007, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta hal, 42

pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta keterampilan-keterampilan yang tepat.<sup>64</sup>

Proses layanan konseling individu yang dilakukan adalah:

a) Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien.

Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada :a) keterbukaan konselor. (b) keterbukaan klien. (c) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien.
- 3) Membuat penafsiran dan penjajakan,

---

<sup>64</sup>Nurihsan, A. J. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama, hal 22

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan.

2. Menegosiasikan kontrak, Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b) Tahap Pertengahan

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Kedua,

menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c) Tahap Akhir Konseling

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :1)Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.2)Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.3)Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.4)Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Seseorang mampu memotivasi dan mendorong dirinya sendiri untuk terus berusaha mencapai tujuan yang diinginkan, mampu menahan kendali agar emosinya terkontrol dengan baik, mampu memfokuskan diri pada tugas-tugasnya dan mampu berpikir dengan jernih agar semua berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Seseorang dengan motivasi belajar yang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. menggunakan Sampel sebanyak 272 siswa kelas XI MAN 1 Medan. Dapat disimpulkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar terhadap stres akademik di buktikan dari nilai Sig. = 0,681 > dari kriteria signifikan (0,05) dan nilai  $t_{hitung} -0,412 <$  dari  $t_{tabel} 1,968789$  sehingga dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima. dimana  $H_0$  = tidak terdapat pengaruh antara motivasi belajar (X) terhadap stres akademik (Y).
2. Implikasi penelitian ini dalam bimbingan konseling adalah Peneliti merekomendasikan kepada guru BK di MAN 1 Medan untuk memberikan layanan Konselingindividu kepada siswa-siswi yang memiliki motivasi belajar rendah dan kemungkinan terindikasi stres akademik dikarenakan motivasi merupakan permasalahan internal dalam diri siswa.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Peranan guru sangat penting dalam proses pembelajaran, guru juga dominan membentuk karakter siswa sehingga harus lebih tanggap memperhatikan setiap individu siswa agar terhindar dari stres akademik.



2. Pendidikan karakter harus di dukung oleh semua pihak masyarakat sekolah agar dapat mewujudkan siswa-siswi yang bahagia.
3. Siswa hendaknya meningkatkan kesadaran dan usahanya dalam rangka memperoleh informasi non-formal sehingga pengetahuan mereka dapat lebih bertambah wawasannya, seperti mencari informasi lewat internet, membaca koran/buku selain buku referensi.
4. Diharapkan siswa selalu melatih dirinya untuk berani tampil dalam mengungkapkan pendapatnya didepan umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Karim Dan Terjemahannya Surah Yusuf*, Hal. 331.
- Republik Indonesia, *Undang- Undang RI Nomor 20 Tahun 20003*, Bab I, Pasal I..
- Mardianto. 2012.*Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing.
- Meliani. 2017. *Hello Stress Kenali Dan AtasiStresmu*. Jakarta: Pt Alex Media Komputindo.
- Putra Daulay, Haidar. 2015. Peran Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa, *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Cv Pustaka Setia
- Tarmizi. 2018.*Bimbingan Konseling Islami*.Medan: Perdana Publishing.
- Tarmizi.2018.*Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Adawiyah, Wardatul, Ni'matuzahroh. 2016. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondon Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 04. Issn:2301-8267.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol.5. Issn 2337-6880.
- IkaErmistri,Aryulita, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Berpikir Kreatif Matematis Pada Siswa Di Kelas VII Smp, *Program Studi Pendidikan Matematika Fkip Untan Pontianak*.
- Lakaev.2009. Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire..*Journal of Guidance and Counseling*. Volume 19, No 1.
- Mufadhal Barseli, Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol.5. Issn 2337-6880.
- Noerul Azmy, Amy, Achmad Juntika Nurihsan, Dan Eka Sakti Yudha. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. Universitas Negeri Padang.Volume 1, No. 2.Issn 2541-2779.
- Putra Dinata Saragi, Muhammad, Mega Iswari & Mudjiran, 2016, *Kontribusi Konsep Diri Dan Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, Konselor Universitas Negeri Padang*, Vol.5, No.1,Issn: 1412-9760.
- Sri Anitah Budiyo, Retno Palupi, 2014, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Persepsi Siswa Terhadap Kinerja Guru Dalam Mengelola Kegiatan Belajar Dengan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Viii Di Smpn N 1 Pacitan, *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol.2, No.2,Issn: 2354-6441.

- Sukiati Arini, Ni Kadek, Pengaruh Tingkat Intelegensi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas II Sma Negeri 99 Jakarta, *Universitas Guna Darma*.
- Tunjung Sari, Peni, 2011, Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat Pt. Pos Indonesia (Persero) Bandung, *Universitas Komputer Indonesia*, Vol.1, No.1.
- Aryulita Ika Ermistri, Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Berpikir Kreatif Matematis Pada Siswa Di Kelas VII Smp, *Program Studi Pendidikan Matematika Fkip Untan Pontianak*.
- Dewi Utami, Sri. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Skripsi Bimbingan Dan Konseling*.
- Sari Khairinnisa, Anindya. 2018. Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engagement* Pada Siswa Sekolah Dasar, *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Simatupang, Hendrawati. 2013. Perbedaan Motivasi Belajar Ditinjau Dari *Locus Of Control* Pada Siswa Smk Farmasi Sumatera Utara, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Syahfitri Pohan, Nadya. 2018. Hubungan Konformitas Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Nusantara Lubuk Pakam. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Homba Carlo, Venansius, Akhir Tragis Abg Terjun Dari Apartemen Karena Stres Hadapi Ujian, *Detik news*, <https://News.Detik.Com/Berita/D-4033361/Akhir-Tragis-Abg-Terjun-Dari-Apartemen-Karena-Stres-Hadapi-Ujian>, Di Akses Pada Tanggal 29 Januari 2020, Jam 13.05

**Lampiran I****ANGKET**

Judul Penelitian : Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa  
Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam  
Bimbingan Konseling

Peneliti : Sri Rahmadani Amri

**Identitas Responden**

Nama (Nama Samaran):

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Anak ke : dari bersaudara

Perkerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Penghasilan Orang Tua: a. Rp < Rp. 1.000.000 c. Rp. 4.000.000 –  
6.000.000

b. Rp. 1.000.000 – 3.000.000 d. Rp. > Rp. 7.000.000  
: a. Ada, sebutkan :

.....

b. Tidak ada

**PETUNJUK PENGISIAN**

Angket ini terdiri atas 20 pernyataan. Dalam menjawab pernyataan tersebut, terdiri atas 5 alternatif jawaban, mulai dari tidak pernah hingga selalu, yakni:

TP = Tidak Pernah

JR = Jarang

KD = Kadang-Kadang

SR = Sering

SL = Selalu

Dalam pernyataan tersebut, **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**. Oleh karena itu, diharapkan memilih **jawaban yang paling sesuai dan paling menggambarkan diri adik**, bukan berdasarkan atas pendapat orang lain.

Pilih pernyataan tersebut dengan cara menyilang salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia.

**Contoh pernyataan :**

Saya yakin dapat memperoleh apa yang saya cita-citakan TP      JR      KD  
SR SL

Demikianlah cara menjawab pernyataan-pernyataan berikut ini. Setelah adik-adik selesai mengerjakan, sebaiknya diperiksa kembali untuk mencegah adanya pernyataan yang terlewatkan/tidakterjawab

Atas partisipasi adik-adik dalam mengisi angket ini, saya mengucapkan terimakasih.

**Seluruh Jawaban Adik akan Dirahasiakan dan Hanya Digunakan untuk Kepentingan Penelitian**

**SKALA A**

**Selama 1 bulan terakhir saya merasa.....**

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya mengalami sakit kepala saat belajar					
2	Saya sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3	Saya tertekan ketika belajar materi sulit					
4	Saya malas belajar karena terlalu banyak hafalan					
5	Saya terus-menerus letih saat ujian					
6	Saya merasa terganggu oleh target nilai dari sekolah					
7	Saya bingung ketika tugas sekolah tidak jelas					
8	Saya tidak bergairah belajar dikarenakan terlalu sering ulangan					
9	Saya pening ketika memiliki PR yang banyak					
10	Saya sulit fokus mengerjakan tugas sekolah					
11	Saya tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12	Saya malas menyelesaikan tugas sekolah					
13	Tenaga berkurang habis karena banyaknya tugas					

	sekolah					
14	Saya sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15	Saya gelisah saat ulangan					
16	Saya tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17	Saya jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18	Saya jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19	Saya pernah ingin marah karena pr berlebihan					
20	Saya jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

### SKALA B

#### Petunjuk:

Pernyataan berikut berkaitan dengan apa yang adik alami, rasakan, dan pikirkan pada situasi akademik selama 1 bulan terakhir. Angket ini terdiri atas 30 pernyataan. Dalam menjawab pernyataan tersebut, terdiri atas 5 alternatif jawaban, mulai dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Berilah respon pada setiap pernyataan dengan memberikan tanda silang (**X**) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda. Adapun ketentuan menjawabnya adalah

SS	Apabila adik <b>Sangat Sesuai</b> dengan isi pertanyaan tersebut
S	Apabila adik <b>Sesuai</b> dengan isi pertanyaan tersebut
A	Apabila adik <b>Tidak dapat Menentukan dengan Pasti</b>
TS	Apabila adik <b>Tidak Sesuai</b> dengan isi pertanyaan tersebut
STS	Apabila adik <b>Sangat Tidak Sesuai</b> dengan isi pertanyaan tersebut

**Seluruh Jawaban Adik akan Dirahasiakan dan Hanya Digunakan untuk Kepentingan Penelitian**

No	Pernyataan	SS	S	A	TS	STS
1.	Saya siswa yang cukup aktif belajar di kelas					

2.	Sebagian besar waktu saya banyak saya habiskan untuk bermain, dari pada mengulang kembali pelajaran di rumah.					
3.	Saya bangun kesiangannya sehingga sering terlambat datang kesekolah.					
4.	Ketika di rumah, saya akan membaca materi yang akan dipelajari keesokan harinya.					
5.	Saya merasa bosan untuk mengulang kembali pelajaran yang sudah saya dapati di sekolah.					
6.	Saya merasa rugi apabila tidak hadir di sekolah untuk mengikuti proses belajar mengajar.					
7.	Saya sering merasa bosan belajar di sekolah, salah satu penyebabnya karena guru kurang kreatif dalam menyampaikan materi.					
8.	Berdiskusi dalam kelompok kecil di kelas sangat membantu saya dalam proses belajar mengajar.					
9.	Saya akan berusaha sungguh-sungguh untuk dapat menyelesaikan tugas yang rumit.					
10.	Jika ada tugas yang sulit maka saya tidak mengerjakannya dan melihat tugas punya teman.					
11.	Saya akan berpikiran positif terhadap masalah-masalah yang sedang saya hadapi.					
12.	Saya merasa putus asa karena banyaknya tugas di sekolah					
13.	Malas rasanya untuk mencari bahan dari sumber lain mengenai materi yang kurang saya pahami.					
14.	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan memberikan cobaan/kesulitan yang sedang saya hadapi.					
15.	Sebelum pembelajaran kelas dimulai, saya sudah menyiapkan buku dan membaca materi.					
16.	Duduk dan termenung di kelas merupakan kebiasaan saya.					
17.	Saya memberikan pendapat saat berdiskusi.					
18.	Ketika guru bertanya, saya cukup aktif untuk memberikan jawabannya.					
19.	Saya lebih senang berbicara dengan teman atau bermain HP daripada mendengarkan penjelasan guru.					

20.	Untuk membahagiakan kedua orang tua, saya berusaha mendapatkan nilai yang tinggi.					
21.	Saya kurang termotivasi belajar di sekolah, hal ini mempengaruhi nilai saya menjadi rendah.					
22.	Saya tidak terima dengan nilai yang saya peroleh, sehingga membuat saya menjadi kurang termotivasi dalam belajar.					
23.	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk terus belajar agar mendapatkan nilai-nilai yang memuaskan.					
24.	Saya yakin mampu memperoleh nilai yang baik, karena saya belajar dengan sungguh-sungguh.					
25.	Ketika ujian sudah mulai dekat, malas rasanya untuk mengulang dan membuat rangkuman pelajaran.					
26.	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan tepat waktu.					
27.	Ketika tugas diberikan, saya lebih senang dikerjakan berkelompok karena waktu saya menjadi lebih banyak untuk bersantai.					
28.	Sambil menunggu kehadiran guru, saya akan membaca materi yang akan dipelajari.					
29.	Saya terlambat masuk kekelas pada saat jam istirahat selesai.					
30.	Ketika ada waktu luang, saya akan menyempatkan diri untuk membaca buku.					

**PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI**



## Lampiran 2 Uji Instrumen

### Lampiran 2.1 Uji validitas motivasi belajar

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	63.6089	156.965	.344	.865
VAR00002	63.2140	151.828	.454	.862
VAR00003	64.4170	157.022	.331	.866
VAR00004	63.1181	156.223	.394	.864
VAR00006	64.3137	154.023	.424	.863
VAR00009	63.9742	154.218	.461	.863
VAR00010	62.9446	150.941	.495	.861
VAR00011	64.1255	155.836	.374	.865
VAR00012	63.2915	151.755	.466	.862
VAR00013	63.4539	153.412	.428	.863
VAR00014	64.0480	152.350	.371	.865
VAR00015	63.2399	155.139	.380	.865
VAR00016	63.5351	151.124	.420	.864
VAR00017	63.7159	155.019	.433	.863
VAR00018	63.4539	154.745	.412	.864
VAR00019	63.6347	151.655	.460	.862
VAR00020	64.4760	154.473	.403	.864
VAR00021	63.3653	149.796	.481	.862

VAR00022	63.2841	151.812	.415	.864
VAR00023	64.2878	151.687	.502	.861
VAR00024	64.1439	152.516	.528	.861
VAR00025	63.6310	154.426	.362	.865
VAR00026	63.7860	153.428	.496	.862
VAR00028	63.0554	156.319	.365	.865
VAR00029	64.1181	155.060	.328	.866
VAR00030	63.2066	154.105	.400	.864

## Lampiran 2.2 Uji Validitas Stres Akademik

### Item-Total Statistics stres akademik

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	47.6544	152.146	.458	.901
VAR00003	47.4191	148.303	.536	.899
VAR00004	47.9044	145.341	.619	.897
VAR00005	48.0184	148.476	.534	.899
VAR00006	47.6213	147.520	.498	.901
VAR00007	47.0735	148.334	.543	.899
VAR00008	48.0331	147.641	.572	.898
VAR00009	47.0441	144.278	.614	.897
VAR00010	47.7059	148.821	.570	.899
VAR00011	48.0478	146.658	.555	.899

VAR00012	48.2353	150.956	.484	.901
VAR00013	47.4485	147.614	.494	.901
VAR00014	47.9412	149.805	.591	.898
VAR00015	47.8529	152.709	.412	.903
VAR00016	48.4706	150.176	.505	.900
VAR00017	47.6654	146.747	.597	.898
VAR00018	47.6618	144.911	.640	.896
VAR00019	47.1728	146.771	.553	.899
VAR00020	47.3162	147.250	.618	.897

### Lampiran 2.3 Uji Reliabilitas

#### a. motivasi belajar

##### Reliability Statistics

##### Motivasi belajar

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

#### b. stres akademik

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	19

## Lampiran 3 Data Dasar

## Lampiran 3.1 data variabel motivasi be;ajar

N A M A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
A 1	3	2	2	4	4	1	5	1	3	4	5	2	2	2	2	4	3	3	2	1	4	2	1	2	2	1	2	3	2	3	7 7	
A 2	1	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	6 3	
A 3	1	2	1	4	5	3	5	2	1	5	1	5	3	3	5	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	4	2	4	8 9	
A 4	1	3	1	3	3	1	4	1	1	2	1	3	5	5	3	5	1	1	1	1	1	5	1	3	2	3	1	4	1	4	7 1	
A 5	3	2	1	3	4	1	5	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	1	1	2	2	4	3	2	3	7 3	
A 6	3	3	1	3	4	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	7 9	
A 7	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	5	1 4	
A 8	2	2	1	3	3	2	5	2	3	4	3	3	2	1	4	2	2	3	1	2	3	4	1	2	1	1	3	3	1	4	7 3	
A 9	3	4	3	4	2	1	4	2	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	2	1	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	8 9	
A 10	3	3	2	3	2	1	4	2	1	4	1	2	1	3	4	1	3	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2	4	1	3	6 5	
A 11	2	4	1	3	2	1	4	1	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	5	3	1	3	7 0
A 12	4	3	2	5	2	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	4	2	5	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	1	2	8 7
A 13	2	2	2	1	4	3	4	3	2	5	2	3	4	3	5	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	5	9 0	
A 14	3	4	1	3	2	4	4	3	2	3	4	2	2	1	4	3	3	3	4	1	2	4	2	2	3	3	3	4	2	3	8 4	
A 15	1	3	1	3	2	1	3	1	1	3	3	2	2	1	1	5	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	5	1	3	6 0
A 16	3	2	1	2	3	1	3	4	3	2	1	4	3	2	3	1	3	3	1	1	4	4	1	3	2	3	3	3	3	1	3	7 3

A 1 7	2	2	2	4	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	5	9	
A 1 8	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	5	3	5	2	4	2	1	3	5	3	2	4	9	2	
A 1 9	3	5	2	4	2	1	3	1	3	4	2	5	5	2	3	2	3	5	2	2	4	5	2	3	3	4	5	3	1	4	9	3	
A 2 0	4	4	1	4	4	2	4	1	2	2	1	5	4	1	4	1	2	2	2	1	2	2	1	2	4	4	5	4	4	1	8	0	
A 2 1	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	8	2	
A 2 2	3	4	2	3	4	2	4	3	2	5	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	9	0	
A 2 3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	7	1	
A 2 4	2	4	1	3	3	2	4	2	3	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	5	2	3	3	3	4	4	4	3	8	8	
A 2 5	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	3	5	9	
A 2 6	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1
A 2 7	3	4	2	4	4	1	4	1	1	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	7	0	
A 2 8	4	2	2	3	3	2	2	5	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	1	3	7	7	
A 2 9	1	2	1	4	4	2	4	4	2	1	1	1	1	1	5	1	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	5	2	4	6	3	
A 3 0	1	3	3	3	2	1	3	2	1	3	1	3	3	1	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	6	6	
A 3 1	3	2	2	4	4	2	5	2	3	4	2	5	3	4	3	3	2	4	3	1	5	5	3	2	5	5	5	2	1	5	9	9	
A 3 2	3	4	2	4	3	1	4	3	3	5	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	4	8	0	

A 3 3	4	4	2	4	3	2	4	1	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	4	3	9	
A 3 4	3	5	1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	1	5	5	3	3	2	2	4	4	4	4	1	
A 3 5	3	4	2	4	4	4	5	5	3	5	3	5	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	5	2	4	1	
A 3 6	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	1	4	5	4	2	5	4	4	4	5	2	9
A 3 7	1	3	1	3	3	1	4	2	1	1	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	4	3	1	2	5	
A 3 1	3	5	2	5	1	3	5	4	4	5	2	3	2	1	4	2	1	1	3	1	4	3	2	2	5	1	5	5	2	5	9	
A 3 2	1	5	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	4	2	4	8	
A 3 3	2	3	2	3	3	2	4	1	1	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	4	3	2	3	7	
A 3 4	3	3	2	3	3	2	4	2	1	3	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	1	3	6	
A 3 5	2	5	3	2	3	1	5	2	1	3	2	4	4	5	1	3	2	2	2	1	3	4	1	1	1	1	4	3	1	2	7	
A 3 6	3	4	1	3	3	2	5	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	5	1	1	4	3	5	1	3	3	2	1	7	
A 3 7	3	5	1	2	3	1	4	2	3	5	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	8	
A 3 8	2	2	1	2	4	1	2	3	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	3	4	1	1	3	1	1	1	3	1	3	5	
A 3 9	3	4	2	3	4	1	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	7	
A 3 10	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	
A 3 11	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	6	
A 3 12	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	7	
A 3 13	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	3	1	1	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	5	
A 3 14	3	3	1	3	3	1	4	3	1	3	1	2	2	1	4	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	1	4	3	3	6	













A 2 8	2	2	5	3	3	2	4	4	3	4	1	3	3	1	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	2	3	3	7	8	
A 2 9	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	7	4
A 3 0	2	3	1	4	3	5	5	2	2	5	2	4	3	5	2	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	5	3	2	3	8	5	
A 3 1	2	4	3	4	5	3	5	1	3	5	4	5	4	3	4	4	2	2	4	1	5	5	4	3	5	3	5	5	1	5	1	0	9
A 3 2	2	4	2	3	5	3	5	2	3	5	4	4	4	3	4	4	2	2	4	1	2	5	4	3	2	3	5	4	2	5	1	0	1
A 3 3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	6	4	
A 3 4	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	7	5	
A 3 5	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	8	3	
A 3 6	2	2	3	3	2	1	1	4	2	4	5	5	3	2	2	5	2	3	3	1	4	5	3	3	3	2	5	3	1	3	8	7	
A 3 7	3	1	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	3	5	3	
A 3 8	1	5	1	4	2	1	5	1	1	5	1	1	4	1	5	2	2	1	2	1	5	2	1	1	2	2	1	4	2	5	7	1	
A 3 9	3	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	9	6	
A 4 1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	4	5	1	3	3	3	3	3	1	3	8	3	
A 4 2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	3	5	4	
A 4 3	1	4	3	1	4	1	5	2	2	5	2	3	4	5	2	5	1	3	5	3	2	4	5	1	3	2	5	1	4	3	9	1	
A 4 4	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	1	1	1	1	3	4	4	3	4	1	2	2	5	2	3	1	7	9	
A 4 5	3	4	2	3	2	1	3	3	2	5	1	1	2	1	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	7	1
A 6	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	4	2	4	3	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	2	3	6	6	

A 7	3	3	2	4	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	2	4	5	5	1	3	4	1	1	5	1	1	8	7		
A 8	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	7	3		
A 9	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	1	4	3	5	4	5	4	5	3	1	5	5	1	1	3	2	3	3	1	4	1	0	2
A 10	4	5	2	4	5	1	5	1	5	5	4	5	5	1	3	1	3	3	3	5	5	5	1	3	1	4	5	3	5	5	1	0	7
A 11	3	3	3	3	3	1	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	9	0	
A 12	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	9
A 13	1	5	4	3	2	4	1	5	4	2	3	3	4	4	1	5	2	2	3	3	2	2	5	5	2	4	3	3	4	2	9	3	
A 14	3	2	1	3	4	2	4	2	2	3	1	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	3	7	1	
A 15	1	3	2	3	3	2	5	4	2	5	1	2	2	1	2	4	4	2	2	2	5	3	2	2	2	5	4	2	3	2	8	2	
A 16	3	5	2	1	5	1	5	2	3	5	1	1	1	1	5	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	8	8	
A 17	1	4	3	5	2	4	2	4	1	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	4	1	1	1	1	8	0	
A 18	4	2	2	3	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	7	4	
A 19	2	2	1	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	5	1	2	2	1	2	1	3	4	1	1	2	4	3	4	1	3	7	5	
A 20	4	2	1	2	1	1	1	5	3	4	1	2	1	1	5	4	2	2	1	1	4	4	1	1	2	3	4	3	1	3	7	0	
A 21	3	1	2	3	4	2	4	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	4	3	1	1	3	3	3	4	1	3	7	3	
A 22	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	8	8	
A 2	4	4	3	1	2	2	2	5	2	4	3	5	2	4	3	5	5	3	4	4	5	3	4	2	2	2	4	1	3	1	9	4	















A 4 3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	1	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	3	3	5	3	1	2	6 8	
A 4 4	4	3	2	4	4	4	5	2	2	5	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	5	4	1	3	4	3	2	3	4	4	1 0 2	
A 4 5	3	2	2	3	4	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	7 0

### Lampiran 3.2 data variabel stres akademik

A 1	5	5	5	5	5	1	5	3	5	2	1	3	5	1	2	1	3	4	5	5	7 1
A 2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5 9
A 3	3	2	4	4	3	2	5	4	5	2	2	1	3	3	2	5	5	5	5	5	7 0
A 4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	5	3	3	1	5	4	5	3	7 0
A 5	2	3	3	4	2	4	4	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	4	3	5 1
A 6	4	3	3	3	2	4	4	1	4	3	2	3	2	3	1	1	2	2	3	4	5 4
A 7	4	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4 9
A 8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	9 4
A 9	3	2	2	5	2	5	3	1	5	2	1	3	3	2	1	1	5	5	5	3	5 9
A 1 0	3	3	4	4	4	4	3	2	5	2	3	2	4	2	2	1	3	5	5	5	6 6
A 1 1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8 0
A 1 2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	1	2	2	4	4	5 7
A 1 3	1	1	1	5	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	3	3	2	5	2	1	3 9
A 1 4	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	3	3	3	2	2	1	5	4	5	5	5 9
A 1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	4	5 7	



3 1																					0
A 3 2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	3	3	1	3 4
A 3 3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	4 7
A 3 4	3	4	5	3	2	2	3	5	5	3	4	3	4	3	2	3	5	2	5	2	6 8
A 3 5	3	5	3	3	3	1	3	1	4	2	1	1	4	3	3	1	3	2	5	1	5 2
A 3 6	3	2	4	2	3	3	5	4	5	3	2	3	5	3	3	2	4	5	4	5	7 0
A 3 7	2	3	3	4	3	2	4	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	5 0
A 3 8	3	2	1	2	1	5	2	2	5	1	3	3	5	1	1	1	5	5	5	1	5 4
A 3 9	3	2	3	2	3	2	3	4	3	5	2	3	3	2	3	3	2	3	5	4	6 0
A 4 0	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	5 4
A 4 1	3	2	4	1	1	2	3	1	1	3	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	3 6
A 4 2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6 3
A 4 3	3	3	3	1	1	1	2	1	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3 5
A 4 4	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3 9
A 4 5	1	3	3	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	3 9
A 4 6	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2 5

A 4 7	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3
A 4 8	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	6	0
A 4 9	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	5	2
A 5 0	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	4	3	5	9
A 5 1	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	5	3
A 5 2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	2	3	2	3	3	4	1	2	2	2	4	5	6
A 5 3	3	4	4	5	4	5	5	3	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	4	4	8	1
A 5 4	1	2	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	4	5	1
A 5 5	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	4	6
A 5 6	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	6	3
A 5 7	1	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	1
A 5 8	3	2	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	5
A 5 9	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
A 6 0	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	5	9
A 6 1	2	4	3	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	4	4	3
A 6 2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	5	2	2	1	3	4	1	3	5	1

A 6 3	4	3	5	3	4	4	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	5	7 6	
A 6 4	2	2	1	1	2	3	3	2	3	4	3	3	1	3	2	1	3	2	3	2	4 6
A 6 5	2	3	2	3	1	3	5	5	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	5 6
A 6 6	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	2	1	2	3	3	2	6 1
A 6 7	1	3	3	2	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	3	1	1	3	3	3	4 1
A 6 8	3	3	4	3	4	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4 9
A 6 9	1	2	4	2	3	2	3	3	4	1	2	1	4	2	3	1	1	1	4	4	4 8
A 7 0	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	5	3	3	2	3	3	1	3	6 2
A 7 1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4 9
A 7 2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4 4
A 7 3	5	2	2	3	5	5	2	1	3	4	3	3	3	2	2	5	1	3	3	3	6 0
A 7 4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4 9
A 7 5	3	3	3	4	4	3	4	4	5	3	5	5	4	3	3	2	4	4	4	4	7 4
A 7 6	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	1	3	4	4	1	2	4	3	1	2	5 3
A 7 7	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	5 1
A 7 8	1	2	4	1	1	3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	2	3	3	4	3	4 4



A 7 9	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	4	1	3	2	1	1	2	3	5	4	5 3
A 8 0	1	2	2	1	3	4	3	1	5	2	2	1	2	2	2	1	2	1	5	2	4 4
A 8 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 9
A 8 2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4 3
A 8 3	2	3	4	1	2	4	4	3	5	4	5	3	4	4	1	3	5	5	4	4	7 0
A 8 4	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	2	4 7
A 8 5	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	5	2	4	4	4	3	6 1
A 8 6	3	4	3	2	3	5	3	2	5	2	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	7 1
A 8 7	1	2	1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3 0
A 8 8	5	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	3 9
A 8 9	3	2	2	3	3	3	4	2	5	2	1	2	3	3	2	3	4	2	3	3	5 5
A 9 0	1	2	2	1	5	1	4	1	2	4	1	2	1	1	4	1	2	2	4	4	4 5
A 9 1	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	6 8
A 9 2	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	2	3	5	3	2	4	3	3	5	4	6 6
A 9 3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	5	3	2	4	3	3	4	3	6 3
A 9 4	1	3	5	2	3	2	1	1	5	3	1	2	5	4	3	1	3	4	5	3	5 7

A 9 5	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	3	3	4 3
A 9 6	2	3	3	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3 9
A 9 7	5	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	5 7
A 9 8	2	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	5	1	3	2	1	3 7
A 9 9	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	5	3	6 5
A 1 0	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	4	3 3
A 1 0 1	5	3	3	2	1	4	3	3	5	3	5	3	3	2	3	5	3	3	2	3	6 4
A 1 0 2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	5 6
A 1 0 3	4	3	4	3	4	5	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	5	3	5	4	7 6
A 1 0 4	2	4	5	3	3	3	4	2	4	3	2	3	1	3	2	2	3	3	4	4	6 0
A 1 0 5	4	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	3 7
A 1 0 6	3	4	4	3	4	4	4	2	5	4	4	3	2	3	4	2	4	3	5	4	7 1
A 1 0 7	4	3	4	3	5	4	3	2	5	4	4	2	3	2	2	1	3	3	4	3	6 4
A 1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4 9

08																						
A109	1	5	5	5	5	3	5	2	5	5	1	5	1	5	3	1	5	5	1	5	7	3
A110	3	2	2	1	4	4	4	3	3	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	4	6
A111	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	9
A112	3	2	1	1	1	3	5	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	7
A113	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	6	5
A114	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	5	3	3	3	3	3	3	6	4
A115	3	2	1	2	1	2	2	3	4	2	3	1	2	1	1	1	3	2	4	2	4	2
A116	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5
A117	5	3	4	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	5	9
A118	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	4	5	4
A119	3	4	3	1	2	3	3	1	2	1	1	1	4	3	2	1	1	2	2	3	4	3
A1	3	3	4	3	2	5	5	3	5	3	4	2	4	2	3	3	4	4	5	4	7	1

2 0																						
A 1 2 1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	4	1	3	3	4	3
A 1 2 2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	4	6	0
A 1 2 3	1	3	2	3	1	1	3	2	3	2	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	4	2
A 1 2 4	3	4	3	3	3	3	5	4	5	4	1	1	4	3	3	3	1	3	4	5	6	5
A 1 2 5	3	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	3	3	4	1	3	1	3	4	4	9
A 1 2 6	3	3	2	1	2	5	2	1	3	1	2	1	5	3	3	2	5	1	3	2	5	0
A 1 2 7	2	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	2	3	1	3	1	4	3	3	6
A 1 2 8	2	5	5	5	2	1	5	1	2	5	3	3	3	2	1	3	3	2	1	2	5	6
A 1 2 9	4	4	3	2	5	1	4	2	4	5	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	6	6
A 1 3 0	1	4	4	4	2	3	4	3	4	4	5	3	4	4	1	3	4	3	4	2	6	6
A 1 3 1	3	2	2	1	1	1	3	1	4	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	9
A 1	3	3	3	2	5	5	3	3	2	3	4	1	4	3	4	1	1	2	3	3	5	8

3 2																						
A 1 3 3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	7 0	
A 1 3 4	3	3	2	1	2	1	3	2	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3 9	
A 1 3 5	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	1	5	4	3	1	1	3	2	1	3	5 0	
A 1 3 6	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4 8	
A 1 3 7	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	5 7	
A 1 3 8	2	4	4	4	2	1	4	1	2	2	1	2	4	2	2	1	2	3	3	3	4 9	
A 1 3 9	3	3	4	3	2	4	5	1	4	3	4	1	3	3	4	1	2	1	4	3	5 8	
A 1 4 0	3	3	5	2	1	2	4	4	5	2	3	3	4	2	1	2	2	2	3	3	5 6	
A 1 4 1	3	2	5	2	1	2	4	3	4	2	3	2	5	2	1	2	2	2	3	2	5 2	
A 1 4 2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	5	2	4	2	3	1	3	3	3	4	5 6	
A 1 4 3	3	3	1	1	3	2	3	1	4	3	1	2	5	2	2	1	3	3	3	3	4 9	
A 1	2	3	1	2	1	1	4	3	3	2	3	1	4	3	1	1	3	1	3	3	4 5	

4 4																						
A 1 4 5	4	3	5	2	4	4	5	3	4	3	1	2	4	3	4	5	4	1	3	4	6	8
A 1 4 6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
A 1 4 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0
A 1 4 8	2	2	4	4	3	4	4	4	5	4	4	2	4	2	4	4	5	4	4	4	7	3
A 1 4 9	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	3	3	9
A 1 5 0	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	4	6
A 1 5 1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1
A 1 5 2	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	3	7
A 1 5 3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	5	2
A 1 5 4	5	4	5	3	3	2	4	2	5	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	5	7
A 1 5 5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	4	3	3	2	4	2	4	5	5	4	3	8	0
A 1	3	4	5	3	3	5	5	3	5	5	3	4	4	3	4	3	3	4	5	4	7	8

5 6																					
A 1 5 7	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	1	2	1	2	2	2	2	4	4	5 0
A 1 6 8	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	5 5
A 1 5 9	2	2	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	3	1	5	5	5	5	8 5
A 1 6 0	1	3	3	3	1	2	5	3	1	3	2	1	3	1	3	2	3	1	2	1	4 4
A 1 6 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 0
A 1 6 2	1	3	3	3	1	2	5	3	1	3	2	1	3	1	3	2	3	1	2	1	4 4
A 1 6 3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	4 9
A 1 6 4	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4 7
A 1 6 5	1	1	3	3	1	3	3	1	4	2	1	2	1	2	3	1	1	3	4	3	4 3
A 1 6 6	3	4	4	3	3	1	3	3	5	3	5	2	2	3	2	2	4	4	4	4	6 4
A 1 6 7	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	3	1	3	1	3	2	3	4	4 6
A 1	5	2	2	1	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	4 5

6 8																						
A 1 6 9	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	5	5
A 1 7 0	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	9
A 1 7 1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	7
A 1 7 2	1	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	1	5	4	5	5	4	3	5	4	8	3
A 1 7 3	1	4	4	3	2	1	3	1	2	4	2	1	2	3	2	1	3	1	3	2	4	5
A 1 7 4	3	4	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	4	2	4	9
A 1 7 5	3	2	3	3	3	5	5	3	5	3	3	2	2	2	3	1	2	4	4	4	6	2
A 1 7 6	3	3	5	3	3	2	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	7
A 1 7 7	2	3	1	1	3	3	4	2	1	3	2	3	4	3	2	1	2	2	3	3	4	8
A 1 7 8	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	2	2	2	4	5	4	7
A 1 7 9	2	4	4	3	2	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	7	0
A 1	1	3	4	5	2	2	4	1	2	3	1	2	3	3	3	1	2	4	4	4	5	4



80																					
A181	3	2	1	4	2	3	4	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	4
A182	2	4	5	1	4	4	5	4	5	4	5	1	4	3	4	1	1	3	1	4	6
A183	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4	1	3	1	3	2	3	3	5
A184	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	6
A185	1	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	3	2	2	3
A186	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	1	1	4	5	5	4	5	3	5	4	7
A187	1	4	3	1	1	4	4	2	5	2	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5
A188	3	2	2	3	2	3	5	3	2	3	2	3	4	3	3	1	3	3	5	3	5
A189	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	4	1	2	2	3	3	4
A190	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	4
A191	3	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	2	2	1	1	1	2	4	5	3	4
A1	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	5

9 2																					
A 1 9 3 3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	3	4	3	2	1	3	1	4	3	4 2
A 1 9 4 4	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3	1	1	1	3 6
A 1 9 5 5	1	3	2	3	1	3	3	1	2	3	2	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3 9
A 1 9 6 6	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	3	1	3	3	4	3	5 2
A 1 9 7 7	3	3	2	3	3	3	4	1	2	3	5	3	3	3	3	2	4	3	5	5	6 3
A 1 9 8 8	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3 7
A 1 9 9 9	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	5 4
A 2 0 0 0	3	1	3	3	1	5	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	3	4 8
A 2 0 1 1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	5	2	5	5	2	2	2	2	2	7 5
A 2 0 2 2	3	3	2	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	5 5
A 2 0 3 3	3	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5 7
A 2 0 4 4	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	4 6

0 4																					
A 2 0 5	2	3	4	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	5 1
A 2 0 6	5	5	4	5	5	4	2	2	4	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	6 5
A 2 0 7	2	3	3	4	2	5	3	2	1	3	3	3	5	2	3	4	3	2	3	3	5 9
A 2 0 8	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4 8
A 2 0 9	3	3	4	3	1	4	3	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	3	4 2
A 2 1 0	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3 8
A 2 1 1	3	2	4	4	2	3	5	2	5	1	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	6 7
A 2 1 2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	4 5
A 2 1 3	2	1	3	1	1	2	1	1	5	1	1	1	3	1	3	1	3	1	4	2	3 8
A 2 1 4	1	3	3	2	3	5	5	1	5	3	3	2	5	2	3	2	3	1	5	3	6 0
A 2 1 5	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	4 2
A 2	4	3	2	5	5	1	1	1	5	3	1	1	1	1	3	1	4	4	1	3	5 0

1 6																						
A 2 1 7	3	3	4	2	1	3	4	2	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	2
A 2 1 8	3	1	3	1	2	2	4	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	4	0
A 2 1 9	1	3	3	4	2	5	2	3	4	1	1	1	5	1	1	4	4	4	4	4	5	7
A 2 2 0	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	1	2	2	4	3	5	4
A 2 2 1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	9
A 2 2 2	2	1	4	1	1	1	4	3	4	2	1	1	4	2	2	1	1	1	2	3	4	1
A 2 2 3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	2	3	1	5	1	1	1	2	2	1	2	4	0
A 2 2 4	3	2	2	1	2	1	4	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	7
A 2 2 5	2	1	4	3	3	3	4	1	2	3	3	1	4	3	1	3	4	1	2	3	5	1
A 2 2 6	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	6	5
A 2 2 7	3	3	4	2	3	3	5	4	3	3	5	2	4	3	3	4	3	3	3	3	6	6
A 2 2	2	2	3	3	2	3	4	3	5	1	2	5	4	1	1	1	3	2	4	2	5	3



4 0																					
A 2 4 4 1	4	3	3	2	2	3	4	3	5	3	2	4	4	4	3	1	4	5	4	3	6 6
A 2 4 4 2	1	3	3	3	3	3	2	3	5	3	1	3	3	3	3	2	5	3	3	3	5 8
A 2 4 4 3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	4	3	5	3	3	2	3	4	3	4	6 2
A 2 4 4 4	2	4	3	2	1	3	2	1	3	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	2	4 4
A 2 4 4 5	3	2	3	3	2	5	5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5 5
A 2 4 4 6	3	2	4	1	3	1	1	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	3	4 4
A 2 4 4 7	2	1	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	4 3
A 2 4 4 8	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3 1
A 2 4 4 9	3	2	3	1	3	1	4	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	3	4 7
A 2 5 5 0	3	4	5	5	2	5	2	3	4	4	5	2	3	2	2	3	3	4	4	4	6 9
A 2 5 5 1	2	3	4	3	3	5	5	3	3	2	2	1	5	2	4	2	4	4	5	5	6 7
A 2	3	2	4	3	1	4	4	2	4	3	2	4	4	2	2	3	4	2	3	3	5 9

5 2																						
A 2 5 3 3	5	4	5	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	9
A 2 5 4 4	3	4	4	4	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	7	3
A 2 5 5 5	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	3	5
A 2 5 6 6	1	3	2	3	3	3	5	1	3	3	4	1	5	3	3	1	1	5	4	4	5	8
A 2 5 7 7	5	4	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	3
A 2 5 8 8	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	6
A 2 5 9 9	1	2	3	1	1	2	3	3	5	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	6
A 2 6 0 0	2	3	2	2	3	1	4	1	2	1	2	1	2	2	5	1	2	2	3	2	4	3
A 2 6 1 1	1	1	1	2	1	2	2	2	4	4	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	4	0
A 2 6 2 2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	7
A 2 6 3 3	2	4	4	3	1	2	1	1	3	4	2	2	3	2	1	1	2	3	4	2	4	7
A 2	5	3	4	3	2	3	5	2	3	3	4	1	2	1	5	1	1	4	5	3	6	0

6 4																						
A 2 6 5	2	3	2	3	2	2	4	1	4	3	1	3	1	3	4	3	2	4	3	4	5	4
A 2 6 6	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	4	5	5	8	1
A 2 6 7	1	3	3	1	3	1	3	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	5	4	3
A 2 6 8	3	3	4	2	2	2	4	1	4	3	1	3	4	3	3	1	3	3	2	4	5	5
A 2 6 9	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	5	4
A 2 7 0	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	3	6
A 2 7 1	2	3	2	1	1	3	4	2	3	3	2	1	2	3	5	3	3	1	3	2	4	9
A 2 7 2	1	3	3	1	3	5	3	4	5	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	5	6	5



## Lampiran 4 Pengujian Prasyarat Analisis

## 1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		272
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	13.14790205
	Absolute Most Extreme Differences	.038
Positive		.038
	Negative	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.831

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## 2. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.761	1	541	.383

## 3. Uji Regresi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.025 <sup>a</sup>	.001	-.003	13.17223

a. Predictors: (Constant), VAR00001

**BIODATA****A. Data Diri**

Nama Lengkap : Sri Rahmadani Amri  
 No. KTP : 1219057112970017  
 T.Tanggal Lahir : Medan, 31 Desember 1997  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kewarganegaraan : Indonesia  
 Status : Mahasiswa  
 Alamat Rumah : Dusun I  
 RT/RW :-  
 Desa/Kelurahan : Masjid Lama  
 Kecamatan : Talawi  
 Kabupaten : Batu Bara  
 Alamat Domisili : Jalan Pancing No.65  
 Alamat E-mail : srirahmadani032@gmail.com  
 No.Hp : 082162540578  
 Anak Ke dari : 1 dari 4 bersaudara

**B. Riwayat Pendidikan**

SD : SDN014738  
 2005-2010  
 SLTP : Pondok Pesantres Al-Mukhlisin  
 2010-2013  
 SLTA : Mas Al-Mukhlisin  
 2013-2016  
 SK. Ijazah : 636 Tanggal 2 Februari 2016  
 No. Ijazah : MA.036/02.026/PP 01.1/028/2016

**C. Data Orang Tua**

1. Ayah  
 Nama : Ilham

T. Tanggal Lahir	: Mesjid Lama, 20 Januari 1972
Pekerjaan	: Nelayan
Pendidikan Terakhir	: SLTP
No.Hp	: 0852- 1607- 5090
Gaji/Bulan	: Rp. 1.000.000
Suku	: Batak Mandailing
2. Ibu	
Nama	: Mulyana
T. Tanggal Lahir	: Mesjid Lama, 03 Maret 1977
Pekerjaan	: Pedagang
Pendidikan Terakhir	: SD
No.Hp	: 0852- 1607- 5090
Gaji/Bulan	: Rp. 1000.000
Suku	: Melayu

#### **D. Data Perkuliahan**

Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Stambuk	2016
Tahun Keluar	2020
Dosen PA	: Dr. Tarmizi, M.Pd
Dosen SKK	: Dr. Tarmizi, M.Pd
Tgl Seminar Proposal	: 29 Januari 2020
Tgl Uji Komprehensif	: 10 Maret 2020
Tgl Sidang Munaqasyah	:
IP	: Sem I : 3,60
	Sem II : 3,45
	Sem III : 3,40
	Sem IV : 3,82
	Sem V : 3,80
	Sem VI : 3,86
	Sem VII : 3,83
IPK	: 3,67
Pembimbing Skripsi I	: Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
Pembimbing Skripsi II	: Abdul Aziz Rusman, Lc., M. Si

Judul Skripsi : Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI Man 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling

**Sri Rahmadani Amri**

**NIM. 33.16.1.007**