

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK
DENGAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI BARU
DI PONDOK PESANTREN AL IMARAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



Oleh:
Fina Ulfah El Shufiyah
NIM. D20163043

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JANUARI 2023**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK
DENGAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI BARU
DI PONDOK PESANTREN AL IMARAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Fina Ulfah El Shufiyah
NIM. D20163043

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
Disetujui Pembimbing : [DDDIQ]


Fuadatul Hurniyah, S.Ag., M.Si
NIP. 19750524 200003 2 002

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK
DENGAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI BARU
DI PONDOK PESANTREN AL IMARAH**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh gelar
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

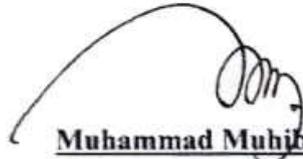
Hari : Rabu

Tanggal : 04 Januari 2023

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Muhammad Muhib Alwi, M.A
NIP. 1978071920091210005



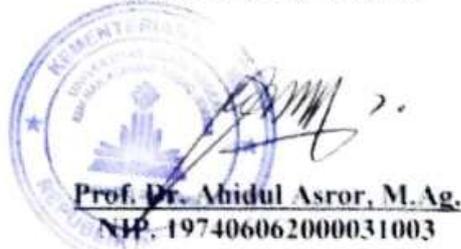
Anugrah Sulistiwowati, M. Psi., Psi
NUP. 201802166

Anggota :

1. Dr. Siti Raudhatul Jannah, S.Ag., M.Med.Kom.
2. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si



Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Abidul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra'd: 11)¹



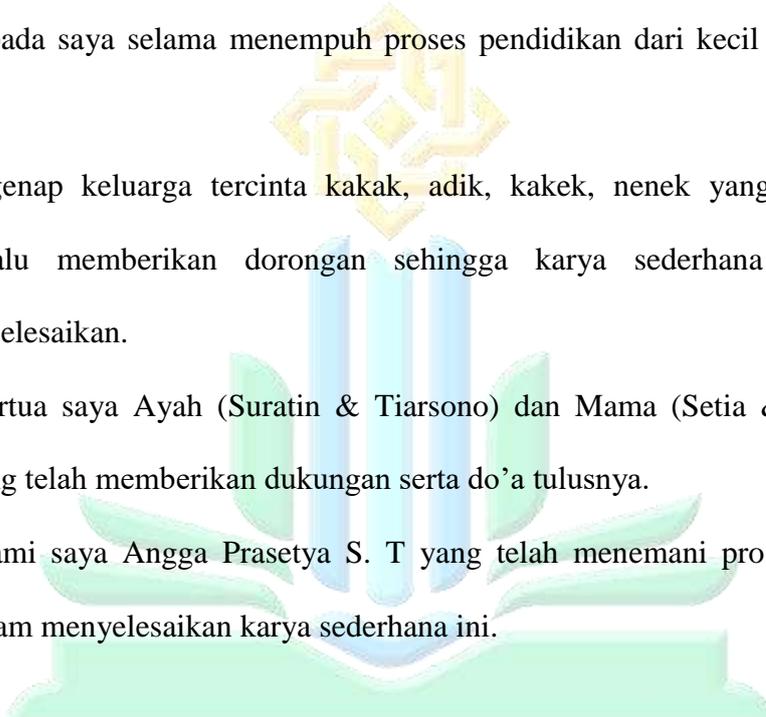
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al quran dan Terjemahan*, (Semarang: Toha Putra 1989).

PERSEMBAHAN

Ucap Rasa syukur, dengan segenap cinta kasih sayang serta do'a, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua saya Abah (Alm. Ach. Zaidi S. Pd. I) dan Ummi (Siti Qomariyah) yang telah mencurahkan kasih sayang serta ke ridhoannya kepada saya selama menempuh proses pendidikan dari kecil hingga saat ini.
2. Segenap keluarga tercinta kakak, adik, kakek, nenek yang senantiasa selalu memberikan dorongan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.
3. Mertua saya Ayah (Suratin & Tiarsono) dan Mama (Setia & Sritiyem) yang telah memberikan dukungan serta do'a tulusnya.
4. Suami saya Angga Prasetya S. T yang telah menemani proses perjalanan dalam menyelesaikan karya sederhana ini.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahman Rahim kepada setiap makhluk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsinya yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Santri Baru Pondok Pesantren Al Imarah”. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, para sahabat tabi'in dan seluruh generasi kaum muslim.

Penulisan skripsi ini disusun dengan sebaik-baiknya berdasarkan petunjuk buku pedoman penulisan karya tulis ilmiah UIN KHAS Jember, serta mengacu pada saran dan bimbingan Dosen Pembimbing Skripsi guna memperoleh hasil sebaik mungkin. Oleh karena itu sudah sepatutnya penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto SE.,MM selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.
3. Muhammad Ardiansyah, M. Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.
4. Fuadatul Huroniyah, S. Ag, M. Si selaku Dosen Pembimbing skripsi.
5. Seluruh Dosen yang telah membagi ilmunya terhadap penulis selama berproses di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.

6. Segenap tenaga kependidikan akademik yang telah membantu terhadap kelancaran proses belajar-mengajar di lingkungan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini baik dari segi moril maupun materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari tidak ada kesempurnaan, sejatinya kesempurnaan adalah milik Allah SWT. Oleh karenanya besar harapan adanya kritik serta saran yang membangun. Semoga segala sesuatu yang tertuang dalam skripsi ini dapat difahami, bermanfaat bagi setiap yang membacanya serta tercatat sebagai amal ibadah yang di ridhoi-Nya sebagai wujud ikhtiar dalam mencari ilmu. Semoga amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT.

Situbondo, 10 Desember 2022

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Fina Ulfah El Shufiyah

ABSTRAK

Fina Ulfah El Shufiyah, Fuadatul Huroniyah, 2022: Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar Santri Baru (Studi Kasus Siswa MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi)

Kata Kunci: Stres Akademik, Motivasi Belajar, Santri

Stres akademik merupakan suatu keadaan di mana siswa terlalu banyak memiliki tekanan-tekanan selama proses belajarnya sehingga apabila tidak dapat menanganinya dengan hal positif akan berpengaruh pada tingkat prestasi, kondisi fisik serta psikis yang dimilikinya. Motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang membuat individu bergerak untuk terus belajar demi mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Individu yang mengalami stres akademik salah satu gejala yang dilihat adalah menurunnya prestasi disekolah. Dengan menurunnya prestasi sekolah memiliki kemungkinan motivasi belajar yang dimiliki rendah. Motivasi belajar yang rendah salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yakni banyaknya tekanan belajar dan tekanan pola hidup dari lingkungan sekitar sehingga mengakibatkan individu menjadi tidak memiliki dorongan/ semangat dalam proses belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *non parametric* dengan tujuan menguji hipotesis yang telah diterapkan yakni melihat hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru di pondok pesantren Al Imarah. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi, skala stres akademik, skala motivasi belajar dan dokumentasi. Subyek penelitian ditentukan menggunakan *total sampling* sebanyak 39 responden yang merupakan santri baru tingkat MA kelas X IPA. Analisis data yang digunakan adalah analisis *univariat* menggunakan deskripsi frekuensi untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi tiap variabel serta analisis *bivariate* menggunakan *rank sparman* untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Berdasarkan analisis data diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru siswa MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi. Hal ini terbukti dengan nilai sig yang diperoleh yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien yang dihasilkan menunjukkan hubungan kedua variabel kuat yaitu sebesar $0,752^{**}$ dengan taraf korelasi signifikan sebesar 5% dan arah hubungan yang dihasilkan negatif yang artinya apabila stres akademik rendah maka motivasi belajar tinggi.

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTARK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	11
1. Variabel Penelitian.....	11
2. Indikator Penelitian	12
F. Definisi Operasional.....	13
G. Asumsi Penelitian	16
H. Hipotesis	16
I. Sistematika Pembahasan	17

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	19
A. Penelitian Terdahulu	19
B. Kajian Teori.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	55
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	55
B. Lokasi Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel.....	56
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
E. Analisis Data	61
BAB IV PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	64
B. Penyajian Data	67
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	96
BAB V PENUTUP.....	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran-Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA.....	111

Pernyataan Keaslian Tulisan

Lampiran-Lampiran

- 1. Matrix penelitian**
- 2. Skala Penelitian**
- 3. Dokumentasi Penelitian**

4. Surat Keterangan Izin Penelitian

5. Biodata Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Persamaan Dan Perbedaan	19
Tabel 3.1	Jumlah Populasi Siswa Ma Al Imarah	56
Tabel 3.2	Skor Pernyataan Skala Likert	58
Tabel 3.3	Blue Print Skala Stres Akademik.....	59
Tabel 3.4	Blue Print Skala Motivasi Belajar.....	59
Tabel 3.5	Koefisien Korelasi	63
Tabel 4.1	Sebaran Data Kelas Ma Al Imarah	66
Tabel 4.2	Blue Print Skala Stress Akademik	69
Tabel 4.3	Blue Print Skala Motivasi Belajar.....	69
Tabel 4.4	Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	70
Tabel 4.5	Uji Validitas Skala Motivasi Belajar	71
Tabel 4.6	Hasil Uji Reliabel Stress Akademik.....	72
Tabel 4.7	Hasil Uji Reliabel Motivasi Belajar.....	72
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	74
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	75
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Akademik	75
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Belajar.....	76
Tabel 4.13	Distribusi frekuensi tingkat stress akademik	77
Tabel 4.14	Sebaran distribusi item stres akademik.....	78
Tabel 4.15	Sebaran data item stres bioekologikal.....	78
Tabel 4.16	Sebaran data item stres psikososial.....	79

Tabel 4.17 Sebaran data item stres kepribadian.....	80
Tabel 4.18 Sebaran data item jenis motivasi.....	80
Tabel 4.19 Distribusi frekuensi kategori sumber stres akademik	81
Tabel 4.20 Sebaran data stres bioekologikal.....	82
Tabel 4.21 Sebaran data stres psikososial	82
Tabel 4.22 Sebaran data stres kepribadian.....	82
Tabel 4.23 Sebaran data item aspek kebutuhan motivasi belajar.....	83
Tabel 4.24 Sebaran data item aspek dorongan motivasi belajar	84
Tabel 4.25 Sebaran data item aspek tujuan motivasi belajar	84
Tabel 4.26 Sebaran data aspek motivasi	85
Tabel 4.27 Sebaran data kebutuhan motivasi belajar.....	85
Tabel 4.28 Sebaran data dorongan motivasi belajar	86
Tabel 4.29 Sebaran data tujuan motivasi belajar	87
Tabel 4.30 Sebaran data distribusi item motivasi belajar	87
Tabel 4.31 Sebaran data distribusi item motivasi belajar	88
Tabel 4.32 Sebaran data distribusi item motivasi belajar	88
Tabel 4.33 Tahapan stres akademik.....	89
Tabel 4.34 Tahapan stres akademik.....	89
Tabel 4.35 Penilaian stres akademik.....	90
Tabel 4.36 Sumber stres akademik	90
Tabel 4.37 Faktor penyebab stres akademik	90
Tabel 4.38 Gejala stres akademik	91
Tabel 4.39 Sebaran data item jenis motivasi.....	91

Tabel 4.40 Sebaran data aspek motivasi	92
Tabel 4.41 Aspek motivasi belajar.....	92
Tabel 4.42 Indikator motivasi belajar	93
Tabel 4.43 Faktor motivasi belajar.....	93
Tabel 4.44 Faktor internal dan eksternal motivasi belajar.....	94
Tabel 4.45 Fungsi motivasi belajar	94
Tabel 4.46 Hasil uji <i>Rank Sparman</i>	95



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

DATA GRAFIK

Grafik 4.1 Stres Akademik.....	76
Grafik 4.2 Motivasi Belajar.....	77
Grafik 4.3 Sumber Stres Akademik	81
Grafik 4.4 Aspek Motivasi Belajar	85
Grafik 4.5 Motivasi Belajar.....	92



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh individu secara sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang efektif dengan tujuan mendidik peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya². Seiring berjalannya waktu banyak sekali permasalahan yang terjadi dalam dunia pendidikan sehingga menghalangi tercapainya tujuan yang diharapkan. Salah satu permasalahan yang terjadi yaitu mengenai stres akademik siswa yang mengalami peningkatan kasus.

Beberapa santri baru di Pondok Pesantren Al Imarah menuturkan kondisi lingkungan pesantren baru membuat dirinya merasa tidak nyaman. Banyak terjadi perubahan pola hidup yang harus mereka jalani seperti bangun lebih awal, tidak diperbolehkan keluar dari pesantren, jika ingin memenuhi kebutuhan di luar pesantren harus melewati prosedur ijin yang tidak mudah terlebih dahulu, harus mengikuti tata tertib pesantren, waktu tidur menjadi berkurang sebab kewajiban belajar tidak hanya dilakukan di sekolah akan tetapi lingkup pesantren juga harus mengikuti serangkaian proses belajar dari belajar diniyah, tadarus dan kajian kitab kuning. Kondisi ini kemudian mengakibatkan 12 dari 22 santri baru putri dan 10 dari 17 santri baru putra tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah memilih untuk berpindah dari yang awalnya menjadi santri mukim menjadi santri kalong. Total keseluruhan

² Nurhasanah Nurhayati Dahliana, *Dinamika Motivasi Belajar Pada Siswa Mandiri Di SMPN 10 Banda Aceh, Universitas Syiah Kuala* 1 . No. 2 (2016), 73 – 79. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/1760>

santri baru tingkat MA yang awalnya berjumlah 37 santri baru mukim saat ini menjadi 15 santri baru yang mukim, 22 lainnya memilih untuk berhenti dari pesantren dan menjadi santri kalong.

Orang tua selalu ingin memberikan yang terbaik untuk anaknya terutama mengenai pendidikan dan nilai moral kehidupan. Remaja merupakan individu yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Usia remaja akan mengalami masa pubertas, pada fase ini individu banyak mengalami perubahan baik dari segi fisik maupun psikologis. Masa pubertas apabila tidak diarahkan ke hal positif dikhawatirkan akan mengalami kurangnya kendali dan menjadi kenakalan remaja. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang saat ini mulai banyak mendapatkan perhatian ditengah bebasnya pergaulan yang semakin meluas dikalangan remaja. Pesantren diharapkan menjadi salah satu solusi penanaman nilai moral pada anak. Dikutip dari laman timlo.net, kasus tindakan pidana ringan mengalami peningkatan di tahun 2021. Dari sejumlah kasus yang mengalami peningkatan khususnya PSK, pemabuk, judi dan kenakalan remaja. Kenakalan remaja mengalami kenaikan yang sangat tajam, kenakalan remaja pada tahun 2021 meningkat menjadi 210 kasus³. Bentuk kenakalan remaja yang terjadi salah satunya minuman keras, pengabaian orang tua. Narkotika dan pergaulan bebas.

Suarajatimpost.com memaparkan di salah satu terminal pariwisata Banyuwangi seringkali dijadikan arena kenakalan remaja. Seringkali

³ Acmad Khaliq, 11 januari 2022, <https://timlo.net/baca/16285/kasus-psk-dan-kenakalan-remaja-meningkat-tajam-di-tahun-2021/>, diakses tanggal 27 Juli 2022. Pukul 07.43.

pedagang di sekitar menemukan botol miras di kamar mandi, dan musholla. Selain itu beredar video yang menunjukkan dua remaja tertangkap kamera tengah berbuat mesum di tempat umum, dan aksi tersebut diduga dilakukan di terminal tersebut pada tahun 2021⁴. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) membeberkan data 23% penghuni lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) 17,8% terjerat tindakan pidana narkoba diikuti dengan kasus asusila sebanyak 23,2%. KPAI divisi monitoring dan evaluasi jasa putra menjabarkan 82,4% anak yang terjerat kasus narkoba berstatus pemakai, 47,1% pengedar dan 31,4% kurir.

Dari data di atas dibutuhkan pendidikan dan pengawasan pada anak untuk mengurangi tingkat kenakalan terutama pendidikan moral, akhlak, sikap dan karakter yang baik berbudi luhur. Pesantren hadir menjadi sarana alternatif pendidikan bagi orang tua untuk membentuk akhlak dan moral anak menjadi lebih baik. Pendidikan di pesantren mewajibkan anak untuk tinggal menetap di pondok/ asrama hingga masa studi berakhir. Santri merupakan sebutan untuk individu yang menetap di pesantren. Adanya kewajiban menetap di pesantren, santri mengalami perubahan gaya hidup yang berbeda dengan di rumah. Selain kegiatan di sekolah, santri juga harus mengikuti sejumlah peraturan serta kegiatan yang ada di dalam pesantren. Kegiatan dan peraturan yang sangat padat dari bangun tidur hingga tidur kembali menuntut santri agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Santri yang tidak mampu beradaptasi mereka akan mengalami tekanan karena harus

⁴Ikhwan, 09 Juni 2022 <https://www.suarajatimpost.com/peristiwa-daerah/luput-pengawasan-terminal-pariwisata-terpadu-banyuwangi-kerab-jadi-arena-kenakalan-remaja> diakses tanggal 27 juli 2022 pukul 08.03.

menyeimbangkan kegiatan pendidikan sekolah dan kegiatan dalam pesantren. Tekanan-tekanan yang dialami santri akan menyebabkan santri mengalami yang namanya stres.

Presentase stres yang dialami remaja di Indonesia semakin meningkat tiap tahunnya mencapai 6% dari jumlah penduduk, menurut Goodman dan Leroy menjelaskan bahwa salah satu sumber stres siswa adalah belajar. Stres akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar seperti tekanan naik kelas, banyaknya tugas, ujian, manajemen waktu serta banyaknya hafalan yang harus dipelajari oleh siswa⁵. Jurnal penelitian profesi keperawatan menunjukkan tingkat stres akademik yang dialami santri baru mencapai 12,5% kategori normal, 25% kategori ringan, 20% kategori sedang, 27,5% kategori berat, 15% kategori sangat berat⁶. Hal ini berarti tingkat stres yang dialami santri baru berada dalam kategori berat.

Santri baru merupakan santri yang terdaftar di pondok pesantren dan baru akan memulai untuk mengikuti kegiatan yang diadakan di pesantren. Individu yang lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan dan kebiasaan yang ada di lingkungannya. Ketika individu tersebut hendak masuk pada suatu lingkungan baru, akan timbul permasalahan baru. Begitupun dengan santri yang tinggal di pesantren harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal mereka baik penyesuaian dengan teman baru, keadaan suhu, tata tertib pesantren dan

⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (PT. Remaja Rosda Karya, 2012), 15.

⁶ Siti Roihanah et al, *Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati*, *Jurnal Profesi Keperawatan Vol. 9 N0.2 Januari 2022*, 95. <http://jurnal.akperjridahusada.ac.id/index.php/jpk/article/view/127>

lainnya. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan, tegangan, frustrasi, dan konflik batin serta menyalurkan tuntutan batin dengan tuntutan tempat tinggalnya⁷.

Menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan dengan masyarakat serta lingkungan di mana dia tinggal merupakan bagian dari kesehatan mental. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampun dirinya⁸. Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan sejahtera dimana individu mengenali kemampuannya, mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta memberikan kontribusi bagi komunitas mereka⁹. UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi¹⁰. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Oskar Setiawan menyatakan penyesuaian diri memberikan kontribusi sebesar 39,8% mempengaruhi stres akademik sedangkan 60.2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini berarti penyesuaian diri memberikan andil yang cukup besar

⁷ Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), 35.

⁸ Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), 11.

⁹ Kartka Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Perss 2012). 10.

¹⁰ Kartika, 10.

dan signifikan bagi kesehatan mental siswa khususnya stres akademik yang dialami¹¹.

Sarafino dan Smith mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Gunawati dan Listiara menyatakan seseorang dikatakan stres ketika dia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu tersebut, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan¹². Stres berdasarkan teori kognitif dikatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut sehingga stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya¹³. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dinilai menekan, di mana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku¹⁴.

¹¹ Oskar setiawan, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja*, (Skripsi, UIN Raden Fatah, 2018).

¹² Abraham Rizky S, *Gambaran Stres Akademik Pada Masa Belajar Online Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, (Skripsi, Fakultas Psikologi UIR, 2021), 22.

¹³ Hasan. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008) 43.

¹⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Rosdakarya, 2011). 45.

Islam mengenal stres sebagai bentuk cobaan yang diberikan Allah untuk menguatkan iman hamba-Nya. Allah berfirman dalam Q.S. Al Baqarah ayat 155¹⁵:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَنَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Yang artinya “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Datangnya cobaan merupakan bagian dari suatu stres (tekanan) dalam diri. Q.S Al Baqarah ayat 10 menyatakan stres dan gangguan psikologi yang dialami manusia merupakan penyakit hati.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Yang artinya “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.

Stres yang dialami apabila tidak segera mendapatkan penanganan akan menimbulkan berbagai komplikasi gangguan baik fisik, sosial maupun psikologis. Kemampuan individu pada kondisi stres akan lebih dominan pada emosi yang dimilikinya. Emosi yang lebih dominan mengakibatkan peran pikiran dalam menghadapi permasalahan menjadi tertutup sehingga akan muncul perasaan kurang percaya diri dan perasaan rendah diri dan lainnya.

¹⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al quran dan Terjemahan*, (Semarang: Toha Putra 1989).

Secara fisik, individu yang berada dalam kondisi stres akan merasa mudah lelah, gangguan pola makan, peningkatan darah dan lainnya dimana situasi ini akan berakibat pada perhatian dan kepedulian terhadap lingkungan sosial menjadi berkurang bahkan hilang sehingga cenderung akan menarik diri dari lingkungan seperti tidak mau berbaur dengan orang lain, lebih suka menyendiri, mengurung diri di rumah/ di kamar dan lainnya¹⁶.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi santri baru jika dibiarkan tanpa adanya alternatif maka akan berpengaruh juga kepada motivasi anak dalam belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo mengenai hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar siswa menunjukkan tingkat stres akademik termasuk dalam kategori sedang sebesar 36% sedangkan tingkat motivasi belajar sedang sebesar 39% angka korelasi koefisien negatif sebesar -0,706 dengan signifikan 1 yang berarti hubungan negatif dan bermakna semakin meningkat stres akademik yang dialami maka akan semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki¹⁷.

Fenomena di atas menggambarkan proses belajar tidak selalu memberikan dampak positif, terkadang belajar yang tidak tepat dapat menimbulkan hal negatif dan memunculkan masalah psikologis bagi para siswa seperti kecemasan, stres, frustrasi, serta depresi. Pembelajaran di pesantren memaksa santri untuk beradaptasi dengan sistem yang baru sehingga menyebabkan beberapa tantangan dalam menghadapinya. Data yang

¹⁶ Cardwell, M. *The Complete A-Z Psychology Handbook*. (London: Hodder & Stoughton, 1996), 98.

¹⁷ Wibowo, Satya, *Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 1 Singorojo Pada Masa Pandemi Covid 19*, (Skripsi, UKSW, , 2022)

telah dipaparkan di atas merupakan sebagian kecil contoh hasil dari proses belajar. Hal ini menunjukkan santri mengalami *mal-adjusted* atau kegagalan dalam beradaptasi disebabkan oleh beberapa faktor yang berpengaruh pada kemampuan santri dalam beradaptasi sehingga mengakibatkan santri mengalami stres akademik. Mengingat pentingnya masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut gambaran stres akademik santri dengan melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Imarah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru di pondok pesantren Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres akademik dengan motivasi belajar santri baru di pondok pesantren Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian disini berupa beberapa kontribusi peneliti yang akan disumbangkan setelah melakukan penelitian¹⁸. Isi dari kontribusi ini ada yang bersifat teoretis dan bersifat praktis. Adapun manfaat tersebut antara lain:

1. Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan memperluas pengetahuan teoretis yang sudah ada terkait stres akademik dan motivasi belajar.
- b. Dapat menjadi bekal dan referensi bagi konselor dalam mengemban tugas konselingnya.
- c. Dapat dijadikan acuan dan referensi untuk kegiatan penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan meningkatkan kreatifitas peneliti dalam menggunakan ide, pemikiran dan gagasan dalam karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan mental stres akademik.

b. Bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran, masukan dan wawasan baru mengenai stres akademik

¹⁸ Tim Penyusun . *Penyusun Karya Tulis Ilmiah*. (Jember: IAIN Jember Press, 2019) 39.

sehingga dapat memberikan manfaat dan motivasi bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

c. Bagi Lembaga MA Al Imarah

Memberikan pemahaman tentang pengaruh sistem belajar terhadap stres akademik siswa sehingga tenaga pendidik nantinya lebih memperhatikan metode yang lebih cocok agar siswa merasa nyaman selama proses pembelajaran. Diharapkan data dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi tenaga pendidik dalam mendampingi para siswa selama proses belajar berlangsung.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panutan yang positif, menjadi referensi bahan bacaan, serta sebagai acuan untuk melakukan penelitian serupa secara lebih mendalam.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi 2 aspek yaitu aspek variabel penelitian dan aspek indikator sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Berikut ini adalah variabel-variabel yang ada dalam penelitian:

a. Variabel independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang nilainya mempengaruhi suatu perubahan atau menjadi penyebab terjadinya

suatu perubahan variabel dependen (terikat).¹⁹ Maka yang menjadi variabel bebas di sini adalah stres akademik.

b. Variabel dependen (terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau variabel yang merupakan hasil dari variabel independen (bebas)²⁰. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah motivasi belajar.

2. Indikator Penelitian.

Berdasarkan adanya penulisan indikator variabel dalam penelitian, agar menjadi rujukan empiris yang akan dijadikan dasar butir-butir pertanyaan atau item dalam angket, maupun interview²¹, maka indikator variabel dalam penelitian ini adalah:

a. Stres Akademik

1) Stres Bioekologikal

a) Perubahan nafsu makan

b) Gangguan pola tidur

c) Gangguan konsentrasi

d) Sakit kepala

e) Tingkat aktifitas menurun

2) Stres Psikososial

a) Menutup diri

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 61

²⁰ Sugiyono, 68,

²¹ Tim Penyusun . *Penyusun Karya Tulis Ilmiah*. (Jember: IAIN Jember Press, 2021) 39.

- b) Gelisah
- c) Agresif
- 3) Stres Kepribadian
 - a) Penurunan prestasi belajar
 - b) Sensitif/ mudah marah
- b. Motivasi Belajar
 - 1) Kebutuhan
 - a) Ketertarikan dalam belajar
 - b) Penghargaan dalam belajar
 - c) Kegiatan menarik
 - d) Lingkungan belajar kondusif
 - 2) Dorongan
 - a) Dorongan dalam belajar
 - b) Konsentrasi
 - 3) Tujuan
 - a) Prestasi sekolah
 - b) Ulet menghadapi kesulitan

F. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut²².

²² Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004), 26.

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntunan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya²³.

Stres dapat dialami oleh semua orang dari berbagai macam usia, tidak terkecuali stres juga dapat dialami oleh siswa selama proses belajar. Pada umumnya stres yang dialami siswa adalah stres akademik/ stres belajar. Dalam proses belajar, stres akademik didefinisikan sebagai tekanan atau tuntutan terkait dengan sekolah, terfikir secara negatif, dan mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan kinerja belajarnya²⁴. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku²⁵.

Stres akademik tidak hanya berasal dari faktor eksternal, akan tetapi stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti cara siswa dalam mempersepsikan sekolah. Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan beberapa hal yakni, tekanan akademik seperti mata pelajaran yang terlalu berat, metode mengajar guru yang kurang sesuai dengan siswa, menjelang ujian sekolah dan tekanan sosial yang biasanya disebabkan oleh teman sebayanya.

²³ Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), 44.

²⁴ Terry Looker & Olga Gregson, 25.

²⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Rosdakarya, 2011). 45.

Pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan di mana siswa terlalu banyak memiliki tekanan-tekanan selama proses belajarnya sehingga apabila tidak dapat menanganinya dengan hal yang positif akan berpengaruh pada tingkat prestasinya, kondisi fisik serta psikis yang dimilikinya.

2. Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif berarti upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu²⁶. Ditinjau dari segi bahasa Latin, motivasi berasal dari kata *movere* yang berarti gerak dan dorongan untuk bergerak²⁷. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia motivasi merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar ataupun tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu²⁸. Irwanto berpendapat motivasi merupakan penggerak perilaku individu, sedangkan motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar²⁹.

Belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Skinner berpandangan belajar merupakan suatu perilaku saat orang belajar, maka respon yang dimiliki menjadi lebih baik, bila dia tidak belajar maka respon yang dimiliki menurun³⁰. Hamzah B. Uno menjelaskan motivasi belajar merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri individu memotivasi

²⁶ Sardiman A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: rajawali pers, 2012), 67.

²⁷ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan Dalam Prespektif Baru*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), 319.

²⁸ Anton Moeliono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 759.

²⁹ Irwanto. *Psikologi Umum*, (Jakarta: gamedia Pustaka utama, 1997), 193.

³⁰ Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: pt rineka cipta, 1994), 9.

individu tersebut untuk bertindak atau berbuat dimana kekuatan tersebut dapat berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya seperti pengaruh lingkungan, semangat dari orang lain dan sebagainya.

Pengertian motivasi dan belajar yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa motivasi dan belajar merupakan dua hal yang berkaitan. Terdorongnya seseorang dalam bertindak akan menjadi acuan untuk terus belajar berusaha menjadi lebih baik. Motivasi belajar sendiri merupakan suatu dorongan yang membuat individu bergerak untuk terus belajar demi mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian atau yang biasa disebut anggapan dasar merupakan sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Asumsi perlu dibentuk secara jelas sebelum peneliti melanjutkan pengumpulan data dan menjadi fokus penelitian serta pembentukan hipotesis³¹. Adapun asumsi penelitian ini adalah motivasi belajar yang dimiliki santri baru Pondok Pesantren Al Imarah tingkat MA akan berpengaruh pada stres akademik yang dimilikinya.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian. Hal ini dikarenakan jawaban yang diberikan hanya berdasarkan

³¹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: IAIN Jember Press, 2017), 39.

teori yang relevan, bukan pada data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data³². Adapun hipotesis pada penelitian kali ini adalah:

H_0 : tidak terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah.

H_a : terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah.

I. Sistematika Penulisan

Peneliti akan menyusun secara sistematis sesuai dengan karya tulis ilmiah yang menjadi lima bab. Berikut lima tahapan yang akan dilakukan proses penelitian selanjutnya:

BAB I PENDAHULUAN

Mengenai latar belakang, perumusan masalah, tujuan masalah, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, serta kajian teoritis terkait dengan pokok pembahasan.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini memberikan gambaran objek penelitian, penyajian analisis data dan pengujian hipotesis yang digunakan peneliti selama melakukan penelitian.

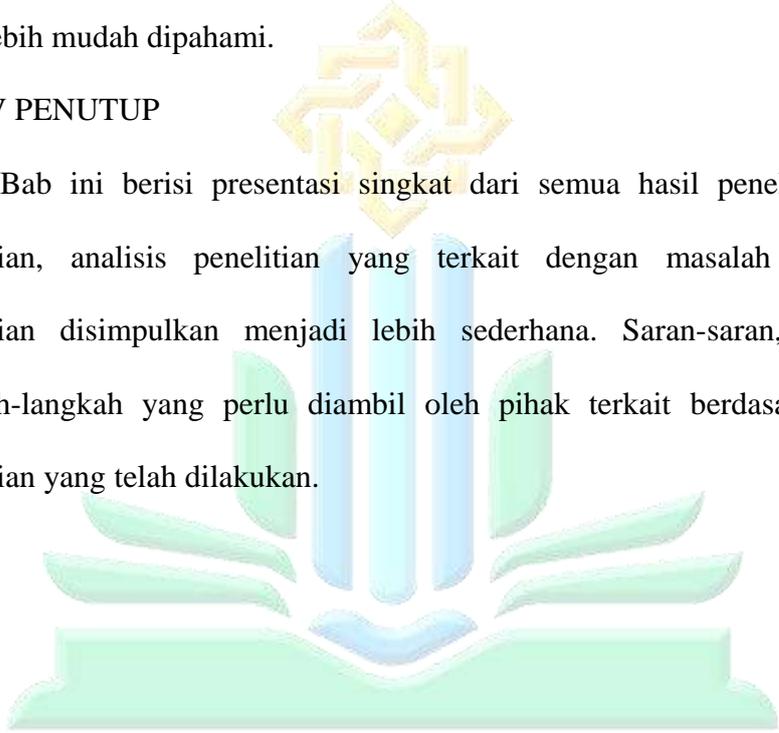
³² Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 120.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi hasil penelitian, klasifikasi pembahasan disesuaikan dengan pendekatan, sifat penelitian dan rumusan masalah. Pembahasan, pada pembahasan ini peneliti mendeskripsikan secara lebih rinci mengenai hasil dari penelitian dengan menguraikan data yang diperoleh menggunakan bahasa yang lebih mudah dipahami.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi presentasi singkat dari semua hasil penelitian, data penelitian, analisis penelitian yang terkait dengan masalah penelitian kemudian disimpulkan menjadi lebih sederhana. Saran-saran, berisikan langkah-langkah yang perlu diambil oleh pihak terkait berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

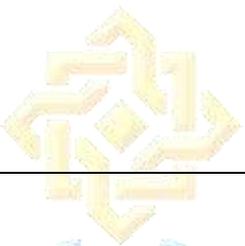
KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar memiliki beragam macam jenis penelitian, mulai dari jenis penelitian sampel yang diambil, metodologi penelitian yang digunakan dan lain sebagainya. Oleh karena itu peneliti akan memaparkan mengenai persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Berikut persamaan dan perbedaan yang dimiliki:

Tabel 2.1
Persamaan dan perbedaan

Judul Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
<i>"Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta'"</i> Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih. 2014.+	Menganalisis hubungan motivasi dengan tingkat stres akademik	Subjek penelitian dalam peneliti sebelumnya mengambil sampel Mahasiswa keperawatan sedangkan penelitian sekarang mengambil sampel santri baru. Tempat penelitian yang dilakukan pada penelitian sebelumnya berada di Yogyakarta sedangkan penelitian kali ini di Kabupaten Banyuwangi.
<i>"Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19"</i> .	Membahas Motivasi belajar siswa. Menggunakan penelitian jenis kuantitatif	Peneliti sebelumnya mengambil sampel seluruh siswa SMA dari 21 provinsi sedangkan penelitian sekarang mengambil sampel fokus pada

<p>Adhetya Cahyani, dkk. 2020.</p>		<p>santri baru tingkat MA. Penelitian sebelumnya hanya menganalisis tingkat motivasi belajar siswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 sedangkan penelitian saat ini mencari pengaruh yang terjadi antara stres akademik dengan motivasi belajar yang dimiliki santri baru</p>
<p><i>“Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa”</i>. Ilham Khairi Siregar, 2019.</p>	 <p>Stres akademik. Jenis penelitian deskriptif Kuantitatif dengan metode korelasi.</p>	<p>Peneliti sebelumnya bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik dan gambaran <i>self-efficacy</i> mahasiswa. sedangkan penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik dan gambaran motivasi belajar santri baru tingkat MA. Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah Mahasiswa sedangkan pada penelitian saat ini merupakan santri baru yang berada pada tingkat pendidikan MA.</p>
<p><i>“Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung</i></p>	<p>Motivasi belajar, jenis penelitian kuantitatif menggunakan analisis univariat</p>	<p>Penelitian sebelumnya mengambil sampel mahasiswa penelitian saat ini menggunakan sampel santri. Stres yang diteliti penelitian sebelumnya merupakan stres dalam skala global. Untuk</p>

". Farras Cahya dkk, 2018		penelitian ini lebih mengerucut lagi yakni stres akademik.
<p><i>Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa"</i> Gabriella Ayu Dewi Setyowati, 2021</p>	<p>Stres akademik, motivasi belajar, jenis penelitian kuantitatif korelasi</p>	<p>Sampel yang digunakan penelitian sebelumnya mahasiswa pada penelitian ini merupakan santri baru Pada penelitian sebelumnya menganalisis hubungan stres akademik dengan motivasi belajar saat pandemi covid pada penelitian ini terjadi pada keadaan lingkungan seperti biasa di lingkungan pesantren. Analisis yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan analisis korelasi <i>Pearson</i> pada penelitian ini menggunakan <i>rank sparman</i> Penentuan sampel penelitian sebelumnya menggunakan <i>accidental sampling</i> pada penelitian ini menggunakan <i>total sampling</i>.</p>

Berdasarkan pemaparan pada tabel 2.1 di atas mengenai persamaan dan perbedaan penelitin dapat diketahui pada penelitaian sebelumnya sampel yang digunakan hampir sama yakni menggunakan sampel mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini menggunakan sampel santri baru.

1. Penelitian skripsi yang diteliti oleh Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih (2014), dengan judul “*Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes ‘Aisyiyah’ Yogyakarta*”. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang memiliki motivasi rendah adalah responden dengan tingkat stres berat yaitu sebanyak 23 responden (17%) dan sebagian besar responden yang memiliki motivasi tinggi adalah responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 21 responden (15,6%)³³.
2. Penelitian jurnal yang diteliti oleh Adhetya Cahyani, In Diah Listiana, sari Puteri Deta Larasati (2020), dengan judul “*Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran daring di Masa Pandemi Covid-19*”. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisis yang digunakan *Mann Whitney U*. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 adalah kurang dari 0,05 yang menunjukkan motivasi belajar pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19 menurun³⁴.
3. Penelitian jurnal yang diteliti oleh Ilham Khairi Siregar (2019), dengan judul “*Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*”.

³³ Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih, “*Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes ‘Aisyiyah’ Yogyakarta*”, (Skripsi, UNISA, 2014).

³⁴ Adhetya Cahyani et al, “*Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran daring di Masa Pandemi Covid-19*” IQ (Ilmu Al-qur’an): Jurnal Pendidikan Islam Volume 3 No. 01 2020, 123, <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil *self-efficacy* memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Stres akademik dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa sebesar 7,5%, dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stres akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya³⁵.

4. Penelitian jurnal yang diteliti oleh Farras Cahya Puspita, Merry Indah sari, Dwita Oktaria (2018) dengan judul “*Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil terdapat hubungan bermakna antara stres terhadap motivasi belajar. Stres yang paling banyak dialami disebabkan oleh stres akademik dengan kategori stres sedang³⁶.
5. Penelitian skripsi yang diteliti oleh Gabriella Ayu Dewi Setyowati (2021) dengan judul “*Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa*”. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisis yang digunakan teknik korelasi dari *Pearson*. Hasil penelitian didapatkan koefisien korelasi sebesar -0,06 dan nilai sig 0,539 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara stres

³⁵ Ilham Khairi Siregar, “*Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*”, Volume 6 No. 2 Juli-Desember Tahun 2019, 95, <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/6386/3022>

³⁶ Farras Cahya Puspita, et al, “*Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”, Jurnal Volume 7 No. 3 Desember 2018.

akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa dalam pembelajaran online³⁷.

B. Kajian Teori

1. Stres akademik

Gangguan mental merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya. Ada banyak faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan mental. Pada penelitian ini peneliti tidak akan membahas macam-macam gangguan mental yang tanpa disadari sering dialami oleh beberapa individu. Peneliti hanya akan memfokuskan kepada satu jenis gangguan mental. Adapun gangguan mental tersebut adalah stres akademik. Hal ini dikarenakan stres akademik merupakan salah satu jenis gangguan mental yang paling relevan dikorelasikan dengan motivasi belajar.

a. Pengertian stres akademik.

Umumnya, setiap orang mengalami stres, baik stres ringan, sedang maupun berat. Stres tidak selalu identik dengan gangguan jiwa atau pada umumnya sering disebut dengan “gila”. Secara sederhana stres akademik diartikan sebagai keadaan individu yang keseimbangannya terganggu akibat situasi eksternal ataupun internal yang menimbulkan gangguan sehingga menuntut individu untuk berespon adaptif³⁸.

³⁷ Gabriella Ayu Dewi Setyowati, “*Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa*,” (Skripsi, Fakultas Psikologi, UKS, 2021).

³⁸ Farida Aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 1. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut³⁹. Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntunan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya⁴⁰. Lazarus dan Folkman mengartikan stres akademik sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya⁴¹.

Selye berpendapat, stres jika ditinjau dari segi fisiologi terdapat beberapa tahapan seseorang merespon stres yang dialaminya antara lain⁴²:

1) Tanggapan terhadap bahaya

Membantu untuk memobilisasi tubuh melawan stres. Pada

tanggapan ini individu dihadapkan pada dua pilihan yakni menghadapi atau lari dari sumber stres yang dialaminya.

2) Tahapan perlawanan

Tahap ini terjadi apabila stres yang dialami kuat. Pada tahap

ini tidak banyak gejala stres yang terlihat, namun tubuh yang berada

³⁹ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004), 26.

⁴⁰ Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), 44.

⁴¹ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

⁴² Farida 17.

pada tahap ini sudah lemah dan tidak bisa untuk menghadapi stres baru sebab tubuh sudah rentan terkena penyakit. Masalah kesehatan yang dapat dialami individu pada tahap ini adalah penyakit yang berkaitan dengan rusaknya fungsi imunitas tubuh, gangguan pada kulit seperti berjerawat, asma dan lainnya.

3) Tahapan kelelahan

Stres berat yang berlangsung lama akan mengakibatkan individu merasa lelah tidak hanya secara fisik melainkan juga psikis. Tahap ini jika stres tidak teratasi problem yang terjadi dapat bertambah sehingga mustahil kematian terjadi.

Ketiga tahapan di atas disebut GAS (*general adaptation syndrome*). Tahapan tersebut akan muncul sesuai dengan ketahanan mental individu masing-masing. Tidak semua individu yang mengalami stres akan mengalami tiga tahap sekaligus. Hal ini dikarenakan ketiga tahap tersebut merupakan tahapan secara objektif yang dapat dialami.⁴³

Stres akademik ditinjau dari segi respon psikologis. Lazarus dalam penelitiannya mengenai stres, dikenal dengan pendekatannya yakni pendekatan transaksional. Dalam pendekatan ini ada dua tipe penilaian⁴⁴:

1) Primer

Tipe penilaian primer ini, individu ketika dihadapkan dengan peristiwa yang dapat mengakibatkan stres akan memikirkan

⁴³ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 17-19. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

⁴⁴ Farida 18.

beberapa kemungkinan dapat menimpa dirinya, kemudian menghasilkan tiga kesimpulan. Pertama, hal yang mendatangkan stres tidak berarti apa-apa bagi kesejahteraan hidupnya. Kedua, peristiwa yang mendatangkan stres tidak baik. Ketiga, seseorang harus menerima bahwa keadaan yang dihadapi memang mendatangkan stres.

2) Sekunder

Penilaian sekunder ini, individu mulai memikirkan cara untuk mengatasi stres yang dialaminya. Lazarus dan Folkman mengungkapkan, ada dua hal yang dilakukan seseorang mengatasi stres yang dialaminya. Pertama, mengatasi stres dengan cara yang positif. Kedua, mengontrol respon emosionalnya dengan melakukan relaksasi ataupun membandingkan masalah yang dimilikinya dengan masalah yang lebih serius⁴⁵.

Stres dapat dialami oleh semua orang dari berbagai macam usia, tidak terkecuali stres juga dapat dialami oleh siswa selama proses belajar. Pada umumnya stres yang dialami siswa adalah stres akademik/stres belajar. Dalam proses belajar, stres akademik didefinisikan sebagai tekanan atau tuntutan terkait dengan sekolah, terfikir secara negatif, dan mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan kinerja belajarnya⁴⁶.

Stres akademik tidak hanya berasal dari faktor eksternal, akan tetapi

⁴⁵ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 23-24.

⁴⁶ Farida, 25.

stres belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti cara siswa dalam mempersepsikan sekolah.

Stres akademik yang terjadi pada siswa berkaitan dengan beberapa hal yakni, tekanan akademik seperti mata pelajaran yang terlalu berat, metode mengajar guru yang kurang sesuai dengan siswa, menjelang ujian sekolah dan tekanan sosial yang biasanya disebabkan oleh teman sebayanya. Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan, usia 12 tahun merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Masa awal remaja (12-17 tahun) merupakan masa anak mengalami rentang kehidupan, bukan hanya dalam pergaulan akan tetapi juga akademik. Jika remaja tersebut tidak dapat menghadapi masalah yang sedang dihadapinya, maka akan menimbulkan berbagai macam respon negatif seperti stres dalam membagi waktu belajar dan bermain, cemas ketika menghadapi ujian, memiliki permasalahan dengan teman sebaya serta lingkungannya.

Persoalan-persoalan tersebut kemudian nantinya akan mengakibatkan siswa mengalami hambatan dalam belajarnya di sekolah terutama prestasi belajar akan terpengaruh seperti yang awalnya siswa berprestasi dengan mengalaminya stres siswa tersebut akan menjadi drop hingga prestasi yang dimilikinya akan menurun. Jika stres awal dibiarkan tanpa mengatasinya, stres akan semakin meningkat menjadi lebih serius dan menyebabkan gangguan mental bahkan kematian seperti

halnya yang telah marak terjadi diberbagai macam media sosial mengenai kasus meninggalnya siswa akibat belajar dan hal lainnya.

Pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu keadaan di mana adanya kesenjangan antara individu dan lingkungannya disebabkan adanya tuntutan dari luar. Stres muncul karena adanya tekanan dalam hidup yang berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak dapat mengatasinya. Sedangkan stres akademik sendiri adalah suatu keadaan dimana siswa terlalu banyak memiliki tekanan-tekanan selama proses belajarnya sehingga apabila tidak dapat menanganinya dengan hal yang positif akan berpengaruh pada tingkat prestasinya, kondisi fisik serta psikis yang dimilikinya.

b. Sumber Stres Akademik

Individu yang mengalami stres perlu mengetahui sumber dari stresnya. Sumber stres dapat berubah seiring berkembangnya individu. Menurut Sarafino, sumber terjadinya stres akademik ada tiga yaitu⁴⁷:

1) Diri sendiri.

Sumber stres yang berasal dari diri sendiri berkaitan dengan adanya konflik yang dimiliki individu. Semakin besar konflik yang dimiliki terdapat kemungkinan semakin besar pula stres yang dihadapinya.

⁴⁷ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 30. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

2) Keluarga.

Faktor dari keluarga yang cenderung memunculkan stres adalah adanya anggota baru dalam keluarga, perceraian, keluarga yang sakit dan kematian salah satu anggota keluarga.

3) Komunitas dan masyarakat.

Banyaknya keberagaman dan perbedaan dalam lingkungan sekitar menyediakan banyaknya sumber stres yang akan terjadi pada tiap individu. Seperti halnya problematika dalam pergaulan sekolah, tekanan lingkungan kerja, persaingan dalam dunia sekolah dan pekerjaan tak luput dari faktor pemicu terjadinya stres.

Giordano menjelaskan sumber stres akademik berasal dari tiga faktor yaitu⁴⁸:

1) Stres psikososial

Stres psikososial adalah stres yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi sosial sekitar. Stres psikososial terjadi dikarenakan individu berada di lingkungan baru, diskriminasi, kondisi ekonomi yang rendah, terjerat kasus hukum dan lainnya.

2) Stres bioekologikal

Stres bioekologikal terdiri dari dua sumber stres yaitu kondisi lingkungan dan kondisi fisik tubuh.

⁴⁸ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 31-32. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

⁴⁸ Farida, 25.

3) Stres kepribadian

Stres kepribadian terjadi akibat permasalahan yang dialami dalam diri sendiri sehingga mengganggu kepribadiannya.

Lahey dan Mulyani mengatakan bahwa sumber stres akademik sebagai berikut⁴⁹:

- 1) Peristiwa dalam kehidupan baik yang bersifat negatif maupun positif seperti kriminalitas, kehilangan anggota keluarga, bencana alam.
- 2) Frustrasi, keadaan ini terjadi ketika tujuan atau motif seseorang tidak terpenuhi.
- 3) Konflik, keadaan dimana individu tidak dapat memenuhi tujuannya karena adanya gangguan dari orang luar.
- 4) Tekanan yang muncul disebabkan adanya ancaman atau kejadian negatif.
- 5) Kondisi lingkungan seperti suhu ruangan, polusi udara, kebisingan dan lainnya yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres.

c. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi.

Stres akademik tidak selalu berkaitan dengan akademik saja melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya⁵⁰:

- 1) Beban akademik, stres akademik dominan disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah dan ujian yang harus dihadapi serta

⁴⁹ Aditya Elkana Gurning, *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas XII dalam Persiapan Ujian Nasional di SMA St. Maria Monica*, (Skripsi, Jakarta, 2017).

⁵⁰ Tisytrin, 18 Oktober 2021, diakses <http://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses tanggal 1 Oktober 2022 pukul 04.30.

kekhawatiran akan nilai yang diperoleh nantinya. Banyaknya waktu yang digunakan untuk belajar menjadikan siswa tertekan sebab waktu bermain menjadi berkurang.

- 2) Tekanan dari keluarga berdampak pada kualitas akademik siswa seperti harapan orang tua agar anaknya mendapat nilai baik, membandingkan anak dengan anak lainnya, serta permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam keluarga.
- 3) Interaksi teman sekelas, hubungan dengan teman sekelas yang kurang harmonis membuat siswa merasa tidak nyaman selama belajar di kelas kemudian berdampak pada kurangnya semangat siswa dalam belajar.
- 4) Masalah terkait masa depan, kekhawatiran akan masa depan menjadi siswa sulit untuk fokus pada target yang akan dicapainya. Baik kekhawatiran mengenai jurusan ataupun kekhawatiran yang berlebih tentang lainnya.

Stres dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal.

Adapun stres yang bersumber dari faktor internal adalah⁵¹:

- 1) Frustrasi.

Frustrasi dapat terjadi ketika individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam maupun luar individu. Frustrasi yang berasal dari luar individu seperti bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang berarti,

⁵¹ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 41-45. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

perceraian dan lainnya. Frustrasi yang bersumber dari dalam individu seperti cacat fisik, frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri sebagai contoh individu yang telah berjuang keras tetapi gagal, ketika dalam keadaan terdesak tetapi terhambat karena macet.

2) Konflik.

Konflik terjadi ketika individu dihadapkan pada situasi untuk menghadapi dua atau lebih kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang bisa dialami yaitu⁵²:

- a) Menjauh – menjauh. Pada posisi ini individu menghadapi dua situasi yang sama-sama tidak disukai seperti pelajar yang sangat malas tetapi tidak mau mendapat nilai buruk.
- b) Mendekat – mendekat. Pada posisi ini individu menghadapi dua situasi yang sama-sama diinginkannya seperti disatu sisi terdapat film yang sangat menarik untuk ditonton, disisi lainnya ada kegiatan belajar bersama yang sangat menarik untuk diikuti.
- c) Mendekat – menjauh. Pada posisi ini inividu menghadapi dua situasi yang disenangi sekaligus tidak disenangi. Hal ini paling sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan lebih sulit untuk dihadapi seperti seorang siswa yang akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian namun ia juga tidak bisa menghindari bermain game bersama teman-temannya.

⁵² Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 41-45. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

3) Tekanan.

Individu mengalami tekanan dari dalam maupun luar dirinya. Permasalaham yang berasal dari dalam diri terkadang menjadi kuat karena harapan dan tekanan dari luar. Tekanan kecil sekalipun apabila dibiarkan akan meningkat hingga menyebabkan stres yang berat.

4) *Self-Imposed*

Berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksa atau mengerahkan diri sendiri. Hal ini misal ketika seseorang memberi target pada dirinya sendiri pada suatu hal akan tetapi seseorang tersebut khawatir dan takut gagal sehingga mengecewakan orang lain. Stres yang berkaitan dengan diri sendiri meliputi masalah fisik puber pada siswa. Jika dibandingkan siswi perempuan akan lebih rawan terkena stres⁵³.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang anak memiliki cara berfikir unik karena mereka tidak memiliki pengalaman hidup yang dijalani. Berbeda dengan orang dewasa yang lebih banyak memiliki pengalaman hidup. Oleh karena itu banyak kondisi yang menurut orang dewasa biasa-biasa saja ternyata memberikan dampak yang buruk pada anak-anak.

⁵³ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 41-45. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

Adapun stres yang bersumber dari faktor eksternal adalah⁵⁴:

1) Keluarga.

Berbagai kondisi dalam keluarga memiliki potensi terciptanya stres bagi anak. Pola asuh yang kurang tepat dapat menimbulkan permasalahan dikemudian hari. Tidak sedikit orang tua yang memaksakan kehendaknya pada anak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa sebab pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrim oleh sebab itu diperlukan komunikasi efektif antar orangtua dan anak.

2) Sekolah.

Stres yang berkaitan dengan sekolah terbagi menjadi dua, yaitu:

a) Tekanan akademik

Tekanan akademik disini berkaitan dengan banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa, kurang tepatnya cara guru mengajar pada siswa, tidak tepatnya mengelola waktu belajar serta ujian-ujian yang akan dihadapi oleh siswa.

b) Tekanan sebaya

Tekanan sebaya disini berkaitan dengan pergaulan siswa selama disekolah dengan teman-temannya seperti persaingan, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa, konflik pribadi maupun kelompok, diterima atau tidaknya pada

⁵⁴ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 45-47. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

kelompok sebayanya. Tekanan sebaya disini apabila tidak mendapat pengawasan dari guru bisa menyebabkan tindak perilaku *bullying*.

3) Lingkungan fisik.

Lingkungan fisik yang dimaksud disini adalah terkait kondisi alam dan lingkungan sekitarnya yang menjadikan siswa kurang nyaman belajar seperti panas, tempat belajar dekat dengan tempat keramaian, ruangan terlalu padat dan lainnya.

4) Lingkungan bioekologikal.

Terdapat dua sumber stres bioekologikal⁵⁵ yaitu:

- a) Ekologikal stres yaitu stres yang disebabkan oleh faktor kondisi lingkungan
- b) Biologikal stres adalah stres yang disebabkan oleh faktor kondisi fisik.

5) Lingkungan psikososial.

Sumber stres psikososial adalah stres yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sosial disekitar seperti tinggal di tempat baru, mengalami diskriminasi, terjebak masalah hukum, kondisi ekonomi dan sebagainya.

⁵⁵ Farida Aryani, “*Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*”, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), 45-47. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

d. Gejala dan Tahapan Stres Akademik

Gejala stres dapat dilihat dari segi fisik, emosi, intelektual dan interpersonal. Adapun macam-macam gejala stres yaitu⁵⁶:

- 1) Gejala fisik, gejala fisik yang umumnya dirasa adalah rasa sakit kepala atau pusing, sulit tidur, diare, mudah lelah, kehilangan semangat untuk belajar.
- 2) Gejala emosional, munculnya perasaan gelisah, cemas, sedih dan depresi hal ini disebabkan siswa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik pada dirinya.

Farida aryani dalam bukunya berpendapat adapun gejala dan tahapan stres sebagai berikut⁵⁷:

1) Gejala fisik

Indikasi seseorang dalam mengalami stres bisa ditinjau dari gejala fisiknya yakni sakit kepala, tidur tidak teratur. Tegang pada leher. Berkeringat, tidak selera makan, sering gemetar.

2) Gejala emosi

Gejala emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, mod berubah-ubah, cenderung suka marah-marah, gugup, harga diri rendah.

⁵⁶ Tisyirin, 18 Oktober 2021 diakses di <http://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/> tanggal 1 oktober 2022 pukul 06.12.

⁵⁷ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 28. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>.

3) Gejala intelektual

Gejala intelektual meliputi sulit konsentrasi, lupa, rendahnya motivasi belajar, sering melamun, sulit mengambil keputusan.

4) Gejala interpersonal

Gejala interpersonal meliputi sedih kehilangan orang tersayang, mudah menyalahkkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, sering mendiamkan orang lain

Menurut Rice dalam Rahmayanti secara umum gejala stres dapat dibedakan kedalam empat macam yaitu⁵⁸:

- 1) Gejala perilaku seperti yang terjadi pada banyak siswa yaitu prokrastinasi, menarik diri dari teman dan keluarga, hilangnya nafsu makan.
- 2) Gejala emosi, yang paling umum terjadi adalah cemas, takut, mudah marah, depresi
- 3) Gejala kognitif, hilangnya motivasi dan konsentrasi, kekhawatiran yang berlebih, keinginan untuk melarikan diri dari situasi yang tengah dialaminya.
- 4) Gejala fisik, seperti pegal-pegal, lemas, sakit kepala, punggung terasa sakit, buruknya peredaran darah.

⁵⁸ Aditya Elkana Gurning, *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas XII dalam Persiapan Ujian Nasional di SMA St. Maria Monica*, Skripsi, Jakarta, 2017.

Tahapan stres menurut Caroline ada tiga yaitu⁵⁹:

1) Fase alarm

Akan muncul reaksi waspada terhadap stressor yang muncul secara tiba-tiba. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri

2) Fase resistensi

Tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber-sumber kekuatan.

3) Fase kelelahan

Stressor yang tetap berlanjut dapat memperburuk stres yang dialami individu. Tahap ini ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis yang berakibat detak jantung dan nafas menjadi lebih cepat.

2. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif berarti upaya yang menjadikan seseorang untuk bertindak sesuatu⁶⁰. Ditinjau dari segi bahasa Latin, motivasi berasal dari kata *movere* yang berarti gerak dan dorongan untuk bergerak⁶¹. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) motivasi merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar ataupun tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan

⁵⁹ Aditya Elkana Gurning, *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas XII dalam Persiapan Ujian Nasional di SMA St. Maria Monica*, Skripsi, Jakarta, 2017.

⁶⁰ Sardiman A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: rajawali pers, 2012), 67.

⁶¹ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan Dalam Prespektif Baru*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), 319.

tujuan tertentu⁶². Irwanto berpendapat motivasi merupakan penggerak perilaku individu, sedangkan motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar⁶³. Ahli psikologi pendidikan menyebutkan motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia termasuk perilaku belajar. Terdapat tiga komponen utama dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan⁶⁴.

Belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Menurut ahli psikologi, belajar adalah rangkaian aktivitas fisik dan mental yang ditujukan untuk mengubah tingkah laku yang dihasilkan dari pengalaman individu berinteraksi dengan lingkungannya meliputi pembelajaran psikomotor, kognitif, afektif. Menurut penilaian kualitatif, belajar adalah proses memperoleh makna dan pemahaman serta cara menafsirkan dunia di sekitar siswa dengan tercapainya daya pikir dan tindakan yang berkualitas untuk memecahkan masalah-masalah yang kini dan nanti dihadapi siswa⁶⁵. Skinner berpandangan belajar merupakan suatu perilaku pada saat orang belajar, maka respon yang dimiliki menjadi lebih baik, bila dia tidak belajar maka respon yang dimiliki menurun⁶⁶.

⁶² Anton Moeliono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 759.

⁶³ Irwanto. *Psikologi Umum*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), 193.

⁶⁴ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007), 3.

⁶⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 64-68.

⁶⁶ Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), 9.

Pengertian motivasi dan belajar yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa motivasi dan belajar merupakan dua hal yang berkaitan. Dengan motivasi seseorang termotivasi untuk terus belajar dan berusaha menjadi lebih baik. Motivasi belajar sendiri merupakan suatu dorongan yang membuat individu bergerak untuk terus belajar demi mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Proses belajar akan lebih mudah dipahami dengan adanya teori belajar. Agus Suprijono memberi arti pada teori yaitu, teori merupakan perangkat prinsip-prinsip yang terorganisir mengenai peristiwa-peristiwa tertentu dalam lingkungan. Ibarat bangunan, teori tersusun secara kasualitas atas fakta-fakta, variabel/ konsep, dan proporsi⁶⁷. Dalam psikologi dikenal terdapat beberapa teori motivasi mulai dari teori fisiologis, teori aktualisasi diri dari Maslow, teori motivasi dari Murray, teori motivasi hasil, teori motivasi psikoanalisis, teori motivasi intristik dan teori motivasi belajar.

Penelitian ini akan menggunakan teori yang ungkapkan oleh Hamzah B. Uno dimana dia menjelaskan motivasi belajar merupakan kekuatan dari seorang individu yang melakukan tindakan atau berbuat sesuatu dimana kekuatan tersebut dapat berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya seperti pengaruh lingkungan, semangat dari orang lain dan sebagainya.⁶⁸

⁶⁷ Agus Suprijono, *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi Paikem*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011), 15.

⁶⁸ Hamzah B. uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: pt bumi aksara, 2007), 3.

b. Jenis Motivasi

Muhibbin Syah mengemukakan motivasi dapat dibedakan menjadi dua yakni motivasi intrinsik (dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (luar diri)⁶⁹. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hamzah B. Uno. Adapun penjelasan mengenai jenis motivasi tersebut adalah:

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik menggambarkan motivasi dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuannya⁷⁰. Pada faktor internal yang mempengaruhi motivasi belajar yakni keinginan untuk berhasil, motivasi kebutuhan belajar, harapan akan masa depan, perasaan menyenangkan materi.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik menggambarkan motivasi seseorang untuk mendapatkan sesuatu karena dipengaruhi adanya imbalan atau hukuman⁷¹. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu adanya penghargaan, lingkungan belajar kondusif, kegiatan belajar menarik, fasilitas belajar terpenuhi.

c. Aspek-aspek Motivasi Belajar

Siswa belajar karena memiliki dorongan oleh kekuatan mentalnya yang berupa keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita.

⁶⁹ Muhibbin syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: rajawali pers, 2013), 134.

⁷⁰ Farras Cahya Pusphita et al, *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, Volume 7 Nomor 3 Desember 2018, 2, <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2048>

⁷¹ Farras, 25.

Dalam motivasi terdapat adanya keinginan yang menggerakkan, mengaktifkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap serta perilaku individu. Terdapat tiga aspek utama dalam motivasi yaitu⁷²:

- 1) Kebutuhan
- 2) Dorongan
- 3) Tujuan

Kebutuhan terjadi jika individu merasa adanya ketidakseimbangan antara pencapaian dan harapan. Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan tindakan dalam mencapai tujuan. Tujuan merupakan pencapaian yang diinginkan individu.

Menurut Marilyn K. Gowing aspek-aspek motivasi belajar ada empat yaitu⁷³:

- 1) Dorongan mencapai sesuatu

Penjelasan di sini maksudnya siswa memiliki sebuah dorongan baik dalam diri maupun luar diri untuk mewujudkan keinginan dan harapan-harapan yang dimilikinya.

- 2) Komitmen

Komitmen merupakan salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Siswa yang memiliki komitmen tinggi secara tidak langsung akan memiliki kesadaran untuk belajar kemudian

⁷² Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara. 2007), 3.

⁷³ Adhetya Cahyani, et al, *Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*, *IQ (Ilmu Al-qur'an)*: Jurnal Pendidikan Islam, Volume 3 No.01 2020. 127. <http://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>

siswa akan mengerjakan tugas-tugas yang dimilikinya serta mampu menyeimbangkan tugas dengan kehidupan lainnya.

3) Inisiatif

Siswa dituntut untuk memunculkan ide-ide atau inisiatif baru guna menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Siswa yang mengerti dan paham dengan dirinya dapat dengan mudah menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bukan hanya untuk dirinya saja melainkan juga untuk orang-orang disekitarnya.

4) Optimis

Sikap pantang menyerah dalam menggapai tujuan dan selalu percaya bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar masing-masing. Permasalahan yang datang akan menjadikan individu semakin tumbuh lebih baik serta mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Menurut Frandsen aspek-aspek motivasi terdiri dari⁷⁴:

- 1) Memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal baru
- 2) Kreatif
- 3) Memperbaiki kegagalan dengan berusaha lebih keras
- 4) Merasa aman setelah menyelesaikan tanggung jawab

⁷⁴ Adhetya Cahyani, et al, *Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19, IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 3 No.01 2020. 127. <http://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>

- 5) Memberlakukan ganjaran atau hukuman. Dalam hal ini individu telah memiliki pemikiran setiap yang dikerjakan akan mendapat hasil yang serupa sehingga individu semangat dalam belajar.

Menurut pemaparan para ahli, dapat disimpulkan aspek motivasi dalam belajar meliputi keinginan siswa, dorongan dan inisiatif siswa dalam merelaisasikan keinginan yang dimiliki, serta tujuan dari keinginan yang telah dimilikinya.

d. Indikator motivasi belajar

Terdapat beberapa ciri siswa yang memiliki motivasi dalam belajar yang dapat diketahui selama proses belajar dalam kelas. Sebagaimana dikemukakan Brown⁷⁵:

- 1) Tertarik kepada guru
- 2) Tertarik pada mata pelajaran yang diajarkan
- 3) Memiliki antusias tinggi dalam belajar serta konsentrasi pada penjelasan guru
- 4) Selalu ikut serta dalam kelompok kelas
- 5) Ingin identitasnya diakui oleh orang lain
- 6) Tindakan, sikap, moral yang dimiliki selalu berada dalam kontrol diri
- 7) Mengingat pelajaran dan mempelajarinya kembali
- 8) Selalu terkontrol oleh lingkungan

⁷⁵ Muzzam, Motivasi Belajar, 18 Mei 2021, <http://muzzam.motivasibelajar.pengertian.ciri-ciridanpengertianwordpress.com>

Sudirman mengemukakan bahwa ciri-ciri motivasi belajar yang ada pada diri seseorang adalah⁷⁶:

- 1) Tekun dalam mengerjakan tugas atau dapat belajar secara terus menerus dalam waktu yang lama
- 2) Ulet menghadapi kesulitan dan selalu optimis
- 3) Tidak cepat puas pada prestasi yang telah diraihinya
- 4) Menunjukkan minat yang besar pada berbagai macam persoalan dalam belajar
- 5) Lebih nyaman belajar mandiri dari pada tergantung pada orang lain
- 6) Tidak mudah jenuh dengan tugas yang diberikan padanya
- 7) Mampu bertahan dengan ide fikirannya
- 8) Tidak mudah melepaskan keyakinannya
- 9) Senang mencari dan menyelesaikan problem yang dimiliki.

Hamzah B. Uno menyebutkan indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut⁷⁷:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar

Perasaan butuh akan membuat seseorang memiliki dorongan yang lebih dalam melakukan kegiatan tertentu. Seperti siswa yang merasa membutuhkan pengetahuan maka akan memperhatikan penjelasan materi dari guru.

- 3) Adanya harapan atau cita-cita masa depan

⁷⁶ Ali Imran, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Pustaka Jaya, 199), 88.

⁷⁷ Hamzah B. uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: pt bumi aksara, 2007), 23.

- 4) Adanya penghargaan dalam belajar
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

Terdapat banyak macam-macam indikator yang telah dikemukakan oleh para ahli, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan indikator yang telah dikemukakan oleh Uno dalam menilai motivasi yang dimiliki oleh siswa selama penelitian nantinya.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sardiman dalam bukunya memaparkan ada enam faktor yang mempengaruhi motivasi belajar individu yaitu⁷⁸:

- 1) Sikap senang atau tidaknya individu pada suatu kejadian yang menghampirinya.
- 2) Kebutuhan yang mendorong individu untuk melakukan suatu hal agar tercapai tujuan yang diinginkannya
- 3) Rangsangan berupa perubahan persepsi yang menyebabkan individu menjadi aktif
- 4) Emosi yang mengacu pengalaman individu selama proses belajar
- 5) Kemampuan individu untuk merespon sebagai hasil belajar
- 6) Penguatan berupa kegiatan yang mampu meningkatkan individu merespon lebih lanjut.

⁷⁸ Sardiman A.M, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: pt raja grafindo persada, 2012), 68.

Dimiyati dan Mudjiono berpendapat motivasi belajar dipengaruhi oleh enam faktor berikut⁷⁹:

1) Cita-cita atau aspirasi siswa

Cita-cita atau aspirasi siswa menjadi tujuan dari proses yang ditempuh. Individu yang memiliki cita-cita atau aspirasi akan berusaha menggapainya sehingga muncul motivasi yang mendorongnya untuk berhasil.

2) Kemampuan belajar

Kemampuan yang dimaksud adalah segala potensi yang dimiliki individu baik dilihat dari segi intelektual maupun psikomotorik.

3) Kondisi siswa

Fisiologis seseorang turut mempengaruhi motivasi belajar peserta didik seperti kesehatan dan panca indra. Semakin baik kesehatan dan panca indra yang dimiliki akan semakin berpotensi untuk mencapai keberhasilannya.

4) Kondisi lingkungan siswa

Kondisi lingkungan siswa berpengaruh terhadap proses belajar yang dilakukannya. Lingkungan yang bising akan membuat siswa menjadi kurang nyaman dan terganggu. Seperti sekolah yang dekat dengan jalan raya, konsentrasi yang dimilikinya akan terpecah

⁷⁹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: rineka cipta, 2013), 97-101.

antara mendengarkan penjelasan guru dengan suara lalu lalang kendaraan⁸⁰.

5) Unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran

Unsur-unsur dinamis dalam diri siswa ini terkait dengan kondisi siswa yang memiliki perhatian, kemauan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup yang diberikan oleh lingkungan siswa.

6) Upaya guru dalam pembelajaran siswa

Keterampilan guru dalam menarik perhatian siswa dan metode yang digunakan agar supaya siswa menjadi lebih nyaman, tidak mudah bosan di kelas dapat meningkatkan motivasi dalam belajar siswa.

Raymond dan Judin mengungkapkan ada empat pengaruh utama dalam motivasi belajar yaitu⁸¹:

- 1) Budaya, norma yang ada dalam masyarakat akan mempengaruhi motivasi belajar anak. Tidak sedikit siswa yang ingin mengembangkan potensi dirinya terbentur dengan nilai-nilai tradisional yang ada dalam daerahnya. Norma yang ada meliputi pengaruh agama, undang-undang, peraturan dalam adat istiadat yang harus dipatuhi oleh semua elemen masyarakat.

⁸⁰ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: rineka cipta, 2013), 97-101.

⁸¹ Raymond dan Judin, *Motivasi Belajar*, (Bandung: Grasindo, 2004), 24.

- 2) Keluarga, keluarga memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam perkembangan anak. Dalam keluargalah seorang siswa pertama kali tumbuh dan berkembang
- 3) Sekolah, guru memiliki peran yang tidak begitu kuat dalam motivasi belajar siswa, akan tetapi terciptanya lingkungan sekolah yang menyenangkan dan menarik menjadi tanggung jawab guru sehingga siswa menjadi nyaman dan tertarik selama proses belajar mengajar.
- 4) Diri sendiri, kemampuan anak dalam menangkap pelajaran, dapat mengatur diri sendiri, menikmati belajar, memiliki sikap yang baik dapat dipastikan akan mempengaruhi belajarnya.

Syamsu Yusuf lebih rinci memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar. Menurutnya, faktor motivasi belajar bermula dari faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain⁸²:

1) Faktor internal

a) Faktor fisik

Faktor fisik meliputi kondisi kesehatan siswa, berfungsinya fungsi-fungsi fisik seperti panca indera, dan lainnya yang berhubungan dengan fisiologis serta penampilan individu.

⁸² Syamsu Yusuf, *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Rizki Press, 2009), 23.

b) Faktor psikis

Faktor psikis berhubungan dengan aspek-aspek yang mendorong atau menghambat aktivitas belajar pada siswa yang menyangkut rohani atau psikis siswa seperti stres belajar atau stres akademik, tekad dan keuletan serta lainnya.

2) Faktor eksternal

Faktor ini bersumber dari luar diri individu yang berada disekitar siswa sebagaimana berikut⁸³:

- a) Kondisi lingkungan belajar yang kondusif
- b) Lingkungan sosial sekolah meliputi guru, konselor, teman sebaya,
- c) Lingkungan sosial masyarakat hal ini dikarenakan siswa merasa diakui keberadaannya dengan diikuti sertakan dalam kegiatan masyarakat sehingga akan mempengaruhi semangatnya dalam belajar.
- d) Lingkungan sosial keluarga. Keharmonisan di dalam rumah tangga memiliki peran tersendiri pada semangat anak dalam belajar.
- e) Lingkungan non sosial. Lingkungan non sosial terbagi menjadi dua yaitu lingkungan alamiah dan faktor instrumental. Lingkungan alamiah berarti dukungan, kasih sayang serta kebiasaan baik dalam keluarga sedangkan faktor instrumental

⁸³ Syamsu Yusuf, *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Rizki Press, 2009), 25.

seperti tersedianya fasilitas atau sarana prasarana yang mendukung kebutuhan anak dalam belajar.

Peneliti menyimpulkan dari beberapa pendapat mengenai faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, motivasi dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal yang ada dalam diri siswa sendiri juga faktor eksternal yang mendukung apakah motivasi dalam diri siswa nantinya semakin meningkat atau semakin menurun.

f. Fungsi dan Peran Motivasi Belajar

Motivasi belajar sangatlah penting dalam proses belajar mengajar sebab akan menentukan besarnya usaha yang akan dilakukan oleh siswa. Motivasi pada dasarnya dapat membantu dalam memahami dan menjelaskan perilaku individu, terdapat fungsi dan peranan penting dari motivasi dalam belajar. Adapun fungsi dan peranan dari motivasi adalah sebagai berikut⁸⁴:

- 1) Motivasi sebagai pendorong perbuatan dimana yang awalnya tidak ada hasrat untuk belajar karena adanya keinginan kemudian terdorong untuk mencapai keinginannya.
- 2) Sebagai penggerak perbuatan, siswa yang telah melakukan proses belajar akan terus tergerak melakukan prosesnya hingga selesai. Akal pikiran akan berposes dengan segenap jiwa dan raga.
- 3) Sebagai pengarah perbuatan, dengan konsentrasi serta optimis yang dimiliki siswa menjadikan semakin terarah dalam meraih tujuannya.

⁸⁴ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007), 161.

Siswa akan lebih mudah dalam berproses dalam mencari sesuatu yang diinginkannya.

Sardiman menyebutkan ada tiga fungsi dari motivasi yaitu⁸⁵:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat
- 2) Menentukan arah perbuatan ke arah yang hendak dicapai
- 3) Menyeleksi perbuatan yang perlu dilakukan dan sesuai untuk mencapai tujuannya dengan mengesampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut,

Hamzah B. Uno mengemukakan peranan penting dari motivasi belajar antara lain⁸⁶:

- 1) Menentukan hal-hal yang menjadi penguat belajar
- 2) Memperjelas tujuan belajar
- 3) Menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar
- 4) Menentukan ketekunan dalam belajar

Penjelasan mengenai fungsi dan peran motivasi belajar dapat disimpulkan motivasi belajar berperan sebagai pendorong siswa menuju tujuan yang hendak dicapai dengan menyeleksi perbuatan yang diperlukan guna sampai ke tujuan yang diinginkan sehingga terciptanya ketekunan dalam belajar.

⁸⁵ Sardiman, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2012), 85.

⁸⁶ Hamzah B. uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: pt bumi aksara, 20011), 27.

3. Santri

a. Pengertian santri

Santri merupakan komponen penting dalam pesantren, tanpa adanya santri pesantren tidak akan memiliki fungsi dan makna yang sempurna. Santri berasal dari bahasa sansekerta “sastri” yang artinya melek huruf. Menurut Nurcholis Madjid santri berasal dari bahasa jawa yaitu *cantrik* yang berarti seseorang yang mengikuti guru kemanapun pergi atau menetap dengan tujuan dapat belajar darinya suatu ilmu. Santri merupakan kelas literary bagi orang Jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab suci bertulisan dan berbahasa Arab⁸⁷. A. H. Jhon menyebutkan santri berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji⁸⁸. Secara umum santri diartikan sebagai orang yang belajar agama islam dan mendalami agama Islam disebuah pesantren yang menjadi tempat belajar bagi para santri⁸⁹.

Berdasarkan tempat tinggal, santri terbagi menjadi dua⁹⁰ yaitu:

- 1) Santri mukim sebutan bagi santri yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap di dalam pondok pesantren,
- 2) Santri kalong sabutan untuk santri yang berasal dari desa disekitar pesantren dan biasanya tidak menetap di pondok pesantren.

⁸⁷ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1994), 18.

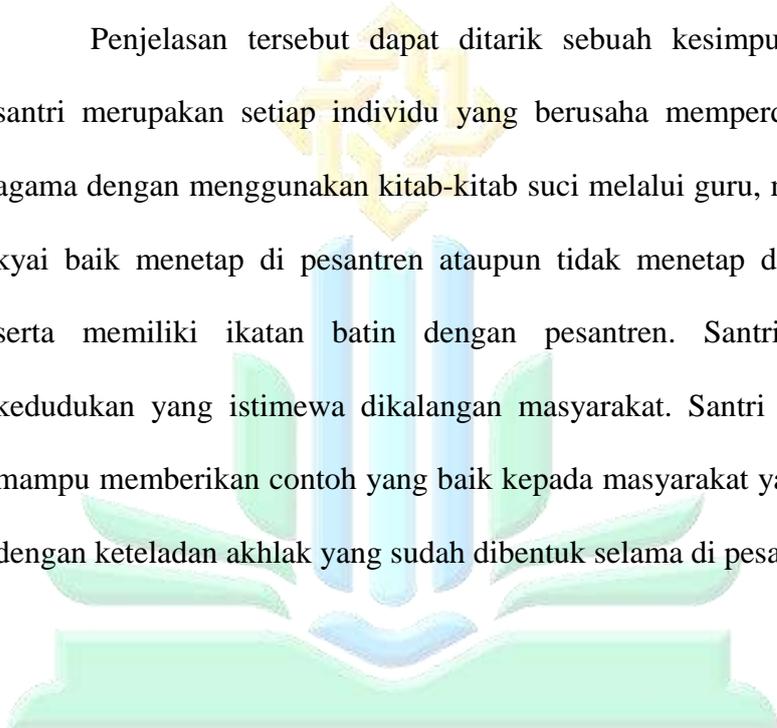
⁸⁸ Babun Suharto, *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantren Di Era Globalisasi*, (Surabaya: Imtiyaz, 2011), 9.

⁸⁹ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka, 1998), 783.

⁹⁰ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1994), 51-52.

Suisyanto menyebutkan santri kalong yaitu santri-santri yang berasal dari desa sekelilingnya biasanya tidak tinggal di pondok pesantren hanya belajar sekolah dan mengaji di pesantren kemudian kembali lagi kerumahnya bolak balik dari rumahnya menuju pesantren⁹¹.

Penjelasan tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa santri merupakan setiap individu yang berusaha memperdalam ilmu agama dengan menggunakan kitab-kitab suci melalui guru, mentor atau kyai baik menetap di pesantren ataupun tidak menetap di pesantren serta memiliki ikatan batin dengan pesantren. Santri memiliki kedudukan yang istimewa dikalangan masyarakat. Santri diharapkan mampu memberikan contoh yang baik kepada masyarakat yang lainnya dengan keteladan akhlak yang sudah dibentuk selama di pesantren.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁹¹ Suisyanto, *Menelusuri Jejak Pesantren*, (Yogyakarta: Alief Press 2014), 54-55.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *non-parametrik* hal ini dikarenakan jenis data yang akan diteliti nantinya merupakan data ordinal. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandas pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan⁹².

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dengan pendekatan waktu yang digunakan *cross sectional* yaitu suatu penelitian dimana data yang menyangkut variable dependen dan variable independen dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan biavariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variable sedangkan analisis bivariante menggunakan uji *rank sparman* untuk melihat keeratan hubungan dan arah hubungan yang terjadi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara variable yang akan diteliti yakni hubungan stres akademik siswa dengan motivasi belajar siswa.

⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), 8.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah (MA) Al Imarah yang terletak di Jln. Raya Situbondo Karanganyar Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. Peneliti memilih lokasi penelitian setelah memilih beberapa pertimbangan yaitu lokasi penelitian merupakan lembaga pesantren terdekat dengan lokasi tempat peneliti tinggal, prosedur perijinan penelitian tidak terlalu rumit sehingga lebih memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian, dari segi komunikasi peneliti telah mengenal beberapa guru pengajar di lembaga tersebut sehingga lebih mudah dalam berkomunikasi jika memiliki kepentingan untuk menambah kurangnya data maupun hal lainnya terkait dengan penelitian.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah santri Al Imarah yang berada pada tingkat Madrasah Aliyah atau setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Adapun populasi santi MA Al Imarah dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1

Jumlah populasi siswa MA Al Imarah

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X MIPA Pa	17
2	X MIPA Pi	22
3	XI MIPA Pa	18
4	XI MIPA Pi	31
5	XII MIPA Pa	23
6	XII MIPA Pi	20
Total		131

Total siswa yang terdaftar MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi adalah sebanyak 131 siswa.

2. Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan santri baru yang berada pada bangku Madrasah Aliyah kelas X putra dan Putri. Teknik menentukan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling* yang berarti peneliti mengambil seluruh sampel yang ada. Sampel yang diambil merupakan seluruh santri baru kelas X yang berjumlah 39 siswa. Pengambilan sampel penelitian menurut Suharsimi Arikunto jika subjeknya kurang dari 100 orang maka sebaiknya diambil semuanya. Oleh sebab inilah yang menjadikan alasan bagi peneliti untuk mengambil seluruh sampel yang ada. Karena jumlah santri baru yang berada pada tingkat Madrasah Aliyah (MA) berjumlah kurang dari 100.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik atau cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode antara lain:

a. Observasi

Observasi biasa diartikan dengan pengamatan dengan sistematis atas fenomena yang diteliti. Penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik non partisipan dimana peneliti hanya mengamati kegiatan namun tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Tujuan dari observasi

ini adalah untuk mengetahui proses belajar dan perkembangan belajar yang dilakukan oleh siswa MA Al Imarah Bajulmati.

b. Skala Penelitian

Penelitian kali ini menggunakan skala penelitian dalam bentuk skala *likert*. Skala *likert* yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala motivasi belajar dengan masing-masing nilai jawaban sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skor Pernyataan *Skala Likert*

Alternatif Jawaban		Skor favourable (F)	Skor unfavourable (Uf)
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Skala stres akademik dan skala motivasi belajar memiliki dua pernyataan yakni pernyataan favorabel (sikap positif) dan unfavorabel (sikap negatif). Informasi yang akan diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data ini adalah hasil data stres akademik dan motivasi belajar. Skala stres akademik dan skala motivasi belajar yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala penelitian yang dilakukan oleh Aditya Elkana Gurning⁹³ kemudian peneliti melakukan

⁹³ Aditya Elkana Gurning, “*Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kalas XII Dalam Persiapan Ujian Nasional di SMA St. Maria Monica, Bekasi Timur*”, (Skripsi, STIKes Binawan Jakarta, 2017).

adaptasi dan menyesuaikan dengan kondisi yang ada dalam lokasi penelitian.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Stres Akademik

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			F	UF	
STRES AKADEMIK	Stres bioekologikal	Perubahan nafsu makan	3	1, 2	3
		Gangguan pola tidur	4, 5	6, 7	4
		Gangguan konsentrasi	8	9, 10	3
		Sakit kepala		11, 12	2
		Tingkat aktifitas menurun	15, 16	13, 14	4
	Stres piskososial	Menutup diri	21	17, 18, 19, 20	5
		Gelisah	24, 25	22, 23	4
		Agresif		26, 27	2
	Stres kepribadian	Penurunan prestasi belajar	28, 29	30, 31, 32	5
		Sensitif/mudah marah	33, 35	34	3
TOTAL			13	22	35

Tabel 3.4
Blue Print Skala Motivasi Belajar

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			F	UF	
MOTIVASI BELAJAR	Kebutuhan	Ketertarikan didalam belajar	1, 3, 5	2, 4	5
		Penghargaan dalam belajar	6, 7	8	3
		Kegiatan menarik	9, 10, 11	12	4
		Lingkungan belajar kondusif	13, 14	15, 16, 17	5
	Dorongan	Dorongan dalam belajar	18, 19	20, 21, 22	5

		konsentrasi	26, 27	23, 24, 25	5
	Tujuan	Prestasi sekolah	28, 29, 30	31, 32	5
		Ulet menghadapi kesulitan	33, 34, 35	36, 37	5
TOTAL			19	18	37

c. Dokumentasi.

Dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data dimana yang menjadi sumber data adalah dokumen atau catatan-catatan yang tertulis. Adapun data yang akan diperoleh dari dokumentasi pada penelitian ini yaitu profil lembaga penelitian, data santri baru tingkat Madrasah Aliyah, lokasi penelitian, proses penelitian yang dilakukan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Alat dan bahan yang dipakai selama penelitian ini yaitu instrumen penelitian berupa kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan berupa angket tertutup yang disajikan dalam skala stres akademik dan skala motivasi belajar. Hal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan motivasi belajar santri baru serta kuatnya pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar santri baru.

E. Analisis Data

Metode penelitian ini menggunakan metode dasar analisis deskripsi. Penelitian deskripsi dimaksudkan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diteliti dengan menggambarkan subjek ataupun objek penelitian berdasarkan

fenomena yang tampak⁹⁴. Setelah peneliti mengumpulkan data selanjutnya menganalisis data yang telah diperoleh. Analisis yang dipakai adalah analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan kuisioner berupa skala stres akademik dan skala motivasi belajar kemudian sebaran data dari responden diolah dan diinterpretasikan dalam bentuk naratif dan dilakukan pengambilan sebuah kesimpulan.

Data merupakan sebuah komponen yang paling penting dalam penelitian. Benar atau tidaknya suatu data menentukan kualitas hasil penelitian dan hal tersebut tergantung pada instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang baik hendaknya memenuhi beberapa syarat yakni valid dan reliabel⁹⁵.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala stres akademik dan skala motivasi belajar yang dibuat oleh peneliti sebelum diberikan kepada subjek penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan beberapa persiapan untuk uji kelayakan skala diantaranya dengan mengkaji atau menganalisis item-item melalui pendapat dari ahli yaitu dosen pembimbing. Skala yang telah dikaji bersama dosen pembimbing kemudian akan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas bertujuan agar instrumen yang digunakan saat penelitian valid dan reliabel sehingga hasil yang disuguhkan tidak berbeda dengan hasil yang diperoleh pada objek penelitian. Uji validitas dapat dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan ketentuan jika $r_{hitung} > r_{tabel} =$ valid dan $r_{hitung} < r_{tabel} =$ tidak valid.

⁹⁴ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada University.

⁹⁵ Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 41.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*. Jika $\alpha > 0,06$ = reliabel dan $\alpha < 0,06$ = tidak reliabel.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode yang dipakai untuk mengetahui data yang digunakan berasal dari populasi berdistribusi normal atau populasi dalam sebaran normal. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, rata-rata dan median berada dipusat.⁹⁶ Uji normalitas dilakukan sebelum menentukan teknik uji statistik yang hendak digunakan. Hal ini dikarenakan data dengan skala rasio dan interval kemungkinan menggunakan statistik parametrik, sedangkan syarat statistik parametrik data harus berdistribusi normal. Apabila data tidak berdistribusi normal maka penelitian harus menggunakan alternatif uji statistik *non parametric*.

Adapun kriteria dalam menarik kesimpulan adalah untuk sampel besar > 50 uji normalitas menggunakan *kolmogrov-smirnov*. Untuk sampel kecil ≤ 50 menggunakan *Shapiro-wilk*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai sig $> 0,05$.

3. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga menjadi informasi yang berguna. Adapun tujuan utama dari analisis univariat adalah untuk mendeskripsikan data secara sederhana, untuk menemukan

⁹⁶ Nuryadi dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, (Yogyakarta: Gramasurya, 2017), 79.

pola di dalam data dengan melihat mean, median, mode, disperse, varians, range, standard deviasi dan lainnya.

4. Analisa bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dan arah hubungan yang terjadi. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Sparman Rank*. Uji korelasi *rank sparman* digunakan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara variabel, jika ada hubungan maka kemudia dilihat seberapa besar pengaruh yang dimilikinya. Korelasi *rank sparman* digunakan untuk menemukan ataupun menguji signifikansi hipotesis jika setiap variabel yang terhubung adalah ordinal dan sumber data tidak harus sama⁹⁷. Analisis korelasi memiliki interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut⁹⁸:

Tabel 3.5
Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,01 – 0,19	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

⁹⁷ Singgih Santoso, *SPSS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), 294.

⁹⁸ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), 179.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan motivasi belajar santri baru siswa tingkat Madrasah Aliyah Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi. Data yang telah diambil kemudian di analisis sesuai dengan metodologi dalam bab III, dalam bab ini akan menguraikan hasil analisis menjadi empat bagian yaitu gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis data serta uji hipotesis.

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan pada santri baru tingkat Madrasah Aliyah (MA) Al Imarah. MA Al Imarah merupakan salah satu sekolah jenjang menengah atas yang berstatus Swasta berada di alamat Jln. Raya Situbondo km 35 Bajulmati Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. Program yang diselenggarakan yaitu Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan waktu belajar dilakukan pagi hari⁹⁹.

2. Profil Singkat Lembaga

Madrasah Aliyah Al Imarah merupakan Madrasah Aliyah Swasta yang dikelola oleh Yayasan dengan identitas sebagai berikut¹⁰⁰ :

- a. Nama Madrasah : MA AL IMARAH
- b. Alamat : Jln. Situbondo 35 Km. Telp. 0333
462 300

⁹⁹ Dokumentasi, MA Al Imarah, 05 Desember 2022.

¹⁰⁰ Dokumentasi, MA Al Imarah, 05 Desember 2022.

- c. Status Akreditasi : B
- d. Tanggal Akreditasi : 19 Nopember 2012
- e. No. Piagam/Status : 310250
- f. NSM : 131235100005
- g. NPSN : 20579394
- h. NIS : 310250
- i. NPWP : 02.801.465.2627.001
- j. GIS : Latitude : -7.93152 , Longitute :
114.386022
- k. Email Madrasah : ma.imarahbajulmati@yahoo.co.id
- l. Luas Tanah : 11.860 m²
- m. Luas Bangunan : 320 m²
- n. Dibuka mulai : 01 Juli 2005
- o. Nama Kepala Madrasah : Nasiruddin, S.Ag
- p. No HP Kepala Madrasah : 085235425899
- q. Ketua Yayasan : KH. Drs. Ali Hasan Kafrawi
- r. Nama Yayasan : YPS Al Imarah
- s. No. Akte Pendirian Yayasan : 7

3. Program Studi

MA Al Imarah memiliki 6 kelas dengan satu program studi yaitu IPA, adapun rincian kelasnya yaitu¹⁰¹:

¹⁰¹ Dokumentasi, MA Al Imarah, 05 Desember 2022.

Tabel 4.1
Sebaran Data Kelas Ma Al Imarah Tahun Periode 2022-2023

No	Kelas		
	X	XI	XII
1.	X IPA Pa	XII IPA Pa	XII IPA Pa
2.	X IPA Pi	XII IPA Pi	XII IPA Pi

4. Visi, Misi dan Tujuan

Visi adalah gambaran luas perihal nilai yang ditawarkan oleh organisasi mengandung gambaran visual yang akan diterapkan atau diwujudkan oleh suatu perusahaan, lembaga atau organisasi. Menurut J. B. Whittaker visi adalah gambaran masa depan yang akan dipilih dan dilaksanakan di masa depan. Misi adalah beberapa langkah yang diambil untuk mewujudkan visi yang telah dibuat¹⁰². Adapun visi misi dari MA Al Imaraha yaitu¹⁰³:

a. Visi MA Al Imarah

Berupaya meluluskan siswa dan siswi yang berakhlakul karimah dan berprestasi Akademik Tinggi

b. Misi MA Al Imarah

- 1) Peningkatan kualitas Guru pada persiapan pelaksanaan kurikulum sistem penilaian KTSP
- 2) Meningkatkan kuantitas dan kualitas lulusan dengan perolehan nilai lebih baik.

¹⁰² Andiana Moedasir, Visidan Misi adalah: Perbedaan, Tujuan dan Contoh, diakses dari <https://majoo.id/solusi/detail/visi-dan-misi> pada tanggal 11 Desember 2022 pukul 10.17.

¹⁰³ Dokumentasi, MA Al Imarah, 05 Desember 2022.

- 3) Meningkatkan kuantitas dan kualitas kegiatan PBB (Proses Belajar Pembelajaran) dan kegiatan pendalaman materi berdasarkan standar kompetensi yang ada.

Tujuan adalah penciptaan dari visi dan misi juga merupakan hal yang akan dicapai atau diwujudkan oleh perusahaan, lembaga atau organisasi¹⁰⁴. Adapun tujuan dari MA Al Imarah sebagai berikut¹⁰⁵:

c. Tujuan MA Al Imarah

- 1) Mencerdaskan kehidupan bangsa.
- 2) Mencetak lulusan yang bermutu.
- 3) Menciptakan Guru yang professional dan berwawasan tinggi.
- 4) Mengupayakan siswa-siswi yang berakhlakul karimah serta berprestasi akademik tinggi.

B. Penyajian Data

Data penelitian ini didapatkan dengan cara melakukan penyebaran skala pada santri baru kelas X tingkat MA Al Imarah. Skala dibagikan kepada santri melalui tatap muka secara langsung pada hari Sabtu 30 November 2022. Skala dibuat secara tertulis dan tercetak kemudian diujikan langsung kepada santri untuk dijawab secara tertulis. Skala diberikan kepada santri kelas X Putra dan Putri. Santri yang menjadi sampel penelitian ditentukan oleh peneliti sesuai dengan syarat sampel dari peneliti. Skala yang diberikan bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan motivasi belajar santri

¹⁰⁴ Ayu Rifka Sitoresmi, Pengertian Tujuan Menurut Para Ahli, Lengkap dengan Makna dan Jenis-jenisnya. Diakses di <https://m.liputan6.com/hot/read/4545110/pengertian-tujuan-menurut-para-ahli-lengkap-dengan-makna-dan-jenis-jenisnya> pada tanggal 11 Desember 2022. Pukul 10.26 WIB.

¹⁰⁵ Dokumentasi, MA Al Imarah, 05 Desember 2022

dalam proses belajar selama menjadi santri baru di Pondok Pesantren Al Imarah.

Skala stres akademik dan motivasi belajar divalidasi oleh dosen pembimbing kemudian diujikan kepada 37 santri MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi. Hal ini dikarenakan 2 santri pada saat proses pengambilan data pengisian skala tidak hadir oleh karena itu skala penelitian hanya diujikan kepada 37 santri dari 39 sampel yang telah ditentukan. Untuk mengetahui kualitas data yang diperoleh, hasil skala kemudian diukur dan diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Bivariate Rank Sparman* untuk mengetahui gambaran data dari hasil penelitian.

Skala untuk stres akademik terdiri dari 35 item pernyataan sedangkan motivasi belajar terdiri dari 37 item pernyataan. Skor jawaban tertinggi pada skala ini adalah 4 sedangkan skor jawaban terendah adalah 1, sehingga kemungkinan total skor tertinggi yang dapat diperoleh pada stress akademik adalah $35 \times 4 = 140$ dan nilai skor terendah adalah $35 \times 1 = 35$, sedangkan pada motivasi belajar skor tertinggi adalah $37 \times 4 = 148$ dan nilai skor terendah adalah $37 \times 1 = 37$. Analisis data yang dipakai dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 For Windows* dan *Microsoft Excel*.

C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis Validitas

Skala stres akademik dan motivasi belajar bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi tingkat stres akademik serta motivasi belajar

yang dimiliki santri baru. Distribusi item skala stres akademik dan motivasi belajar dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.2
Blue Print Skala Stres Akademik

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			F	UF	
STRES AKADEMIK	Stres bioekologikal	Perubahan nafsu makan	3	1, 2	3
		Gangguan pola tidur	4, 5	6, 7	4
		Gangguan konsentrasi	8	9, 10	3
		Sakit kepala		11, 12	2
		Tingkat aktifitas menurun	15, 16	13, 14	4
	Stres piskososial	Menutup diri	21	17, 18, 19, 20	5
		Gelisah	24, 25	22, 23	4
		Agresif		26, 27	2
	Stres kepribadian	Penurunan prestasi belajar	28, 29	30, 31, 32	5
		Sensitif/ mudah marah	33, 35	34	3
TOTAL			13	22	35

Tabel 4.3
Blue Print Motivasi Belajar

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			F	UF	
MOTIVASI BELAJAR	Kebutuhan	Ketertarikan dalam belajar	1, 3, 5	2, 4	5
		Penghargaan dalam belajar	6, 7	8	3
		Kegiatan menarik	9, 10, 11	12	4
		Lingkungan belajar kondusif	13, 14	15, 16, 17	5
	Dorongan	Dorongan dalam belajar	18, 19	20, 21, 22	5

		Konsentrasi	26, 27	23, 24, 25	5
	Tujuan	Prestasi sekolah	28, 29, 30	31, 32	5
		Ulet menghadapi kesulitan	33, 34, 35	36, 37	5
TOTAL			19	18	37

Distribusi item yang telah divalidasi dosen pembimbing kemudian diberikan kepada santri MA Al Imarah kelas X. Hasil uji validitas stres akademik menggunakan *Microsoft Exel* menunjukkan adanya 30 item valid dan 5 item tidak valid. Adapun item yang tidak valid terletak pada item 4, 15, 18, 23, dan 28, item dinyatakan tidak valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Hasil uji validitas motivasi belajar menggunakan *Microsoft Exel* menunjukkan adanya 34 item valid dan 3 item tidak valid. Adapun item yang tidak valid terletak pada item 24, 32 dan 34 item dinyatakan tidak valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Item dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel} = \text{valid}$ $r_{hitung} < r_{tabel} = \text{tidak valid}$. Adapun hasil penghitungan uji validitas sebagai berikut:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Jember

Tabel 4.4
Uji Validitas Skala Stres Akademik

No. Item	rHitung	rTabel	Ket	No. Item	rHitung	rTabel	Ket
1	0,595099371	0,325	Valid	9	0,4563602	0,325	Valid
2	0,59509	0,325	Valid	10	0,518855129	0,325	Valid
3	0,453157	0,325	Valid	11	0,57889	0,325	Valid
4	0,32001844	0,325	Tidak Valid	12	0,5788871	0,325	Valid
5	0,414482	0,325	Valid	13	0,59909238	0,325	Valid
6	0,42564	0,325	Valid	14	0,559499979	0,325	Valid
7	0,519623621	0,325	Valid	15	-0,092792	0,325	Tidak Valid
8	0,4144816	0,325	Valid				

16	0,4144816	0,325	Valid	26	0,4512696	0,325	Valid
17	0,566769	0,325	Valid	27	0,719659	0,325	Valid
18	0,25976891	0,325	Tidak Valid	28	0,069272	0,325	Tidak Valid
19	0,5667689	0,325	Valid	29	0,5595	0,325	Valid
20	0,420139837	0,325	Valid	30	0,430708	0,325	Valid
21	0,4144816	0,325	Valid	31	0,6049498	0,325	Valid
22	0,36095601	0,325	Valid	32	0,5087714	0,325	Valid
23	0,1717493	0,325	Tidak Valid	33	0,5595	0,325	Valid
24	0,5087714	0,325	Valid	34	0,36622331	0,325	Valid
25	0,5595	0,325	Valid	35	0,559499979	0,325	Valid

Tabel 4.5
Uji Validitas Skala Motivasi Belajar

No. Item	rHitung	rTabel	Ket	No. Item	rHitung	rTabel	Ket
1	0,5059237	0,325	Valid	20	0,3705529	0,325	Valid
2	0,389485	0,325	Valid	21	0,6544213	0,325	Valid
3	0,505924	0,325	Valid	22	0,3706	0,325	Valid
4	0,5867016	0,325	Valid	23	0,5324662	0,325	Valid
5	0,50592374	0,325	Valid	24	0,226040503	0,325	Tidak Valid
6	0,449897	0,325	Valid	25	0,65442129	0,325	Valid
7	0,449896985	0,325	Valid	26	0,52009015	0,325	Valid
8	0,459754483	0,325	Valid	27	0,3366541	0,325	Valid
9	0,366826793	0,325	Valid	28	0,52009015	0,325	Valid
10	0,361357019	0,325	Valid	29	0,65442	0,325	Valid
11	0,667999205	0,325	Valid	30	0,481490276	0,325	Valid
12	0,4597545	0,325	Valid	31	0,586702	0,325	Valid
13	0,6678	0,325	Valid	32	0,2756806	0,325	Tidak Valid
14	0,66799921	0,325	Valid	33	0,481490276	0,325	Valid
15	0,4597545	0,325	Valid	34	0,258425	0,325	Tidak Valid
16	0,3895	0,325	Valid	35	0,4814903	0,325	Valid
17	0,3894847	0,325	Valid	36	0,3766529	0,325	Valid
18	0,667999205	0,325	Valid	37	0,58670159	0,325	Valid
19	0,52009	0,325	Valid				

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabel dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach* jika $\alpha > 0,06$ = reliabel dan $\alpha < 0,06$ = tidak reliabel. Uji reliabel dilakukan untuk menentukan indeks sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya. Skala yang telah tersebar kemudian dilakukan uji reliabel memakai program *SPSS 16.00 For Windows*. Adapun hasil uji *SPSS 16.00 For Windows* yakni:

a. Uji reliabel stres akademik

Tabel 4.6
Hasil uji reliable

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	30

Nilai α yang dihasilkan adalah 0,903. Jika $\alpha > 0,06$ artinya reliable. Menurut data tersebut nilai *Alpha Cronbach* menunjukkan $0,903 > 0,06$ maka data yang didapatkan adalah reliable.

b. Uji reliabel motivasi belajar

Table 4.7
Hasil uji relibael

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	34

Nilai α yang dihasilkan adalah 0,913. Jika $\alpha > 0,06$ artinya reliabel. Menurut data tersebut nilai *Alpha Cronbach* menunjukkan $0,913 > 0,06$ maka data yang didapatkan adalah reliable.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan ketentuan distribusi jika nilai sig > 0,05 maka berdistribusi normal. Uji *Shapiro-Wilk* dipilih karena sampel dalam penelitian kali ini kurang dari 50 sampel. Uji normalitas data penelitian dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 For Windows* dan menghasilkan distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.8
Hasil uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stress akademik	.076	37	.200*	.985	37	.899
Motivasi belajar	.104	37	.200*	.989	37	.972

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel di atas dapat dilihat signifikansi sebesar 0,899 dan 0,972. Jika nilai sig > 0,05 = normal, dan jika nilai sig < 0,05 tidak normal. 0,344 > 0,05 maka data stres akademik yang diperoleh merupakan data berdistribusi normal. 0,972 > 0,05 maka data motivasi belajar yang diperoleh merupakan data berdistribusi normal.

4. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan pada suatu variabel dengan tujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi

karakteristik variabel tersebut. Analisis univariat dilakukan untuk medeskripsikan data secara sederhana. Sebaran data yang diperoleh kemudian akan dikategorikan berdasarkan kategori tingkat yang bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kategori terpisah. Untuk stres akademik dan motivasi belajar dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Data yang didapatkan akan diolah menggunakan *SPSS 16.00 For Windows*, dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

a. Karakteristik responden

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

	Frekuensi	Persen	Valid Persent	Cumulative Persen
Valid laki - laki	15	40.5	40.5	40.5
perempuan	22	59.5	59.5	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Berdasarkan table 4.9 di atas, dapat diketahui dari 37 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 siswi (59,5%), dan berjenis kelamin laki-laki yaitu 15 siswa (40,5%). Data table 4.9 menunjukkan bahwa perempuan memiliki minat yang lebih tinggi untuk menempuh pendidikan di pesantren Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi.

Tabel 4. 10
Distribusi frekuensi usia responden

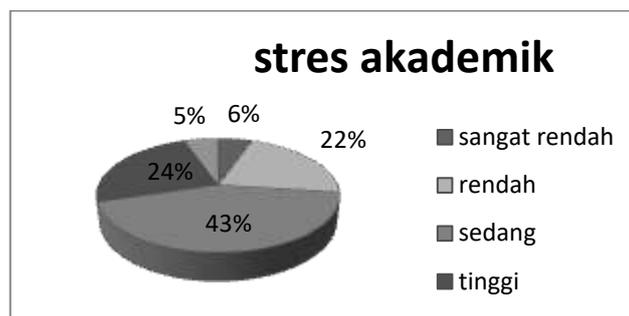
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	17	45.9	45.9	45.9
16	18	48.6	48.6	94.6
17	2	5.4	5.4	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, adapun distribusi responden menurut umur terlihat paling banyak mereka yang berumur 16 tahun sebanyak 18 siswa (48,6%), yang berumur 15 tahun sebanyak 17 siswa (45,9%), yang berumur 17 tahun sebanyak 2 siswa (5,4%). Data usia tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sesuai dengan usia pada masa studinya.

b. Distribusi Frekuensi Variabel

Tabel 4.11
Distribusi frekuensi tingkat stress akademik

No	Tingkat Stres Akademik	Jumlah
1	Sangat rendah	2
2	Rendah	8
3	Sedang	16
4	Tinggi	9
5	Sangat tinggi	2
Total		37



Grafik 4.1

Berdasarkan table 4.11 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik siswa termasuk dalam kategori sedang. Dari tabel 4.11 tersebut dapat dilihat dari jumlah responden sebanyak 37 siswa diperoleh 2 (6%) siswa termasuk dalam kategori stres akademik sangat rendah, 8 (22%) siswa termasuk dalam kategori stres akademik rendah, 16 (43%) siswa termasuk dalam kategori stres akademik sedang, 9 (24%) siswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi dan 2 (5%) lainnya termasuk dalam kategori stres akademik sangat tinggi

Tabel 4.12
Distribusi frekuensi motivasi belajar

No	Tingkat Stres Akademik	Jumlah
1	Sangat rendah	2
2	Rendah	8
3	Sedang	19
4	Tinggi	6
5	Sangat tinggi	2
Total		37



Grafik 4.2

Berdasarkan tabel 4.12 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat motivasi belajar siswa kelas X yang merupakan santri baru di MA Al Imarah termasuk dalam kategori sedang. Dari tabel tersebut dapat dilihat dari jumlah responden sebanyak 37 siswa diperoleh 2 (6%) siswa memiliki motivasi belajar sangat rendah, 8 (22%) siswa memiliki motivasi belajar rendah, 19 (51%) siswa memiliki motivasi belajar sedang, 6 (16%) siswa memiliki motivasi belajar tinggi dan 2 (5%) lainnya memiliki motivasi belajar sangat tinggi.

Tabel 4.13
Distribusi frekuensi tingkat stress akademik

No	Tingkat Stress Akademik	Jumlah
1	Sangat rendah	2
2	Rendah	8
3	Sedang	16
4	Tinggi	9
5	Sangat tinggi	2
Total		37

Tabel 4.13 di atas dapat dilihat dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi variabel menunjukkan sebanyak 16 santri berada dalam kategori sedang, 10 santri berada dalam kategori rendah, 11 lainnya

tinggi yang berarti paling banyak tahapan stres akademik terjadi sampai pada tahap 2 yaitu tahapan terhadap perlawanan.

Tabel 4.14
Sebaran distribusi item stres akademik

Ket	Setuju	Tidak setuju	Total
Item 5	11	26	37
Item 22	13	24	37

Tabel 4.14 di atas membuktikan lebih banyaknya santri yang tidak setuju dengan bulir item yang bersangkutan seperti pada item 22 yang menyatakan “saya merasa tertekan dengan kegiatan yang ada di pesantren”, sebanyak 26 yang menyatakan ketidak setujuannya dengan pernyataan ini sedangkan 11 lainnya merasa setuju bahwa kegiatan yang ada di pesantren membuat mereka merasa tertekan. Selain itu juga dapat dilihat dari item 5 yang menyatakan “saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun banyak tugas yang diberikan sekolah dan pesantren”, sebanyak 24 santri yang menyatakan ketidak setujuannya, 13 lainnya merasa setuju. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak semua faktor menjadi pemicu terjadinya stres akademik.

Tabel 4.15
Sebaran data item stres bioekologikal

Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 3	23 santri	14 santri	37
Item 5	11 santri	26 santri	37
Item 10	19 santri	18 santri	37
Item 11	23 santri	14 santri	37
Item 12	23 santri	14 santri	37
Item 16	21 santri	16 santri	37
Item 18	20 santri	17 santri	37

Table 4.15 item 3 menunjukkan sebanyak 14 santri mengalami perubahan nafsu makan. 23 santri mengaku meskipun jadwal yang dimiliki padat, santri tetap makan dengan teratur, 14 santri lainnya mengalami gangguan pola makan dengan padatnya kegiatan menjadi pola makan menjadi tidak teratur. Item 5 menunjukkan sebanyak 26 santri mengalami gangguan pola tidur ketika mendapatkan beban akademik yang diberikan sekolah maupun pesantren. Item 10 menunjukkan sebanyak 19 santri mengalami gangguan konsentrasi dengan melakukan hal lain ketika dalam belajar. Item 11 dan 12 menunjukkan sebanyak 23 santri merasa sakit kepala ketika ketika mendapatkan banyak beban tugas akademik. Item 15 menunjukkan sebanyak 16 santri mengalami penurunan aktifitas. 21 lainnya tetap menyempatkan diri untuk melakukan aktifitas lain seperti olahraga di tengah padatnya kegiatan pesantren maupun sekolah. Item 18 menunjukkan sebanyak 20 santri menjadi lebih tertutup dan banyak menghabiskan waktu di dalam kamar.

Tabel 4.16
Sebaran data item stres psikososial

Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 17	13 santri	24 santri	37
Item 22	13 santri	24 santri	37
Item 25	23 santri	14 santri	37
Item 26	10 santri	27 santri	37
Item 27	17 santri	20 santri	37

Tabel 4.16 menunjukkan pada item 17 sebanyak 13 santri menjadi mudah gelisah dan tidak yaman berinteraksi dengan orang lain. Pernyataan ini sejalan dengan item 18 yang menunjukkan bahwa sebanyak 20 santri

lebih senang menghabiskan waktu di dalam kamarnya. Pada item 22 menjelaskan sebanyak 13 santri merasa tertekan dengan banyaknya kegiatan yang ada dalam pesantren. Item 25 menjelaskan sebanyak 23 santri yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya dengan baik. Hal ini memberikan penjelasan bahwa hal-hal penimbul stres tidak berarti bagi kebahagiaan dirinya. Item 26 menjelaskan sebanyak 10 santri yang mengalami perilaku agresif. Perilaku agresif yang terjadi pada 10 santri ini merupakan perilaku agresif non verbal dengan cara mencari objek lain untuk melampiaskan emosi yang dimilikinya. Item 27 menjelaskan sebanyak 17 santri mengalami agresif verbal dengan berkata kasar/ jorok ketika dalam keadaan emosi.

Tabel 4.17
Sebaran data item stres kepribadian

Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 31	15 santri	22 santri	37
Item 34	13 santri	24 santri	37

Tabel 4.17 menunjukkan pada item 31 sebanyak 15 santri mengalami penurunan dalam prestasi belajar yang ditandai dengan ketidak senangan santri dalam menyelesaikan tuntutan tugas yang harus dikerjakan. Item 34 menyatakan sebanyak 13 santri menjadi lebih mudah sensitif dan mudah marah dikarenakan hal sepele.

Tabel 4.18
Sebaran data item jenis motivasi

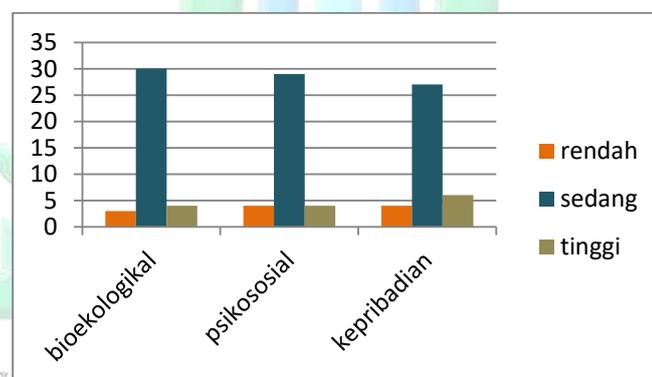
Item	Intristik			Item	Ekstrinsik		
	Setuju	Tidak Setuju	Total		Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 3	28 santri	9 santri	37	Item 9	29 santri	8 santri	37

Item 5	28 santri	9 santri	37	Item 10	29 santri	8 santri	37
Item 6	31 santri	6 santri	37	Item 11	29 santri	8 santri	37

Tabel 4.18 menunjukkan bahwa selain motivasi intristik, santri juga memiliki motivasi ekstrinsik atau biasa disebut dengan motivasi yang berasal dari luar dirinya

Tabel 4.19
Distribusi frekuensi kategori sumber stres akademik

Ket	Distribusi Kategori Sumber Stres		
	Bioekologikal	Psikososial	Kepribadian
Rendah	3	4	4
Sedang	30	29	27
Tinggi	4	4	6



Grafik 4.3

Tabel 4.19 di atas menunjukkan sumber stres santri paling banyak didapatkan dari sumber bioekologikal yang meliputi kondisi lingkungan dan kondisi fisik atau diri sendiri. Hal ini dibuktikan dengan hasil distribusi kategori sumber stres menunjukkan sebanyak 30 santri mengalami stres akademik bersumber dari sumber biokelogikal.

Tabel 4.20
Sebaran data stres bioekologikal

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Perubahan nafsu makan	14 santri	23 santri	37
Gangguan pola tidur	26 santri	11 santri	37
Gangguan konsentrasi	19 santri	18 santri	37
Sakit kepala	23 santri	14 santri	37
Tingkat aktifitas menurun	16 santri	21 santri	37

Hasil tabel 4.20 data tersebut menunjukkan dalam stres biologikal santri paling banyak mengalami gangguan pola tidur. Sebanyak 26 santri menjadi susah tidur ketika mendapatkan beban akademik yang diberikan sekolah maupun pesantren.

Tabel 4.21
Sebaran data stres psikososial

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Menutup diri	20 santri	17 santri	37
Gelisah	13 santri	24 santri	37
Agresif verbal	17 santri	20 santri	37
Agresif nonverbal	10 santri	27 santri	37

Hasil tabel 4.21 data tersebut menunjukkan dalam stres psikososial, sebanyak 20 santri menjadi lebih menutup diri. Santri menjadi lebih senang berada di dalam kamar dibandingkan berinteraksi dengan orang lain disekitarnya.

Tabel 4.22
Sebaran data stres kepribadian

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Penurunan prestasi belajar	15 santri	22 santri	37
Sensitif/mudah marah	13 santri	24 santri	37

Hasil tabel 4.22 data tersebut menunjukkan dalam stres kepribadian, santri mengalami penurunan dalam belajar. Sebanyak 15 santri mengalami prestasi belajar. Santri merasa tidak senang dalam menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Tabel 4.23
Sebaran data item aspek kebutuhan motivasi belajar

Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 3	28 santri	9 santri	37
Item 5	28 santri	9 santri	37
Item 6	31 santri	6 santri	37
Item 9	29 santri	8 santri	37
Item 10	29 santri	8 santri	37
Item 11	29 santri	8 santri	37
Item 16	31 santri	6 santri	37

Tabel 4.23 menunjukkan pada item 3 sebanyak 28 santri tertarik dalam belajar diketahui dengan adanya usaha pada santri untuk memahami materi pelajaran yang baru. Item 5 relevan dengan item 3 yaitu sebanyak 28 santri bertanya pada guru mengenai materi yang belum di pahami. Item 6 sebanyak 31 santri memiliki apresiasi dalam belajar, terdapat 31 santri menyadari belajar merupakan suatu hal yang penting dalam hidupnya. Karena mereka sadar dengan belajar daya fikir yang dimiliki akan semakin terasah. Item 9 sebanyak 29 santri mengaku kegiatan yang menarik dapat meningkatkan motivasi dalam belajar. Sebanyak 29 santri merasa senang ketika guru menggunakan berbagai metode pengajaran sehingga proses belajar menjadi menarik dan tidak mudah bosan sebab proses belajar tidak monoton hanya satu metode. Salah satu metode yang menarik perhatian santri dalam belajar yaitu dilakukannya diskusi bersama yang terdapat

pada item 11. Pada item 16 memaparkan lingkungan belajar yang kondusif berpengaruh pada motivasi belajar yang dimiliki santri. Sebanyak 31 santri merasa terganggu jika selama proses belajar terganggu dengan suara gaduh kelas lain. Berarti semakin kondusif lingkungan belajar yang tercipta semakin nyaman santri dalam belajar dan semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki.

Tabel 4.24

Sebaran data item aspek dorongan motivasi belajar

Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 18	29 santri	8 santri	37
Item 27	27 santri	10 santri	37

Tabel 4.24 menunjukkan sebanyak 29 santri memiliki dorongan dalam belajar. Santri menggunakan waktunya sebaik mungkin untuk mendapat nilai yang baik. Usaha dalam meraih nilai yang baik mendorong santri untuk belajar dengan lebih baik lagi. Item 27 menunjukkan sebanyak 27 santri selalu mendengarkan penjelasan guru dengan baik yang menandakan ketertarikan serta konsentrasi belajar.

Tabel 4.25

Sebaran data item aspek tujuan motivasi belajar

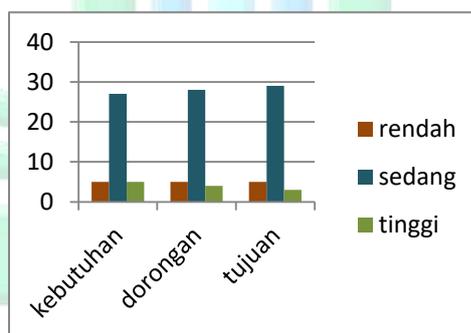
Ket	Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 29	20 santri	17 santri	37
Item 36	10 santri	27 santri	37

Tabel 4.25 memaparkan pada item 29 sebanyak 20 santri memiliki keinginan untuk berprestasi di sekolah. Keinginan ini ditunjukkan dengan adanya usaha yang dimiliki santri untuk mendapat nilai yang lebih baik dibandingkan temannya. Pada item 36 memaparkan

sebanyak 27 santri tidak setuju jika menapat nilai yang rendah. Hal ini menunjukkan keultan santri dalam menghadapi permasalahan yang dimiliki. Santri akan berusaha untuk belajar sehingga dapat memperbaiki nilai yang dimiliki. Ini sejalan dengan item 29 yakni santri memiliki usaha agar nilai yang dimiliki lebih baik dari temannya.

Tabel 4.26
Sebaran data aspek motivasi

Ket	Distribusi Aspek Motivasi		
	Kebutuhan	Dorongan	Tujuan
Rendah	5	5	5
Sedang	27	28	29
Tinggi	5	4	3



Grafik 4.4

Hasil tabel 4.26 data tersebut menunjukkan aspek motivasi belajar paling banyak yakni aspek tujuan yang berarti lebih banyak impian yang hendak di capai.

Tabel 4.27
Sebaran data kebutuhan motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Ketertarikan dalam belajar	28 santri	9 santri	37

Penghargaan dalam belajar	31 santri	6 santri	37
Kegiatan menarik	29 santri	8 santri	37
Lingkungan belajar kondusif	31 santri	6 santri	37

Hasil tabel 4.27 data tersebut menunjukkan dalam aspek kebutuhan motivasi belajar, ketertarikan dalam belajar dan lingkungan belajar yang kondusif merupakan aspek yang paling mendukung santri dalam kebutuhan belajar. Data ini menunjukkan sebanyak 31 santri merasa terganggu dengan suara gaduh kelas lain ketika proses belajar berlangsung. Hal ini menunjukkan semakin kondusif lingkungan belajar yang tercipta, semakin nyaman santri dalam belajar dan semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki. Data penghargaan dalam belajar disini berarti sebanyak 31 santri menyadari bahwa belajar merupakan hal yang penting dan berharga dalam hidupnya, sebab dengan belajar daya fikir yang dimiliki akan semakin terasah

Tabel 4.28
Sebaran data dorongan motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Dorongan dalam belajar	29 santri	8 santri	37
Konsentrasi	27 santri	10 santri	37

Hasil tabel 4.28 data tersebut menunjukkan dalam aspek dorongan motivasi belajar menunjukkan dorongan dalam belajar merupakan aspek utama dalam motivasi belajar. Santri yang memiliki dorongan dalam belajar akan menggunakan waktu yang dimilikinyasebaik

mungkin untuk belajar agar mendapat nilai yang lebih baik dibandingkan teman lainnya.

Tabel 4.29
Sebaran data tujuan motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak Mengalami	Total
Prestasi sekolah	14 santri	23 santri	37
Ulet menghadapi kesulitan	26 santri	11 santri	37

Hasil tabel 4.29 data tersebut menunjukkan dalam aspek tujuan motivasi belajar menunjukkan 26 santri ulet dalam menghadapi masalah. Hal ini di tandai dengan sebanyak 27 santri akan berusaha untuk belajar sehingga dapat memperbaiki nilai yang dimilikinya.

Tabel 4.30
Sebaran data distribusi item motivasi belajar

Ket	Setuju	Tidak setuju	Total
Item 3	28 santri	9 santri	37
Item 5	28 santri	9 santri	37
Item 6	31 santri	6 santri	37
Item 11	29 santri	8 santri	37
Item 27	27 santri	10 santri	37

Tabel 4.30 di atas menunjukkan banyaknya santri memiliki hasrat dan keinginan untuk berhasil, memiliki dorongan dan kebutuhan dalam belajar hal ini dapat dilihat sebanyak 28 santri setuju dengan pernyataan item 3, 5, 6, santri memiliki ketertarikan dalam kegiatan belajar hal ini di tunjukkan sebanyak 29 santri setuju dengan item 11 dan 27.

Tabel 4.31
Sebaran data distribusi item motivasi belajar

Ket	Setuju	Tidak setuju	Total
Item 3	28 santri	9 santri	37
Item 5	28 santri	9 santri	37
Item 6	31 santri	6 santri	37
Item 9	29 santri	8 santri	37

Tabel 4.31 di atas menunjukkan pendapat Sadirman sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat sebanyak 29 santri menyatakan setuju pada item 9 yang berarti terdapat emosi yang mengacu pengalaman individu selama proses belajar. Rasa senangnya dalam mengikuti pelajaran menjadikan santri berusaha untuk memahami materi yang telah didapatkan seperti bertanya pada guru jika ada yang kurang dipahami sebab santri telah memiliki persepsi bahwa belajar merupakan hal yang penting dalam mengasah daya pikir.

Tabel 4.32
Sebaran data distribusi item motivasi belajar

Item	Setuju	Tidak setuju	Total
Item 6	31 santri	6 santri	37
Item 9	29 santri	8 santri	37
Item 10	29 santri	8 santri	37
Item 16	31 santri	6 santri	37

Tabel 4.32 menunjukkan selain faktor yang telah dikemukakan oleh Sadirman terdapat juga faktor kondisi lingkungan siswa seperti yang dikemukakan oleh Dimiyati dan Mudjiono. Hal ini ditunjukkan sebanyak 31 santri setuju dengan pernyataan item 16 bahwa merasa terganggu dengan suara gaduh dari kelas lain yang berarti kondisi lingkungan siswa

berpengaruh pada proses belajarnya. Lingkungan bising akan membuat siswa kurang nyaman dan terganggu.

Tabel 4.33
Tahapan stres akademik

Ket	Mengalami
Tanggapan terhadap bahaya	10 santri
Tahapan perlawanan	16 santri
Tahapan kelelahan	10

Hasil tabel 4.33 menunjukkan tidak semua santri mengalami tahapan yang ada dalam stres akademik. Tahapan terbanyak yang dialami santri berada pada tahapan perlawanan dimana pada tahap ini fungsi imunitas tubuh menjadi lebih rentan. Hal ini sejalan dengan tingginya stres biologikal yang dialami santri baru.

Tabel 4.34
Tahapan stres akademik

Ket	Mengalami
Tanggapan terhadap bahaya	10 santri
Tahapan perlawanan	16 santri
Tahapan kelelahan	10 santri

Hasil tabel 4.34 menunjukkan tidak semua santri mengalami tahapan yang ada dalam stres akademik. Tahapan terbanyak yang dialami santri berada pada tahapan perlawanan dimana pada tahap ini fungsi imunitas tubuh menjadi lebih rentan. Hal ini sejalan dengan tingginya stres biologikal yang dialami santri baru.

Tabel 4.35
Penilaian stres akademik

Ket	Mengalami
Primer	23 santri
Sekunder	20 santri

Hasil tabel 4.35 menunjukkan dalam penilaian sekurnder sebanyak 23 santri mengaku yakin dapat mengatasi masalah yang dimilikinya hal ini menandakan permasalahan bukanlah hal yang berarti dalam hidupnya. Permasalahan yang dimiliki tidak berpengaruh pada kebahagiaan yang ada dalam hidupnya. Dalam penilaian primer sebanyak 20 santri mengatasi stres dengan cara positif, sedangkan 17 lainnya mengatasi stres dengan cara yang negative yaitu dengan mengucapkan kata-kata jorok/ kasar ketika sedang emosi.

Tabel 4.36
Sumber stres akademik

Ket	Mengalami
Diri sendiri	30 santri
Keluarga	20 santri
Komunitas dan masyarakat	29 santri

Hasil tabel 4.36 menunjukkan sumber stres paing banyak berasal dari diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil tingginya stres biologikal yang merupakan sumber stres berasal dari kondisi fisik diri sendiri dan kondisi lingkungan.

Tabel 4.37
Faktor penyebab stres akademik

Ket	Mengalami
Beban akademik	23 santri

Tekanan dari keluarga	20 santri
Interaksi teman sekolah	31 santri
Masalah terkait masa depan	10 santri

Hasil tabel 4.37 menunjukkan faktor penyebab stres paling banyak didapatkan dari interaksi teman sekolah dan beban akademik yang dimiliki santri. Semakin banyak beban akademik yang dimiliki semakin tinggi stres akademik yang dialami, semakin tidak baik interaksi dengan teman yang dilakukan semakin mempengaruhi stres akademik yang dialami santri.

Tabel 4.38
Gejala stres akademik

Ket	Mengalami
Gejala fisik	14-26 santri
Gejala emosi	17 santri
Gejala intelektual	13 santri
Gejala interpersonal	10 santri

Hasil tabel 4.38 menunjukkan gejala stres akademik yang sering muncul pada santri baru Al Ijarah adalah gejala fisik. Hasil ini sejalan dengan tingginya stres biologikal yang dialami oleh santri

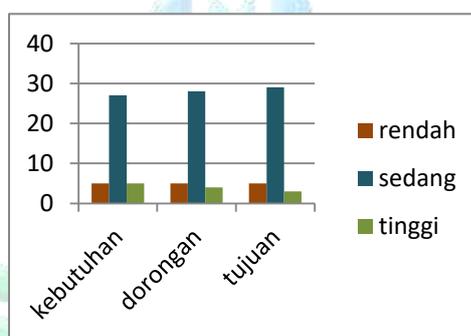
Tabel 4.39
Sebaran data item jenis motivasi

Item	Intristik			Item	Ekstrinsik		
	Setuju	Tidak Setuju	Total		Setuju	Tidak Setuju	Total
Item 3	28 santri	9 santri	37	Item 9	29 santri	8 santri	37
Item 5	28 santri	9 santri	37	Item 10	29 santri	8 santri	37
Item 6	31 santri	6 santri	37	Item 11	29 santri	8 santri	37

Tabel 4.39 menunjukkan bahwa selain motivasi intristik, santri juga memiliki motivasi ekstrinsik atau biasa disebut dengan motivasi yang berasal dari luar dirinya

Tabel 4.40
Sebaran data aspek motivasi

Ket	Distribusi Aspek Motivasi		
	Kebutuhan	Dorongan	Tujuan
Rendah	5	5	5
Sedang	27	28	29
Tinggi	5	4	3



Grafik 4.5

Hasil tabel 4.40 data tersebut menunjukkan aspek motivasi belajar paling banyak yakni aspek tujuan yang berarti lebih banyak impian yang hendak di capai.

Tabel 4.41
Aspek motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak mengalami	Total
Dorongan mencapai sesuatu	29 santri	8 santri	37
Komitmen	31 santri	6 santri	37
Inisiatif	29 santri	8 santri	37
Optimis	20 santri	17 santri	37

Hasil tabel 4.41 data tersebut menunjukkan aspek motivasi belajar terdapat pada semua santri. Aspek paling banyak berasal dari komitmen yang dimiliki santri. Bentuk komitmen yang dimiliki yaitu dengan meluangkan waktu yang dimiliki untuk tetap bias belajar agar supaya mendapat nilai yang lebih baik dibandingkan temannya.

Tabel 4.42
Indikator motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak mengalami	Total
Memiliki kemauan dan keinginan untuk berhasil	28 santri	9 santri	37
Memiliki dorongan dan kebutuhan untuk belajar	20 santri	17 santri	37
Memiliki harapan atau impian untuk masa depan	29 santri	8 santri	37
Adanya apresiasi dalam belajar	31 santri	6 santri	37
Terciptanya kegiatan yang menarik dalam belajar	29 santri	8 santri	37
Adanya lingkungan belajar yang kondusif	31 santri	6 santri	37

Hasil tabel 4.42 data tersebut menunjukkan indikator motivasi belajar dimiliki oleh kebanyakan santri baru. Indikator yang paling dominan adalah indikator adanya apresiasi dalam belajar dan adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Tabel 4.43
Faktor motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak mengalami	Total
Cita-cita atau aspirasi siswa	20 santri	9 santri	37
Kemampuan belajar	27 santri	17 santri	37
Kondisi siswa	23 santri	8 santri	37
Kondisi lingkungan	31 santri	6 santri	37

siswa			
Unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran	31 santri	6 santri	37

Hasil tabel 4.43 faktor yang mempengaruhi santri dialami oleh santri baru di Pesantren Al Imarah. Faktor yang paling dominan adalah faktor kondisi lingkungan dan faktor unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran.

Tabel 4.44
Faktor internal dan eksternal motivasi belajar

Ket	Mengalami	Tidak mengalami	Total
Faktor internal	28 santri	9 santri	37
Faktor eksternal	29 santri	8 santri	37

Hasil tabel 4.44 menunjukkan faktor internal dan faktor eksternal dalam motivasi belajar memiliki pengaruh yang sama kuatnya. Hasil data menunjukkan faktor eksternal lebih unggul dengan selisih 1 santri. Hal ini bias dikatakan kedua faktor tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang kuat dalam motivasi belajar santri baru.

Tabel 4.45
Fungsi motivasi belajar

Ket	Mengalami
Menentukan hal-hal yang menjadi penguat belajar	20 santri
Memperjelas tujuan belajar	29 santri
Menentukan ragam kenadali terhadap rangsangan belajar	28 santri
Menentukan ketekunan dalam belajar	31 santri

Hasil tabel 4.45 menunjukkan menentukan ketekunan dalam belajar merupakan fungsi yang paling kuat dalam fungsi motivasi belajar.

Semakin tekun santri dalam belajar menunjukkan semakin besar motivasi ataupun semangatnya dalam belajar.

5. Analisa Bivariat

a. Uji korelasi *rank spearman*

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *rank spearman*. Uji korelasi *rank spearman* digunakan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan anatara variabel, jika terdapat hubungan maka kemudian dilihat seberapa besar pengaruh yang dimilikinya. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan *SPSS 16.00 For Windows*, dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.46
Hasil uji *Rank Spearman*

			stres akademik	moivasi belajar
Spearman's rho	stres akademik	Correlation Coefficient	1.000	-0.752**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	37	37
	moivasi belajar	Correlation Coefficient	-0.752**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel 4.46 tersebut menunjukkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000, koefisien yang dihasilkan -0.752** . Hasil ini menunjukkan dengan adanya nilai sig yang diperoleh yaitu Sig 0,000 < 0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien yang

dihasilkan menunjukkan hubungan kedua variabel kuat yaitu sebesar -0.752^{**} dengan taraf korelasi signifikan sebesar 1% dan arah hubungan yang dihasilkan negatif yang artinya apabila stres akademik rendah maka motivasi belajar tinggi. Hasil data tersebut menunjukkan hipotesis H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah Banjulmati Wongsorejo Banyuwangi.

D. Pembahasan

Stres yang ada saat ini merupakan bagian dari kehidupan masyarakat modern. Stres tidak hanya terjadi di lingkungan masyarakat, keluarga dan tempat kerja akibat tuntutan kerja yang harus dihadapi, melainkan stres juga dapat terjadi dalam lingkup kehidupan sekolah. Dalam lingkup akademik, stres dapat dialami akibat banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan dan juga ujian yang harus dihadapi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa santri baru yang berada pada tingkat kelas X MA Al Imarah memiliki tingkat stres akademik sedang dan motivasi belajar sedang. Berdasarkan analisis univariat dari jumlah sampel sebanyak 37 siswa diperoleh 16 siswa (43%) mengalami stres akademik kategori sedang dan 19 siswa (51%) memiliki motivasi belajar sedang yang berarti terdapat hubungan bermakna antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru.

Memasuki lingkungan pesantren memiliki banyak pengaruh pada kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri mulai dari perubahan cara hidup,

disiplinnya peraturan yang harus dipatuhi, sampai dengan metode pembelajaran baru. Pendidikan di pesantren tidak hanya mengenai pembelajaran formal melainkan juga berbagai macam pendidikan agama diterapkan dan diwajibkan bagi santri untuk mengikuti setiap pembelajaran yang ada. Seperti yang telah diketahui bersama, di pesantren selain sekolah seperti pada umumnya juga terdapat sekolah diniyah yang khusus mempelajari pendidikan agama mulai dari pendidikan dasar Al Quran, berbagai macam kitab mulai dari kitab klasik, kitab modern hingga kitab gundul, pembentukan akhlakul karimah karakter yang berbudi luhur, hingga pendidikan mengenai ibadah sehari hari dari bangun tidur sampai tidur kembali. Banyaknya materi pembelajaran, peraturan-peraturan kedisiplinan, dan aturan lainnya yang dimiliki pesantren memiliki dampak yang bermacam-macam.

Selye berpendapat stres jika ditinjau dari segi fisiologis terdapat 3 tahap dalam merespon stres yang dialaminya¹⁰⁶. Penelitian ini menunjukkan santri baru di pondok pesantren Al Imarah mengalami ketiga tahap tersebut. Namun yang paling banyak terjadi hanya sampai pada 2 tahap yakni tanggapan terhadap bahaya dan tahapan terhadap perlawanan. Hal ini dapat dilihat dari hasil data yang terdapat pada tabel 4.13.

Stres yang dialami santri memiliki sumber yang beragam, baik sumber stres berasal dari diri sendiri maupun dari luar dirinya. Giordano menyebutkan sumber stres ada 3 yaitu stres psikososial, stres bioekologikal,

¹⁰⁶ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

stres kepribadian¹⁰⁷. Menurut hasil analisis univariat, sebaran data pada tabel 4.14 menunjukkan sumber stres santri paling banyak didapatkan dari sumber bioekologikal yang meliputi kondisi lingkungan dan kondisi fisik atau diri sendiri. Hal ini dibuktikan dengan hasil distribusi kategori sumber stres menunjukkan sebanyak 30 santri mengalami stres akademik bersumber dari sumber biokelogikal. Hasil ini didukung dengan pendapat Sarafino yang menyebabkan sumber terjadinya stres salah satunya yaitu diri sendiri, dimana sumber stres yang berasal dari diri sendiri berkaitan dengan adanya konflik yang dimiliki individu seperti yang berkaitan dengan kondisi fisiknya¹⁰⁸.

Stres akademik juga memiliki faktor yang menjadi pemicu terjadinya stres akademik. Banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Dari temuan data menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik tidak terjadi pada semua santri, hanya sebagian santri yang terpengaruh oleh faktor yang menjadi pemicu stres akademik. Pada tabel 4.15 membuktikan lebih banyaknya santri yang tidak setuju dengan item yang bersangkutan seperti pada item 22 yang menyatakan “saya merasa tertekan dengan kegiatan yang ada di pesantren”, sebanyak 26 yang menyatakan ketidak setujuannya dengan pernyataan ini sedangkan 11 lainnya merasa setuju bahwa kegiatan yang ada di pesantren membuat mereka merasa tertekan. Selain itu juga dapat dilihat dari item 5 yang menyatakan “saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun banyak tugas yang diberikan sekolah dan

¹⁰⁷ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

¹⁰⁸ Farida, 30.

pesantren”, sebanyak 24 santri yang menyatakan ketidak setujuannya, 13 lainnya merasa setuju. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak semua faktor menjadi pemicu terjadinya stres akademik.

Santri yang mengalami stres akademik dapat juga dilihat dari gejala yang ditimbulkan mulai dari gejala fisik, emosional, intelektual, interpersonal maupun lainnya. Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan semua gejala terjadi pada santri. Gejala yang paling banyak yaitu gejala intelektual sebanyak 19 santri menyatakan susah konsentrasi selama pelajaran berlangsung. Santri mengaku lebih senang melakukan hal lain ketika pelajaran sedang berlangsung. Untuk gejala lainnya santri baru menyatakan ketidak setujuan terhadap item yang diberikan seperti pada item yang menunjukkan gejala emosional pada item 34 yang menyatakan “saya menjadi mudah marah karena hal sepele” sebanyak 24 menyatakan ketidak setujuannya dan 13 lainnya merasa setuju menjadi mudah marah karena hal sepele.

Santri yang dapat bertahan, terbiasa mandiri dan dapat mengatur waktu dengan baik memiliki kemungkinan tidak akan bermasalah, namun lain halnya dengan santri yang tidak dapat bertahan, tidak terbiasa dengan peraturan-peraturan baru, tidak dapat mengatur waktu dengan baik justru akan merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Apabila hal ini terus dibiarkan tanpa adanya solusi, santri baru tidak dapat menyesuaikan ataupun tidak dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi selama belajar, maka siswa akan mengalami gangguan dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari

yang dapat berdampak pada menurunnya semangat belajar santri karena terus merasa tertekan dan tidak nyaman dengan pola hidup, sistem belajar dan lainnya yang kemudian dapat mengakibatkan santri mengalami stres akademik juga motivasi belajar yang rendah. seperti halnya pendapat Lazarus dan Folkman yang memberi pengertian pada stres akademik sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya¹⁰⁹.

Respon santri baru yang memasuki dunia pesantren juga bervariasi. Beberapa santri yang memiliki mekanisme pertahanan diri kuat tidak terlalu memperlumahkan banyaknya kegiatan pesantren, mereka tetap bisa berkonsentrasi selama belajar berlangsung. Kebalikannya, siswa yang memiliki pertahanan diri lemah mereka berpendapat kurang nyaman dengan banyaknya kegiatan pesantren membuat beberapa tugas menjadi terbengkalai, beban tugas yang dimiliki semakin banyak, waktu istirahat menjadi semakin sedikit, kurangnya waktu tidur malam yang menjadikan santri baru tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama sekolah berlangsung.

Hasil dari penelitian ini juga sependapat dengan penelitian yang dilakukan Puspita dkk¹¹⁰ mengenai hubungan stres akademik dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama menyatakan terdapat hubungan bermakna antara stres terhadap motivasi belajar. Stres yang paling banyak dialami disebabkan oleh stres akademik dengan kategori stres sedang. penelitian yang

¹⁰⁹ Farida aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makasar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

¹¹⁰ Farras Cahya Puspita, et al, "Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", Jurnal Volume 7 No. 3 Desember 2018

dilakukan Puspita menunjukkan hasil stres akademik tinggi mengakibatkan motivasi belajar yang dimiliki rendah. Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih¹¹¹ mengenai hubungan motivasi akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan semester VI STikes 'Aisyiyah' Yogyakarta didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang memiliki motivasi rendah adalah responden dengan tingkat stres berat yaitu sebanyak 23 responden (17%) dan sebagian besar responden yang memiliki motivasi tinggi adalah responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 21 responden (15,6%). Donald Meichenbaum salah satu tokoh teori CBM (*Cognitive Behavior Modification*) berpendapat stres akademik terdiri dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berhubungan dan membentuk sejenis jaringan SKR di otak manusia yang proses kognitifnya berkontribusi secara signifikan penentu dalam menjelaskan pemikiran, perasaan dan tindakan manusia¹¹².

Stimulus tertentu yang dialami seseorang dapat menciptakan stres dengan cara mempengaruhi persepsi dan perilaku emosional mereka. Hal ini disebabkan adanya penyimpangan dalam pikiran seseorang, sehingga dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Pendekatan ini memandang stres akademik terjadi secara alami pada siswa sehingga mengajarkan berbagai keterampilan manajemen stres membantu siswa mengembangkan kesadaran emosi dan

¹¹¹ Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih, "Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes 'Aisyiyah' Yogyakarta", (Skripsi, UNISA, 2014).

¹¹² Farida Aryani, Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling, (Sulawesi Tengah: Edukasi Mira Grafika 2016), 70. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>

perilakunya ke arah yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan Q.S Al Insyirah ayat 5-7¹¹³.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Yang artinya : 5. Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan 6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

Ayat tersebut dapat diambil sebuah pelajaran, apabila individu dapat menempatkan dirinya secara positif, maka segala sumber stres dapat dihadapinya dengan mudah sehingga stressor yang dimilikinya menjadi lebih berkurang. Stres akademik yang dialami santri baru jika diabaikan dapat berpengaruh pada motivasi belajar yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syamsu Yusuf faktor internal yang mempengaruhi motivasi belajar salah satunya yakni faktor psikis terjadinya stres akademik¹¹⁴.

Muhibbin Syah dan Hamzah B. Uno mengemukakan motivasi dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik¹¹⁵. Dalam penelitian ini menghasilkan data kedua jenis motivasi terjadi pada santri. Santri tidak hanya mempunyai motivasi instristik saja akan tetapi motivasi ekstrinsik juga dimiliki santri hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah santri yang setuju dengan pernyataan yang menunjukkan adanya motivasi intristik dan ekstrinsik. Sebanyak 28 santri menyatakan setuju dengan bulir

¹¹³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al quran dan Terjemahan*, (Semarang: Toha Putra 1989).

¹¹⁴ Syamsu Yusuf, *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Bandung: Rizki Press, 2009), 23

¹¹⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2013), 134.

item 3 dan 5, item 6 sebanyak 31 yang menyatakan setuju. Adanya motivasi ekstrinsik dibuktikan dengan lebih banyaknya santri yang menyatakan setuju dengan adanya item tersebut. Hal ini dapat di lihat pada bulir item 9, 10, 11 ketiga pernyataan pada item tersebut menunjukkan bahwa selain motivasi intristik, santri juga memiliki motivasi ekstrinsik atau biasa disebut dengan motivasi yang berasal dari luar dirinya, hasil ini dapat dilihat pada tabel 4.16 sebaran data item jenis motivasi belajar.

Siswa belajar karena memiliki dorongan oleh kekuatan mentalnya yang berupa keinginan, perhatian, kemauan, atau cita-cita. Dalam motivasi terdapat adanya keinginan yang menggerakkan, mengaktifkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap serta perilaku individu. Terdapat tiga aspek utama dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan. Menurut hasil analisis univariat distribusi frekuensi mengenai aspek-aspek motivasi belajar, aspek motivasi belajar hampir dimiliki semua santri. Sebaran hasil pada masing masing aspek menunjukkan sebagian besar santri memiliki kebutuhan dan tujuan yang hendak di capai dalam hidupnya, sehingga santri terdorong untuk mewujudkan keinginannya tersebut. Hasil data tersebut menunjukkan aspek motivasi belajar paling banyak yakni aspek tujuan yang berarti lebih banyak impian yang hendak di capai.

Pernyataan Frandsen mengenai aspek-aspek motivasi belajar seperti memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal baru, kreatif, memperbaiki

kegagalan dengan berusaha lebih keras¹¹⁶. sejalan dengan hasil data yang diperoleh hal ini di buktikan dengan banyaknya santri yang setuju dengan adanya item pernyataan yang mendukung teori tersebut. Hasil analisis dapat dilihat pada table sebaran data aspek motivasi yang berarti semakin kuat tujuan dan kebutuhan yang dimiliki maka akan semakin terdorong untuk mencari tahu *problem solving*, menjadi lebih kreatif, memperbaiki kegagalan dan berusaha lebih keras lagi agar semua tujuan dapat tercapai.

Seseorang yang memiliki motivasi belajar dapat dilihat dari indikasi yang ada. Uno menjelaskan indikator motivasi dalam belajar ada 6 yakni adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan atau cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif¹¹⁷. Indikator ini dapat ditemukan dalam sebagian besar santri baru. Hal ini didapatkan dalam setujunya santri akan adanya pernyataan mengenai aspek-aspek motivasi belajar yang tercantum dalam skala motivasi belajar. Adapun sebaran item yang menunjukkan hal tersebut terdapat pada item 3, 5, 6, 21. Pendapat Uno sejalan dengan pendapat yang dinyatakan Brown.¹¹⁸ Hal ini ditunjukkan dengan temuan hasil yang menyatakan santri setuju dengan adanya pernyataan pada item 5, 11, 21 dan 27.

¹¹⁶ Adhetya Cahyani, et al, *Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*, IQ (Ilmu Al-quran) Jurnal Pendidikan Islam, Volume 3 No. 01 2020, 127. <http://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/57>

¹¹⁷ Hamzah B. uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: pt bumi aksara, 2007), 23.

¹¹⁸ Muzzam, *Motivasi Belajar*, 18 Mei 2021, <http://muzzam.motivasibelajar:pengertian.ciri-ciridanpengertianwordpress.com>

Tabel 4.18 menunjukkan lebih banyak santri yang memiliki hasrat dan keinginan untuk berhasil, memiliki dorongan dan kebutuhan dalam belajar hal ini dapat dilihat sebanyak 28 santri setuju dengan pernyataan item 3, 5, 6, santri memiliki ketertarikan dalam kegiatan belajar hal ini di tunjukkan sebanyak 29 santri setuju dengan item 11 dan 27. Tabel 4.19 menunjukkan pendapat Sadirman¹¹⁹ sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat sebanyak 29 santri menyatakan setuju pada item 9 yang berarti terdapat emosi yang mengacu pengalaman individu selama proses belajar. Rasa senangnya dalam mengikuti pelajaran menjadikan santri berusaha untuk memahami materi yang telah didapatkan seperti bertanya pada guru jika ada yang kurang dipahami sebab santri telah memiliki persepsi bahwa belajar merupakan hal yang penting dalam mengasah daya fikir.

Hasil analisis yang diperoleh mendukung pendapat yang dimiliki Dimiyati dan Mudjiono yakni terdapat 6 faktor yang mempengaruhi motivasi belajar¹²⁰. Adapun salah satu faktor yang ditemukan adalah adanya cita-cita atau aspirasi siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari tingginya santri yang menyatakan setuju dengan item 6, 9, 10, 16. Tabel 4.20 menunjukkan selain faktor yang telah dikemukakan oleh Sadirman, terdapat juga faktor kondisi lingkungan siswa seperti yang dikemukakan oleh Dimiyati dan Mudjiono¹²¹. Hal ini ditunjukkan sebanyak 31 santri setuju dengan pernyataan item 16 bahwa merasa terganggu dengan suara gaduh dari kelas lain yang berarti kondisi

¹¹⁹ Sardiman, *Interaksi*, 85.

¹²⁰ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: rineka cipta, 2013), 97-101.

¹²¹ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar*, 102.

lingkungan siswa berpengaruh pada proses belajarnya. Lingkungan bising akan membuat siswa kurang nyaman dan terganggu.

Syamsu Yusuf menyatakan faktor yang mempengaruhi motivasi belajar terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal¹²². Menurut hasil penelitian kedua faktor tersebut memberi pengaruh yang sama besar. Hal ini di tunjukkan dengan data yang ada dalam sebaran data jenis motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi belajar sangatlah penting dalam proses belajar siswa karena motivasi belajar memiliki peran dan fungsi tersendiri. Adapun yang paling berperan dalam memberikan fungsi dan peran motivasi belajar adalah tujuan, semakin besar tujuan yang dimiliki maka semakin besar motivasi ataupun usaha yang dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut. yang dimiliki dilihat dari hasil analisis tabel aspek motivasi belajar yang menunjukkan aspek tujuan berada dalam kategori sedang sebanyak 29 santri setuju dengan item yang tercantuk dalam skala motivasi belajar. Tujuan yang kuat dan jelas akan berpengaruh pada proses belajar yang dijalani. Semakin besar tujuan yang dimiliki semakin baik, semakin terdorong dan semakin terarah proses belajar yang dilakukan.

Berdasarkan perhitungan hipotesis nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000, koefisien yang dihasilkan -0.752^{**} . Hasil ini menunjukkan dengan adanya nilai sig yang diperoleh yaitu $\text{Sig } 0,000 < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien yang dihasilkan menunjukkan hubungan kedua variabel kuat yaitu sebesar -0.752^{**} dengan taraf korelasi signifikan

¹²² Syamsu Yusuf, *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Bandung: Rizki Press, 2009), 23

sebesar 1% dan arah hubungan yang dihasilkan negatif yang artinya apabila stres akademik rendah maka motivasi belajar tinggi. Hasil data tersebut menunjukkan hipotesis H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikansi antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah Banjulmati Wongsorejo Banyuwangi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan perhitungan hipotesis penelitian yang telah diteliti menyatakan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000, koefisien yang dihasilkan -0.752^{**} . Hasil ini menunjukkan dengan adanya nilai sig yang diperoleh yaitu Sig 0,000 < 0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien yang dihasilkan menunjukkan hubungan kedua variabel kuat yaitu sebesar -0.752^{**} dengan taraf korelasi signifikan sebesar 1% dan arah hubungan yang dihasilkan negatif yang artinya apabila stres akademik rendah maka motivasi belajar tinggi. Hasil data tersebut menunjukkan hipotesis H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru tingkat MA di Pondok Pesantren Al Imarah Banjulmati Wongsorejo Banyuwangi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan stres akademik dan motivasi belajar yang dimiliki siswa termasuk dalam kategori sedang, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis univariat dalam sebaran data distribusi frekuensi stres akademik dan motivasi belajar menunjukkan 16 santri mengalami stres akademik sedang dan 19 santri memiliki motivasi belajar sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berikut saran yang diberikan oleh peneliti:

1. Bagi MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi.

Hasil penelitian menunjukkan stres akademik dan motivasi belajar yang dimiliki santri baru berada dalam kategori sedang. Tingkat stres akademik yang dialami siswa harus lebih diminimalisir lagi dan motivasi belajar yang dimiliki harus lebih di tingkatkan kembali. Hendaknya guru menyediakan layanan konseling dan merekomendasikan untuk memberikan layanan konseling individu kepada santri baru yang memiliki motivasi belajar rendah dan kemungkinan terindikasi stres akademik dikarenakan stres akademik merupakan faktor permasalahan internal dalam santri. Guru hendaknya terus mengevaluasi metode belajar yang diterapkan kepada santri agar supaya santri menjadi lebih nyaman dan rileks selama proses belajar berlangsung, sehingga tingkat stres akademik santri bisa berada dalam keadaan yang lebih baik atau berada dalam kategori rendah.

2. Bagi lembaga UIN KHAS Jember

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai tambahan wawasan baik bagi akademisi UIN KHAS Jember agar dapat lebih menyesuaikan metode pembelajaran yang telah dirancang dengan kondisi lingkungan serta kemampuan mahasiswa, hendaknya lembaga UIN KHAS Jember membentuk *support center* yang dapat melakukan pengecekan tingkat stres dan motivasi belajar secara berkala bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hal yang sama, hendaknya memperluas cangkupan penelitian seperti menggunakan sampel

yang lebih banyak, menganalisis lebih lanjut faktor manakah yang lebih dominan menjadi stressor bagi siswa, serta gejala yang lebih sering dirasakan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Aryani, Farida. *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika. 2016. <http://eprints.unm.ac.id/2478/>
- Asy'ari, Hasyim. *Etika Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Titan Wacana. 2007
- Cardwell, M. *The Complete A-Z Psychology Handbook*. London: Hodder & Stoughton. 1996.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2013.
- Dewi, Kartka Sari. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Perss. 2012.
- Desmita.. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2012
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al quran dan Terjemahan*, (Semarang: Toha Putra, 1989.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka. 1998.
- Dhofier, Zamakhsyari.. *Tradisi Pesantren, Studi Tentang Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES. 1994
- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: rineka cipta. 2013.
- Dradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2001.
- Dokumentasi. MA Al Imarah. 2022.
- Hamalik, Oemar. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2007.
- Hasan. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2008.
- Imran, Ali. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Jaya. 199.
- Irwanto. *Psikologi Umum*. Jakarta: gramedia Pustaka utama. 1997.
- Jailani, Abdul Qodir. *Peran Ulama dan Santri*. Surabaya: Bina Ilmu. 1994.
- Looker, Terry & Olga Gregson, *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca. 2005.
- Moeliono, Anton. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2005.

- Mudjiono. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: pt rineka cipta. 1994.
- Muthohar AR Ahmad. *Ideologi Pendidikan Pesantren*. Semarang: pustaka Rizki putra, cet 1. 200.
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gajah Mada University.
- Nuryadi dkk. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya. 2017.
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Pendidikan Dalam Prespektif Baru*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media. 2012.
- Raymond dan Judin, Motivasi Belajar. Bandung: Grasindo. 2004.
- Sardiman A.M. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: rajawali pers. 2012.
- Santoso, Singgih. *SPSS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2004.
- Semiun.. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2006
- Suharto, Babun. *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantren Di Era Globalisasi*. Surabaya: Imtiyaz. 2011.
- Suisanto. *Menelusuri Jejak Pesantren*. Yogyakarta: Alief Press. 2014.
- Sugiyono. *Metode Peneltian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2017.
- Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC. 2004.
- Suprijono, Agus. *Coomperative Leameng Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2011.
- Syah, Muhibbin. *Piskologi Belajar*. Jakarta: rajawali pers. 2009.
- Taniredja, Tukiran dan Hidayati Mustafidah. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Tim Penyusun. *Penyusun Karya Tulis Ilmiah*. Jember: IAIN Jember Press. 2021.
- Uno, Hamzah B. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: pt bumi aksara. 2007.
- Yusuf, Syamsu. *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizki Press. 2009.

Jurnal/ Skripsi Penelitian Sebelumnya:

- Adhetya Cahyani, Iin Diah Listiana, Sari Puteri Deta Larasati. *Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, Volume 3 No.01 2020.
- Aditya Elkana Gurning, *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Tingkat Motivasi Belajar Remaja Kelas XII dalam Persiapan Ujian Nasional di SMA St. Maria Monica*. Skripsi, Bekasi Timur, Jakarta, 2017.
- Farras Cahya Pusphita, Merry Indah Sari, Dwita Oktaria. *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Volume 7 Nomor 3 Desember. 2018.
- Gabriella Ayu Dewi Setyowati. *Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa*. Skripsi, Fakultas Psikologi, UKS, 2021.
- Ilham Khairi Siregar. *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. Volume 6 No. 2 Juli-Desember Tahun 2019, 95,
- Maya Riyan Pratama dan Dwi Prihatiningsih. *Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes 'Aisyiyah' Yogyakarta*. Skripsi, UNISA. 2014.
- Nurhayati Nurhayati, Nurhasanah Nurhasanah, Dahliana Abdulah. *Dinamika Motivasi Belajar Pada Siswa Mandiri Di SMPN 10 Banda Aceh, Universitas Syiah Kuala 1 . No. 2. 2016*.
- Oskar. Setiawan. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja,.* Skripsi, UIN Raden Fatah. 2018.
- Rizky S, Abraham. 2021. *Gambaran Stres Akademik Pada Masa Belajar Online Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*. Skripsi, Fakultas Psikologi UIR.
- Siti Roihanah, Gardha Rias Arsy. *Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati, Jurnal Profesi Keperawatan Vol. 9 NO.2 Januari 2022, 95*.
- Wibowo Satya. *Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 1 Singorojo Pada Masa Pandemi Covid 19*. Skripsi, UKSW. 2022.

Internet:

- Achmad Khalik, Kasus PSK dan Kenakalan Remaja Meningkat Rajam Tahun 2021, 5 Januari 2022, <https://timlo.net/baca/16285/kasus-psk-dan-kenakalan-remaja-meningkat-tajam-di-tahun-2021/>.

Andiana Moedasir, Visidan Misi adalah: Perbedaan, Tujuan dan Contoh, diakses dari <https://majoo.id/solusi/detail/visi-dan-misi>

Ayu Rifka Sitoresmi, Pengertian Tujuan Menurut Para Ahli, Lengkap dengan Makna dan Jenis-jenisnya. Diakses di <https://m.liputan6.com/hot/read/4545110/pengertian-tujuan-menurut-para-ahli-lengkap-dengan-makna-dan-jenis-jenisnya>

Ikhwan, Luput Pengawasan, Terminal Pariwisata Terpadu Banyuwangi Kerab Jadi Arena Kenakalan Remaja, 09 Juni 2022, <https://www.suarajatimpost.com/peristiwa-daerah/luput-pengawasan-terminal-pariwisata-terpadu-banyuwangi-kerab-jadi-arena-kenakalan-remaja>.

Muzzam, Motivasi Belajar, Pengertian, Ciri-Ciri dan Upaya, Muzzam Blog,s, 18 Mei 2021, <http://muzzam.motivasibelajar:pengertian,ciri-ciridanpengertianwordpress.com>.

Tisyryn, mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab dan Cara Mengatasinya, 18 Oktober 2021, <Http://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Tang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Ulfah El Shufiyah

NIM : D20163043

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Acmad Siddiq Jember

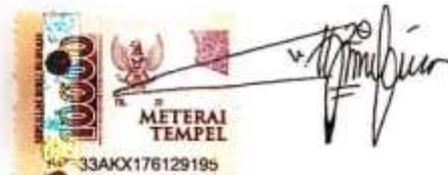
Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan daftar pustaka

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Situbondo, 11 Desember 2022

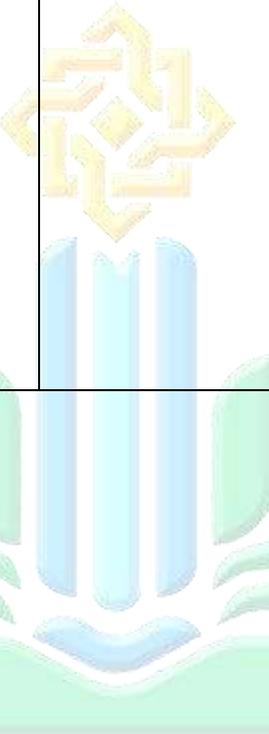
Saya yang menyatakan



Fina Ulfah El Shufiyah
NIM. D20163043

MATRIX PENELITIAN

Judul Penelitian	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Rumusan Penelitian
Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Imarah Bajulmati-Wongsorejo-Banyuwangi	Stres Akademik	a. Stres bioekologikal b. Stres psikososial c. Stres kepribadian	a. Perubahan nafsu makan b. Gangguan pola tidur c. Gangguan konsentrasi d. Sakit kepala e. Tingkat aktifitas menurun f. Menutup diri g. Gelisah h. Agresif i. Penurunan prestasi belajar j. Sensitif/mudah marah	1. Kepustakaan a. Sumber Buku b. Sumber Jurnal c. Sumber internet/web site	1. Metode Penelitian a. Kuantitatif 2. Subyek Penelitian a. Dalam Menentukan Subyek Penelitian Menggunakan <i>Total Sampling</i> b. Sampel penelitian merupakan Santri baru pondok pesantren Al Imarah tingkat Madrasah Aliyah (MA) yang berjumlah 39. 3. Metode Pengumpulan Data a. Observasi b. Skala Likert c. Dokumentasi 4. Analisis Data a. Uji Validitas b. Uji Reliabilitas	1. Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan motivasi belajar santri baru di pondok pesantren Al Imarah?
	Motivasi Belajar	a. Kebutuhan b. Dorongan c. Tujuan	a. Ketertarikan dalam belajar b. Penghargaan dalam belajar c. Kegiatan menarik			

			<ul style="list-style-type: none"> d. Lingkungan belajar kondusif e. Dorongan dalam belajar f. Konsentrasi g. Prestasi sekolah h. Ulet menghadapi kesulitan 		<ul style="list-style-type: none"> c. Uji Normalitas d. Analisis Univariat Distribusi Frekuensi e. Analisis Bivariat <i>Rank Sparman</i> 	
--	--	--	--	---	---	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

SKALA PENELITIAN

A. Identits Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap pernyataan dan jawaban yang tersedia.
2. Isilah semua pernyataan dan jangan ada yang terlewatkan.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat menurut anda
SS = Jika anda **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan di bawah ini
S = Jika anda **SETUJU** dengan pernyataan di bawah ini
TS = Jika anda **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan di bawah ini
STS = Jika anda **SANGAT TIDAK SEUJU** dengan pernyataan di bawah ini
4. Berilah tanda cheklist (√) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kondisi/ yang sedang anda alami

CONTOH PENGISIAN ANGKET

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa deg-degan ketika mengerjakan soal di papan tulis		√		

SKALA I**SELAMAT MENERJAKAN**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering makan sehari cuman 1 kali				
2	Saya menjadi mudah kenyang ketika makan				
3	Meskipun jadwal yang saya miliki padat, saya tetap makan dengan teratur				
4	Saya selalu tidur malam tepat waktu antara jam 19.00 sampai 22.00 WIB dan bangun pada pagi harinya				
5	Saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun banyak tugas yang diberikan sekolah dan pesantren				
6	Saya menjadi susah tidur sejak sekolah di pesantren				
7	Semenjak sekolah di pesantren, saya menjadi sering bermimpi buruk				
8	saya dapat konsentrasi dikelas meskipun kegiatan pesantren padat				
9	saya sering melamun ketika guru menerangkan materi pelajaran				
10	Saya melakukan hal lain ketika guru sedang menjelaskan pelajaran				
11	Saya merasa pusing ketika belajar lebih lama dari biasanya				
12	Saya merasa pusing ketika tugas yang diberikan tidak sesuai dengan yang saya pelajari				
13	Saya sering begadang hingga larut malam dan menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
14	Saya mandi 1 kali sehari ketika sekolah saat berada di pesantren				
15	Saya selalu merapikan barang saya dan menjaga kebersihan kamar saya				
16	Saya rajin olahraga selama sekolah meskipun jadwal kegiatan pesantren padat				
17	Akhir-akhir ini, saya merasa kurang nyaman berinteraksi dengan orang lain				
18	Sejak di pesantren, saya lebih suka berada di dalam kamar				
19	Saya diam/ tidak menyapa ketika bertemu				

	dengan orang yang saya kenal				
20	Saya lebih suka sendiri dari pada kumpul bersama teman, keluarga ataupun orang lain				
21	Saya aktif mengikuti kegiatan yang diberikan sekolah maupun pesantren				
22	Saya merasa tertekan dengan kegiatan yang ada di pesantren				
23	Saya khawatir nilai akademik saya tidak sebaik teman lainnya				
24	Saya tidak terlalu peduli dengan masalah yang saya miliki				
25	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah yang saya miliki dengan baik				
26	Saya melampiaskan kemarahan saya ke orang lain/ benda ketika saya sedang emosi				
27	Saya akan berkata kasar/ jorok ketika saya sedang emosi				
28	Saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan benar				
29	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu				
30	Saya mudah bosan menerima pelajaran yang dijelaskan oleh guru				
31	Saya merasa kesal ketika guru memberikan banyak PR kepada saya karena padatnya kegiatan pondok				
32	Saya merasa tenang meskipun tugas yang diberikan oleh guru belum selesai saya kerjakan				
33	Saya menjadi lebih sabar dalam menghadapi segala sesuatu				
34	Saya menjadi mudah marah karena hal sepele				
35	Saya akan menerima pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pendapat saya				

J E M B E R

SKALA II

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin mampu memahami setiap pelajaran yang sulit maupun yang mudah				
2	Saya akan lebih memilih pelajaran yang mudah dari pada pelajaran yang sulit				
3	Ketika mendapat pelajar yang baru, saya berusaha untuk memahaminya.				
4	Saya belajar di luar jam sekolah jika ada tugas dan ulangan saja.				
5	Saya akan bertanya kepada guru mengenai materi yang belum paham.				
6	Saya berfikir bahwa belajar sangat penting untuk mengasah daya fikir saya				
7	Saya merasa senang ketika teman-teman menerima pendapat saya				
8	Saya lebih suka bercerita dengan teman-teman dari pada mengulang pelajaran yang baru dipelajari				
9	Saya senang mengikuti pelajaran ketika guru menggunakan berbagai metode pengajaran				
10	Saya senang berpartisipasi dalam belajar karena pelajaran yang diberikan menarik				
11	Saya senang dalam mengikuti pelajaran ketika guru mengajak siswa untuk berdiskusi bersama				
12	Saya merasa bosan ketika belajar karena guru menggunakan metode yang sama dalam belajar				
13	Saya semangat ketika pelajaran kimia, karena fasilitas yang dimiliki sangat lengkap				
14	Saya menjadi senang dengan pelajaran fisika karena media pelajaran yang dimiliki mudah dipahami				
15	Saya merasa kurang nyaman dalam belajar apabila lingkungan belajar kurang bersih				
16	Saya merasa terganggu dengan suara gaduh kelas lain ketika jam pelajaran berlangsung				
17	Saya merasa belajar saya kurang maksimal karena fasilitas yang dimiliki kurang memadai				
18	Saya memanfaatkan waktu belajar sebaik mungkin agar mendapat nilai yang baik				
19	Saat istirahat saya lebih suka membaca buku pelajaran dari pada bermain				
20	Saya senang mengikuti pelajaran karena guru				

	tidak memberikan banyak tugas				
21	Saya senang mengikuti pelajaran ketika guru selalu memperhatikan saya				
22	Saya lebih memilih diam apabila saya belum paham dengan penjelasan guru				
23	Saya lebih senang membaca komik/novel dari pada mendengarkan guru menjelaskan materi				
24	Saya merasa mengantuk ketika guru menerangkan materi didepan kelas				
25	Saya sering melihat keluar kelas saat jam pelajaran dimulai				
26	Saya akan bertanya kepada guru mengenai materi yang belum saya pahami ketika dijelaskan				
27	Saya selalu mendengarkan penjelasan guru dengan baik				
28	Saya merasa tidak puas dengan nilai saya dan selalu ingin memperoleh hasil yang lebih baik				
29	Saya berusaha mendapatkan nilai yang lebih baik dibandingkan dengan teman saya				
30	Ketika saya tidak mengerti dengan sebuah pelajaran, saya akan berusaha mencoba untuk mempelajarinya				
31	Saya lebih senang bertanya kepada teman dari pada mengerjakan sendiri tugas yang diberikan guru				
32	Saya merasa malas belajar ketika teman saya memperoleh prestasi/ nilai yang lebih tinggi dari pada saya				
33	Jika nilai saya kurang bagus, saya akan lebih meningkatkan belajar saya				
34	Apabila memiliki tugas yang sulit, maka saya akan berusaha untuk menyelesaikan sampai menemukan solusinya				
35	Saya merasa bangga ketika bisa menyelesaikan soal yang sulit				
36	Jika mnedapat nilai yang rendah, saya tidak terlalu memikirkannya				
37	Apabila soal yang diberikan guru terlalu sulit untuk saya kerjakan, saya memilih untuk melihat hasil jawaban dari teman saya.				

Sampel	Nomor Item Skala I																																			Total	
	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	31	32	33	34	35		
A	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	3	4	3	4	3	3	1	4	2	1	4	3	1	1	4	3	2	1	3	1	100	
B	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	4	3	1	1	2	2	1	2	2	3	1	3	1	73	
C	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
D	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	100	
E	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	93		
F	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	4	4	2	1	3	4	4	4	3	2	1	1	3	4	3	94	
G	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	119	
H	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	105	
I	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	89	
J	2	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	100	
K	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	2	4	3	2	4	2	3	3	4	1	2	2	4	1	4	2	2	1	2	2	3	2	78	
L	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	2	2	2	3	3	3	94	
M	3	3	2	3	2	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	93	
N	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	112	
O	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	132	
a	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	106	
b	4	4	1	3	1	4	4	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	4	4	2	1	2	2	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	97
c	4	4	3	2	2	3	4	2	3	2	1	1	3	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	95	
d	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	85	
e	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	83	
f	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	1	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	3	93	
g	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	113	
h	4	4	2	3	1	4	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	2	2	1	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	95	
i	4	4	3	2	3	4	2	3	2	1	4	4	4	4	1	3	4	2	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	3	1	2	4	2	4	105	
j	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	2	2	4	4	2	1	3	4	3	4	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	115	
k	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	89	
l	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	85	
m	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	89	
n	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	1	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	105	
o	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	84	

J E M B E R

p	4	4	3	2	3	3	1	3	2	4	1	1	1	3	4	3	1	2	1	1	3	1	3	2	3	1	1	3	3	1	3	2	3	2	3	81
q	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	107	
r	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	97	
s	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	83		
t	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	66
u	2	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	57	
v	1	1	2	4	2	4	4	2	2	2	2	1	1	4	3	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	91



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Sampel	Nomor Item Skala II																																					Total	
	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	31	32	33	34	35	36	37		
A	2	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	99	
B	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	1	2	1	2	1	2	4	3	4	2	4	1	1	4	4	4	3	1	91	
C	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	115	
D	3	1	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	107	
E	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	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	109
F	4	1	4	4	4	4	4	1	3	3	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	2	1	3	1	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	107
G	3	2	3	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
H	4	2	4	2	4	4	4	1	3	4	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	3	4	4	1	4	1	4	3	2	3	3	4	3	4	2	100	
I	4	2	4	4	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	4	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	1	3	4	1	3	3	3	4	4	99	
J	2	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	1	4	1	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	105	
K	2	2	2	3	2	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	4	2	3	3	80	
L	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	86	
M	4	2	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	89	
N	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	108	
O	4	1	4	1	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	1	1	4	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	1	108	
a	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	2	120	
b	3	4	3	2	3	1	1	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	3	1	4	2	4	2	4	2	1	3	1	2	1	2	4	1	1	1	4	2	95	
c	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	87	
d	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	3	2	78
e	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	93	

f	2	2	2	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	2	1	2	2	3	2	4	1	105	
g	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	139	
h	3	2	3	4	3	3	3	4	1	3	1	4	1	1	4	2	2	1	3	2	4	2	4	4	4	3	1	3	4	1	4	4	4	1	3	1	4	4	101
i	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	119	
j	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	129	
k	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	105
l	4	2	4	1	4	4	4	1	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	4	3	1	3	2	1	1	4	3	4	1	3	1	2	3	4	3	3	1	95	
m	1	1	1	1	1	3	3	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	2	1	4	1	2	2	1	1	2	4	2	4	1	68	
n	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
o	1	2	1	4	1	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	3	4	3	3	1	3	4	4	97	
p	3	1	3	2	3	4	4	1	3	2	4	1	4	4	1	1	1	4	3	1	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	95	
q	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	117
r	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	4	109	
s	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	92	
t	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	64	
u	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	88	
v	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	123

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1443 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 6 /2022 30 November 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah MA Al Imarah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : FINA ULFAH EL SHUFYAH
NIM : D20163043
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : XII (dua belas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

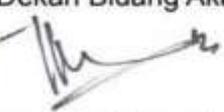
Penelitian yang akan dilakukan berjudul "HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI BARU (STUDI KASUS MA AL IMARAH KARANGANYAR KECAMATAN WONGSOREJO KABUPATEN BANYUWANGI)"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik




Siti Raudhatul Jannah



**YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL AL IMARAH
MA AL IMARAH**

**BAJULMATI WONGSOREJO BANYUWANGI
STATUS AKREDITASI, NSM : 131235100005**

Jl. Situbondo-Banyuwangi Km. 35 ☎ (0333) 462300 Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi

SURAT KETERANGAN

Nomor : 447 / KM. 019. 148 / KP.1 / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini kami Kepala Madrasah Aliyah Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi :

Nama : Nasiruddin, S.Ag
Tetala : Situbondo, 01 September 1974
Alamat : Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Fina Ulfah El Shufiyah
NIM : D20163043
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS)
Fakultas : Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : XII (Dua Belas)

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa Mahasiswa tersebut tersebut benar-benar melaksanakan kegiatan penelitian di MA Al Imarah Bajulmati Wongsorejo Banyuwangi pada Tanggal 30 Nopember 2022 s/d 29 Desember 2022 dengan judul Penelitian :

"HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN MOTIVASI BELAJAR SANTRI (STUDI KASUS MA AL IMARAH KARANGANYAR KECAMATAN WONGSOREJO BANYUWANGI) ".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bajulmati, 29 Nopember 2022
Kepala Madrasah,

NASIRUDDIN, S.Ag

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pengisian Skala Likert kelas X IPA Putra MA Al Imarah, Sabtu, 02 Desember
2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Pengisian Skala Likert kelas X IPA Putri MA Al Imarah, Sabtu, 02 Desember 2022

BIODATA PENULIS



Nama : Fina Ulfah El Shufiyah
NIM : D20163043
Tempat, Tanggal Lahir : Situbondo, 03 November 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kp. Kendal RT/RW 04/02 Desa Wonorejo
Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Perguruan Tinggi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Agama : Islam
Email : afinasshufi@gmail.com
No. Hp : 085211005273

Riwayat Pendidikan

SDN 1 Wonorejo Banyuputih Situbondo (2003-2009)

Madrasah Tsanawiyah (MTS) 1 Putri An Nuqayah Sumenep Madura (2009-2012)

Madrasah Aliyah (MA) Al Imarah Bajulmati Banyuwangi (2012-2015)

Riwayat Organisasi

Ketua OSIM (Organisasi Siswa Intra Madrasah) Al Imarah

Bendahara HMPS BKI (Himpunan Mahasiswa Program Studi)

UBM (Unit Bela Diri Mahasiswa) Taekwondo Dojang UIN KHAS Jember

ICIS “Language and Qur’anic Learning Center” IAIN Jember Devisi Kaligrafi

Radio Kampus UIN KHAS Jember 107.8 MHz Nada FM

PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) Rayon dakwah bidang keilmuan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R