

**Stress management relationship with a teenager learning motivation XI IPS
The SMA Antartika Sidoarjo**

Lela Nurlela (lelans79@yahoo.com) Dwi Adi Wicaksono (adibestyoung@gmail.com)
STIKES Hang Tuah Surabaya

Teen stress management is an action to reduce stress and maintain psychological and physical health teenager, so the motivation to learn adolescents continues to increase. This study aims to analyze the relationship between motivation to learn stress management with teenagers. Knowledge of stress management kapada teenage students in solving various problems it faces. So that stress management is required in order to remain motivated in learning and every student also has its own way to deal with stress, given the stress management can affect the physical and emotional condition of the well and will increase learning motivation and achievement teenagers or students.

Correlative analytic study design was cross-sectional approach. The population of high school students of class XI IPS Antarctic Sidoarjo totaled 100 students. Samples were taken by simple random sampling, so we get 80 students. Retrieving data using questionnaire, data analysis using statistical test Spearman Rho. The results showed that of the 35 respondents who use social stress management strategies as much as 54.3% have a good motivation and 14.3% had less motivation. Through statistical test results obtained no relationship with motivation to learn stress management teens with a significant level of 0.125 ($\rho > 0.05$).

From the data of stress management highest value most respondents found on stress management strategies that use social strategies. According to the researchers assumed a social strategy has the highest value because it is based on a period of adolescence, especially the average student needs help and support from others when they have problems in life in order to avoid excessive stress so as to reduce stress in adolescents.

This research is to improve learning motivation necessary teenage stress management with a good selection of strategies stress for teenagers.

Keywords: stress management, motivation to learn, teenagers

PENDAHULUAN

Stres remaja dapat terjadi jika individu tidak dapat mengatasi problem yang disebabkan karena tekanan yang mereka alami. Mereka tidak dapat mengambil tindakan *fight or flight* (dihadapi atau ditinggalkan) untuk mengurangi tekanan tersebut (Doeglas dalam Clercq dan Smet, 2005). Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu mengerjakan pekerjaan rumah, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Alvin, 2007). Stress tidak dapat dihindari, namun demikian dengan memahami stressor dan stress itu sendiri, siswa atau remaja dapat meminimalkan stress yang mengganggu motivasi dalam belajar. Motivasi belajar adalah faktor psikis yang bersifat non-intelektual yang berperan dalam penumbuhan gairah, merasa senang, dan semangat untuk belajar sehingga memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar (Sardiman, 2001). Motivasi belajar memberikan perasaan senang dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya (Nasution dalam Kosasih, 2004). Berdasarkan pengamatan melalui observasi dan wawancara, siswa di SMA Antartika Sidoarjo cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di sekolah dengan masalah pribadinya seperti sulitnya membagi waktu antara belajar dan bergaul atau berkumpul dengan teman sebaya, sulitnya memahami pelajaran, sulitnya berkonsentrasi dalam belajar karena masalah dengan pacar dan keluarga. Siswa mengatakan jika mengalami stress cenderung tidak bisa fokus dalam belajar dan menyalurkannya melalui cara membolos sekolah, keluar kelas pada jam pelajaran berlangsung, berkumpul

(cangkruk) dengan teman sebayanya, dan ada beberapa yang merokok berbagai hal itu dilakukan untuk mendapatkan ketenangan.

Dalam survei dari American Psychological Association Washington DC Amerika Serikat (2013), penelitian yang dilakukan dari 1000 siswa remaja di amerika Serikat menyatakan bahwa stressor remaja yang mengalami stress berasal dari sekolah, teman, pekerjaan rumah dan keluarga. Sebagai akibat dari stress 40% remaja melaporkan merasa tersinggung atau marah, 36% gugup atau cemas. Namun, remaja tidak selalu menggunakan metode yang sehat untuk mengatasi stressnya. Dalam laporan dari amerika 59% remaja tidak mengelola waktu mereka dengan seimbang seperti bermain video game dan menghabiskan waktu secara online, 40% mengabaikan tanggung jawab sebagai siswa karena stress sekolah, 32% mengalami sakit kepala karena perubahan kebiasaan tidur, 26% membentak teman ketika berada dalam stress. Laporan Komisi Nasional Perlindungan Anak (2012) mengindikasikan terdapat peningkatan stress pada anak di Indonesia bahwa terjadi penerimaan laporan rata-rata 200 laporan kasus anak stress per bulan sepanjang 2011, meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Hasil studi pendahuluan peneliti pada tanggal 8 April 2014 melalui metode wawancara pada 10 responden siswa kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo, 7 diantaranya mengatakan merasa stress dan mengganggu dorongan untuk belajar karena masalah pacar, pelajaran yang sulit, dan keluarga atau sekitar 70%. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Antartika Sidoarjo didapatkan bahwa beberapa siswa setiap minggu dua sampai tiga siswa yang tidak masuk tanpa

keterangan, beberapa siswa mengantuk di kelas, dan menggunakan handphone saat pelajaran.

Masa remaja yaitu usia belasan tahun dimana saat-saat emosi bergejolak merupakan waktu yang rawan bagi motivasi belajar dan prestasi sekolah (Wlodkowski, 2004). Pada usia belasan tahun, biasanya remaja sudah bisa merasakan stress karena beberapa faktor stressor, sehingga akan mempengaruhi dalam kehidupannya terutama di sekolah dan khususnya dalam dorongan untuk belajar. Stress terkadang diselesaikan dengan koping dan membutuhkan strategi koping atau manajemen stress yang benar. Koping adalah suatu usaha yang efektif untuk mengatasi stress. Manajemen stress atau strategi koping yang buruk berdampak tidak baik ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami. Strategi koping atau manajemen stress di bagi menjadi 3, antara lain memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah (*problem-focussed coping*), tidak memfokuskan diri dan hanya melampiaskan emosi

(*emotion-focussed coping*), dan memikirkan kembali masalah (*reappraisal*) (wade dan Carol Tavris, 2007). Stress yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada terhambatnya motivasi belajar siswa. Sedangkan motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak didalam diri seseorang sehingga menimbulkan suatu semangat atau gairah dalam belajar. Siswa ataupun remaja yang tidak memiliki motivasi belajar tidak akan mungkin melakukan kegiatan belajar, dan perbuatan belajar akan terwujud apabila ada motivasi belajar dari dalam diri.

Manajemen stress yang baik dapat menjadikan stressor sebagai acuan untuk lebih giat dalam melakukan sesuatu lebih baik. Dalam hal ini memberikan pengetahuan tentang manajemen stress kepada siswa remaja dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya. Sehingga manajemen stress diperlukan agar motivasi dalam belajar tetap ada dan setiap siswapun mempunyai cara tersendiri dalam menghadapi stress, mengingat manajemen stress dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan emosional yang baik dan akan meningkatkan motivasi dan prestasi belajar remaja ataupun siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan analitik korelatif karena menghubungkan antara kedua variabel yaitu manajemen stress dengan motivasi belajar, dan dilakukan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti melakukan pengukuran manajemen stress dengan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo hanya satu kali pada satu saat.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16-21 juni 2014 di SMA Antartika Sidoarjo karena memenuhi syarat peneliti untuk judul hubungan Manajemen stress dengan motivasi belajar remaja pada kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo.

Populasi pada penelitian ini adalah Siswa remaja di SMA Antartika Sidoarjo sebanyak 100 remaja siswa/siswi kelas XI IPS, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS di SMA Antartika sebanyak 80 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* yaitu setiap subjek dalam penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.

Instrumen pengumpulan data manajemen stress menggunakan lembar kuesioner yang berisi tentang data demografi dan tentang manajemen stress. Instrumen pengumpulan data motivasi belajar menggunakan lembar kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan strategi manajemen stress remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo

Table1
Karakteristik responden berdasarkan strategi manajemen stress remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo pada tanggal 21 Juni 2014 (n=80).

No.	Manajemen stress	F	%
1.	Strategi fisik	14	17,5
2.	Strategi pada masalah	19	23,8
3.	Strategi kognitif	12	15,0
4.	Strategi sosial	35	43,8
Jumlah		80	100%

Dari tabel diatas didapatkan hasil dari sebanyak 80 responden dengan karakteristik responden berdasarkan strategi manajemen stress remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo adalah strategi fisik sebanyak 14 responden (17,5%), strategi berorientasi pada masalah sebanyak 19 responden (23,8%), strategi kognitif sebanyak 12 responden (15,0%),strategi sosial sebanyak 35 responden (43,8%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan motivasi belajar Remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo

Table 2
Karakteristik responden berdasarkan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo pada tanggal 21 Juni 2014 (n=80).

No.	Motivasi Belajar	F	%
1.	Baik	38	47,5
2.	Cukup	27	33,8
3.	Kurang	15	18,8
Jumlah		80	100%

Dari table diatas didapatkan hasil dari sebanyak 80 responden dengan karakteristik responden berdasarkan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di

SMA Antartika Sidoarjo adalah motivasi belajar baik sebanyak 38 responden (47,5%), cukup sebanyak 27 responden (33,8%),kurang sebanyak 15 responden (18,8).

3. Hubungan Manajemen Stress dengan motivasi Belajar Remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo

Tabel 3
Crosstabs dan Analisa Statistik Uji Spearman Hubungan Manajemen Stress dengan Motivasi Belajar Remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo Pada Tanggal 21 Juni 2014 (n=80)

manajemen stress	Motivasi belajar							
	Baik				Total			
	F	%	F	%	F	%	Σ	%
Strategi fisik	4	28,6	6	42,9	4	28,6	14	100
Strategi pada masalah	9	64,3	6	42,9	4	28,6	19	100
Strategi kognitif	6	42,9	4	28,6	2	14,3	12	100
Strategi sosial	1	7,1	11	78,6	5	35,7	35	100
Total	38	47,5	27	33,8	15	18,8	80	100

Hasil uji statistik *Spearman's Rho Correlation* $\rho = 0,125$

Tabel diatas menyajikan dan menjelaskan hubungan manajemen stress dengan motivasi belajar remaja kelas XI IPS didapatkan data bahwa sebanyak 35 responden dengan strategi sosial memiliki motivasi belajar baik sebanyak 19 responden (54,3%),cukup 11 responden (31,4%),kurang 5

responden (14,3%). Sebanyak 19 responden dengan strategi berorientasi pada masalah memiliki motivasi belajar baik sebanyak 9 responden (47,4%),cukup 6 responden (31,6%),kurang 4 responden (21,1%). Sebanyak 14 responden dengan strategi fisik memiliki motivasi belajar baik sebanyak 4 responden (28,6%),cukup 6 responden (42,9%),kurang 4 responden (28,6%). Sebanyak 12 responden dengan strategi kognitif memiliki motivasi belajar baik sebanyak 6 responden (50,0%),cukup 4 responden (33,3%),kurang 2 responden (16,7%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rho Correlations* untuk mengetahui apakah ada hubungan diantara dua variabel yaitu manajemen stress dengan motivasi belajar remaja didapatkan $\rho = 0,125$. Hal ini menunjukkan bahwa $\rho > 0,05$ berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara manajemen stress dengan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Juni 2014 di SMA Antartika Sidoarjo dapat ditarik kesimpulan :

1. Manajemen stress pada remaja kelas XI IPS di SMA Antartika sidoarjo rata-rata menggunakan strategi sosial.
2. Motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika sidoarjo rata-rata cukup baik.
3. Tidak terdapat Hubungan Manajemen Stress dengan Motivasi Belajar Remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo hal ini ditunjukan dengan tidak ada

perbedaan dalam pemilihan strategi stress dalam hasil motivasi belajarnya.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain, instrumen, dan variabel yang lebih representatif. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dalam waktu yang panjang dan jumlah responden yang lebih banyak lagi.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan para siswa dapat memiliki cara tersendiri untuk dapat mengendalikan stress dan mengetahui dampak negatif yang terjadi bila stress tersebut tidak dapat dikendalikan sehingga motivasi belajar tetap baik dan proses belajar dapat berjalan dengan baik.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengembangan upaya kesehatan mental siswa dalam aplikasinya dibidang dan bagian bimbingan konseling untuk mengetahui cara manajemen stress siswa agar dapat mudah dalam memberikan motivasi khususnya dalam hal belajar.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi bahan masukan untuk dapat melakukan pendekatan secara personal mengenai manajemen stress agar siswa tetap dalam kondisi sehat fisik dan psikis sehingga dampaknya dapat meningkatkan motivasi balajar para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

A.M., Sardiman.(2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Aldwin, C, M., Revenson, T, A.(1987). *Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health*. Journal of Personality and Social psychology.

Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.

Arkan, A. (2006). *Strategi Penanggulangan Kenakalan Anak-Anak Remaja Usia Sekolah*. Ittihad Jurnal Kopertis Wilayah XI Kalimantan.

Donald.(2009).*Active Learning and Cooperative Learning In The Organic Chemistry Lecture Class*.Department of Chemistry and Biochemistry, California State University.

Hapsari, RA.,Karyani,U.,Taufik.(2002). *Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (Studi Kasus tentang Perilaku Coping pada Pengungsi di Madura)*. Indiegenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi.

Hasibuan & Moedjiono.(2002). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Hawari, D. (2002). *Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: UI Press.

Hubungan manajemen stress dengan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika Sidoarjo

- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A. Aziz. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, D.R. (2009). *Ilmu Perilaku Manusia: Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology: An Introduction, Ninth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Lazarus, R.S and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2007). *Human Development*. 10th ed. New York: McGraw-Hill.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S, W. (2000). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan (terjemahan S. Utami, Suparmi, A. Indarjati dan M. Mildawani)*. Jakarta : PT Grasindo.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Uno, H, B. (2007). *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wade, Carole & Carol Tavriss. (2007). *Psikologi Edisi 9*. Jakarta: Erlangga.
- Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. Minnesota University.

*Hubungan manajemen stress dengan motivasi belajar remaja kelas XI IPS di SMA Antartika
Sidoarjo*

Widyastuti, Palupi. (2003). *Menejemen
Stress*. Jakarta : EGC.

Wlodkowski, R. J., Jaynes, J. H. (2004).
*Hasrat Untuk Belajar
(Membantu Anak-Anak
Termotivasi dan Mencintai
Belajar)*. Yogyakarta: Pustaka
Pelajar.