

Stres berhubungan dengan motivasi belajar siswa Aliyah dalam persiapan ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri

Helen Threesika Sabbattini^{1*}, Prastiwi Puji Rahayu¹, Sutejo Sutejo².

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

*Email: tereee4654@gmail.com

Abstrak

Remaja yang mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi negeri berada pada fase krusial perkembangan identitas akademik dan karier, di mana tekanan akademik dan harapan keluarga berpotensi menimbulkan stres akademik. Stres ini dapat memengaruhi konsentrasi, kesehatan mental, dan motivasi belajar, terutama pada siswa perempuan yang lebih sensitif terhadap tekanan emosional. Data WHO (2025) menunjukkan tingginya prevalensi diperkirakan 1 dari 7 remaja (14,3%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental yang menyumbang 15% dari beban penyakit masalah kesehatan mental remaja secara global, sedangkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mencatat prevalensi masalah kesehatan jiwa pada remaja Indonesia sebesar 2%, dan 1,9% di DI Yogyakarta. Kondisi ini menekankan pentingnya memahami hubungan antara stres dan motivasi belajar dalam persiapan ujian seleksi perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan motivasi belajar pada siswa aliyah dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif cross-sectional dengan populasi 201 siswa dan sampel 134 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan kuesioner motivasi belajar berdasarkan indikator Hamzah B. Uno. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dengan motivasi belajar, dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ dan kekuatan hubungan lemah dengan arah negatif ($\text{correlation coefficient} = -0,330$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah motivasi belajarnya. Berdasarkan temuan tersebut, siswa disarankan untuk meningkatkan motivasi belajar dan mengelola stres secara adaptif melalui pengaturan waktu dan strategi belajar yang efektif, sementara guru diharapkan memberikan pendampingan akademik dan dukungan motivasional dengan memperhatikan kondisi psikologis siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres dan motivasi belajar.

Kata Kunci: Stres akademik; motivasi belajar; remaja; persiapan ujian

Stress is related to the learning motivation of Islamic high school students in preparation for the state University entrance exam

Abstract

Adolescents preparing for state university entrance exams are at a crucial stage in their academic and career identity development, where academic pressure and family expectations have the potential to cause academic stress. This stress can affect concentration, mental health, and learning motivation, especially in female students who are more sensitive to emotional distress. WHO data (2025) indicates a high prevalence of an estimated 1 in 7 adolescents (14.3%) aged 10–19 years experiencing mental health conditions, contributing 15% of the global burden of adolescent mental health problems. The Indonesian Health Survey (SKI, 2023) recorded a prevalence of mental health problems in Indonesian adolescents of 2% and 1.9% in Yogyakarta. This situation emphasizes the importance of understanding the relationship between stress and learning motivation in preparing for university entrance exams. This study aims to determine the relationship between stress and learning motivation in Islamic high school students preparing for state university entrance exams. The research design used a quantitative cross-sectional approach with a population of 201 students and a sample of 134 respondents selected through a simple random sampling technique. The instruments used were the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) and a learning motivation questionnaire based on Hamzah B. Uno's indicators. The results showed a significant relationship between stress and learning motivation, with a $p\text{-value of } 0.000 < 0.05$ and a weak relationship with a negative direction ($\text{correlation coefficient} = -0.330$). These findings indicate that the higher the level of stress experienced by students, the lower their learning motivation. Based on these findings, students are advised to increase their learning motivation and manage stress adaptively through effective time management and learning

strategies, while teachers are expected to provide academic guidance and motivational support by paying attention to students' psychological conditions. Further research is recommended to involve a wider range of respondents and consider other variables that have the potential to influence stress and learning motivation.

Keywords: *Academic stress; learning motivation; adolescents; exam preparation*

1. Pendahuluan

Remaja berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion* menurut Erikson, yaitu fase ketika individu berupaya membentuk identitas diri yang jelas dan stabil melalui eksplorasi nilai, minat, tujuan pendidikan, pilihan karier, serta peran sosial. Keberhasilan dalam tahap ini akan menghasilkan identitas diri yang matang, kepercayaan terhadap kemampuan diri, serta kejelasan arah masa depan. Sebaliknya, kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan *role confusion* yang ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian tujuan, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan akademik dan karier. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika remaja berada pada fase transisi menuju pendidikan tinggi, khususnya dalam persiapan masuk perguruan tinggi negeri.

Remaja yang sedang mempersiapkan diri menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri berada pada periode krusial perkembangan identitas akademik dan karier. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada tuntutan untuk memilih jurusan, menentukan perguruan tinggi tujuan, serta memenuhi ekspektasi keluarga dan sekolah dalam waktu yang terbatas. Remaja yang memiliki kejelasan minat, kemampuan, dan tujuan pendidikan cenderung menunjukkan perencanaan studi yang terarah serta motivasi belajar yang tinggi. Sebaliknya, ketidakjelasan identitas akademik dan karier sering dikaitkan dengan rendahnya motivasi belajar, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kebingungan dalam menentukan masa depan pendidikan (Nidawati, 2024).

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa, ketekunan belajar, serta pencapaian hasil akademik. Guru memiliki peran strategis dalam meningkatkan motivasi belajar melalui metode pembelajaran yang menarik, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif (Diandaru, 2023). Motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti kondisi psikologis, minat, bakat, dan emosi siswa, serta faktor ekstrinsik yang meliputi dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Interaksi kedua faktor tersebut secara signifikan memengaruhi motivasi belajar dan hasil akademik siswa (Djarwo, 2020).

Namun demikian, motivasi belajar siswa dapat menurun ketika siswa mengalami stres akademik. Stres merupakan respons alami individu terhadap tekanan mental dan fisik akibat tuntutan atau tanggung jawab yang dirasakan berlebihan. Stres dapat berdampak positif (*eustres*) apabila dikelola dengan baik, namun stres yang bersifat negatif (*distres*) dapat menimbulkan dampak merugikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan proses pembelajaran siswa (Persadha, 2024). Siswa yang mengalami stres akan menunjukkan tanda-tanda baik secara emosional maupun fisik. Gejala emosional termasuk perasaan cemas atau gelisah, sedih akibat tekanan beban belajar, dan penurunan rasa percaya diri. Tanda-tanda fisik yang muncul seperti sakit kepala, pola tidur yang tidak teratur, kesulitan tidur, nyeri pinggang, diare, dan lelah (Damayanti, Jannah, & Nizami, 2022). Stres akademik diketahui berpengaruh terhadap fungsi kognitif siswa, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis, sehingga berpotensi menurunkan prestasi akademik (Sorout, Kodidala, Soni, Singh, & Sharma, 2020).

Data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) pada tahun (2020), tingkat prevalensi stres tergolong tinggi karena lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalaminya, menjadikannya sebagai penyakit yang menduduki peringkat ke-4 tertinggi di dunia. Data global menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja masih tergolong tinggi. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa Secara global, diperkirakan 1 dari 7 remaja (14,3%) anak berusia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental yang menyumbang 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini menurut Word Health Organization (WHO) (2025). Di Indonesia, (*Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*, 2023) menunjukkan prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia >15 tahun sebesar 2%, sementara di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 1,9% (SKI, 2023). Kondisi ini

mendorong pemerintah untuk memperkuat kebijakan perlindungan kesehatan mental siswa melalui Permendikbud Nomor 46 Tahun 2023 yang menekankan pentingnya lingkungan belajar yang aman dan layanan konseling di satuan pendidikan.

Stres akademik pada siswa SMA umumnya dipicu oleh faktor eksternal, seperti tuntutan akademik, tekanan sekolah dan keluarga, serta lingkungan belajar, maupun faktor internal yang meliputi karakteristik kepribadian, pola pikir, dan ekspektasi diri yang tinggi. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan menentukan tingkat stres akademik yang dialami siswa (Sujadi, 2021). Stres dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu eustres dan distres. Eustres merupakan respons stres yang bersifat positif, sehat, dan konstruktif, sehingga dapat mendorong individu untuk mencapai tujuan serta meningkatkan kinerja. Sebaliknya, distres adalah respons stres yang bersifat negatif, tidak sehat, dan destruktif, yang umumnya muncul akibat tekanan berlebihan seperti tuntutan akademik, permasalahan pribadi, dan faktor lingkungan. Stres yang dialami siswa SMA di lingkungan sekolah dikenal sebagai stres akademik, yang termasuk dalam kategori distres dan berpotensi memengaruhi konsentrasi, kesehatan mental, serta motivasi belajar siswa. (Mahardhika, Dewi, & Arsana, 2023). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan motivasi belajar dan komitmen akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Berliantara Kadek, Primatanti Putu Asih, 2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah motivasi belajarnya.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 10 siswa kelas XII MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala stres berupa kekhawatiran berlebihan, kelelahan, kesulitan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi, dengan faktor pemicu utama berupa persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri. Selain itu, ditemukan gejala penurunan motivasi belajar seperti rendahnya minat belajar dan ketergantungan pada teman, meskipun dukungan keluarga dan lingkungan belajar yang kondusif masih menjadi faktor pendorong motivasi. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres dengan motivasi belajar dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dan motivasi belajar siswa, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah motivasi belajarnya.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat keeratan hubungan antara dua variabel, yaitu stres sebagai variabel bebas dan motivasi belajar sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengukuran seluruh variabel dilakukan satu kali pada waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MAN 1 Sleman berjumlah 201 siswa yang sedang mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Sampel penelitian berjumlah 134 responden ($N = 134$) yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian.

Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres, yaitu kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik. Variabel terikat adalah motivasi belajar, yaitu dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi semangat siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Definisi operasional stres diukur menggunakan instrumen kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala likert 5 tingkat, yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, dan sering sekali. Motivasi belajar diukur menggunakan kuesioner motivasi belajar yang disusun berdasarkan indikator Hamzah B. Uno yang terdiri dari 36 item pernyataan dengan pilihan jawaban sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Ruang lingkup penelitian meliputi ruang lingkup materi, subjek, waktu, dan tempat. Dari aspek materi, penelitian ini berada dalam ruang lingkup keperawatan jiwa yang membahas stres dan motivasi belajar siswa. Subjek penelitian adalah siswa MAN 1 Sleman yang sedang mempersiapkan ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Januari 2026 dan bertempat di MAN 1 Sleman. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner, serta data sekunder berupa karakteristik

responden. Karakteristik responden yang diidentifikasi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan urutan anak dalam keluarga. Analisis karakteristik responden dilakukan menggunakan rumus distribusi frekuensi untuk menggambarkan sebaran data responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner stres dan kuesioner motivasi belajar. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Uji ini digunakan karena data berskala ordinal dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan motivasi belajar. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* berada pada rentang -1 hingga +1, di mana nilai yang mendekati -1 atau +1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat. Kriteria pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed), di mana apabila nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan motivasi belajar.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Responden yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 134 responden dengan karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan anak keberapa dalam keluarga dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Parameter	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	N
Jenis Kelamin	Laki-Laki	40	29,9	134
	Perempuan	94	70,1	
	SD	3	2,2	
	SMP	16	11,9	
	SMA	70	52,2	
Pendidikan Orang Tua	D3	11	8,2	134
	D4	3	2,2	
	S1	25	18,7	
	S2	5	3,7	
	S3	1	,7	
	PNS/TNI/POLRI	16	11,9	
	Pegawai Swasta	24	17,9	
Pekerjaan Orang Tua	Wiraswasta/Pedagang	35	26,1	134
	Petani	9	6,7	
	Buruh	31	23,1	
	Guru/Dosen	14	10,4	
	Pensiunan/Tidak Bekerja	5	3,7	
Anak Keberapa Dalam Keluarga	Anak ke-1	74	55,2	134
	Anak ke-2	34	25,4	
	Anak ke-3	17	12,7	
	Anak ke-4	7	5,2	
	Anak ke-5	1	,7	
	Anak ke-6	1	,7	
	Anak ke-7	1	,7	

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden kelas XII MAN 1 Sleman berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 siswa (70,1%), dengan latar belakang pendidikan orang tua responden didominasi oleh lulusan SMA sebanyak 70 orang (52,2%), pekerjaan orang tua siswa paling banyak adalah wiraswasta/pedagang sebanyak 35 orang (26,1%), serta sebagian besar responden merupakan anak ke-1 dalam keluarga yaitu sebanyak 74 siswa (55,2%).

3.1.2. Stres

Hasil penelitian tentang stres pada siswa dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswa Dalam Persiapan Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri

Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	15	11,2
Sedang	99	73,9
Berat	20	14,9
Total	134	100,0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2. stres pada siswa dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 99 responden (73,9%).

3.1.3. Motivasi Belajar

Hasil penelitian tentang motivasi belajar pada siswa dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Pada Siswa Dalam Persiapan Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri

Motivasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	16	11,9
Sedang	108	80,6
Tinggi	10	7,5
Total	134	100,0

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3. motivasi belajar pada siswa dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman didapatkan hasil bahwa responden memiliki motivasi belajar dengan kategori sedang sebanyak 108 responden (80,6%)

3.1.4. Hubungan Antara Stres Dengan Motivasi Belajar

Tabel 4. Hubungan Antara Stres Dengan Motivasi Belajar

Stres	Motivasi Belajar						Total		P-value	Correlation Coefficient
	Rendah		Sedang		Tinggi		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Ringan	1	6,7	11	73,3	3	20,0	15	100,0	0,000	-0,330
Sedang	7	7,1	85	85,9	7	7,1	99	100,0		
Berat	8	40,0	12	60,0	0	0,0	20	100,0		
Total	16	11,9	108	80,6	10	7,5	134	100,0		

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4. dari total 134 responden, didapatkan hasil bahwa pada responden dengan stres ringan, sebagian besar memiliki motivasi belajar sedang sebanyak 11 siswa (73,3%), sedangkan responden yang memiliki motivasi belajar tinggi sebanyak 3 siswa (20,0%), dan responden dengan motivasi belajar rendah sebanyak 1 siswa (6,7%). Sedangkan, responden dengan stres sedang, memiliki motivasi belajar sedang berjumlah 85 siswa (85,9%), responden memiliki motivasi belajar rendah sebanyak 7 siswa (7,1%), dan responden dengan motivasi belajar tinggi ditemukan pada 7 siswa (7,1%). Sementara itu, pada responden dengan stres berat sebagian besar memiliki motivasi belajar sedang yaitu sebanyak 12 siswa (60,0%), sedangkan motivasi belajar rendah berjumlah 8 siswa (40,0%), dan pada kategori stres berat tidak ditemukan responden dengan motivasi belajar tinggi (0,0%).

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang yang diuji menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi p-value = 0,000, yang dimana lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a

diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan motivasi belajar dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,330 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa, maka semakin rendah motivasi belajar siswa. Sebaliknya, semakin rendah stres yang dialami siswa, maka semakin tinggi motivasi belajar siswa.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Stres

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa yang sedang mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebanyak 99 responden (73,9%). Selain itu, sebanyak 20 responden (14,9%) berada pada kategori stres berat, sedangkan 15 responden (11,2%) termasuk dalam kategori stres ringan.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan mengalami stres pada kategori sedang dibandingkan responden laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan cenderung lebih merasakan tekanan psikologis dalam menghadapi persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan kecenderungan perempuan yang lebih sensitif terhadap tuntutan akademik, memiliki tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi terhadap hasil belajar, serta lebih memaknai ujian sebagai penentu masa depan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perbedaan gender berpengaruh terhadap respons stres, di mana siswa perempuan cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi akibat tekanan akademik dan ekspektasi lingkungan.

Berdasarkan karakteristik pendidikan orang tua, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan latar belakang pendidikan orang tua pada jenjang SMA hingga perguruan tinggi sebagian besar berada pada kategori stres sedang. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat pendidikan orang tua tidak serta-merta menghilangkan tekanan akademik yang dirasakan siswa. Meskipun orang tua dengan pendidikan lebih tinggi berpotensi memberikan dukungan akademik yang lebih baik, ekspektasi yang tinggi terhadap pencapaian akademik justru dapat menjadi sumber tekanan tambahan bagi siswa. Kondisi ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa orang tua mengharapkan siswa dapat melanjutkan serta mewujudkan aspirasi mereka yang belum tercapai, sekaligus menjadi individu yang mampu memberikan inspirasi bagi lingkungan sekitarnya, dengan harapan akademik keluarga yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis pada siswa, terutama menjelang ujian seleksi perguruan tinggi (Yulianti & Yusra, 2024).

Berdasarkan pekerjaan orang tua, siswa dengan orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta, buruh, dan pegawai swasta menunjukkan proporsi stres sedang hingga berat yang lebih besar. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan ketidakstabilan ekonomi keluarga serta kekhawatiran siswa terhadap keberlanjutan pendidikan di masa depan. Dalam konteks persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri, siswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tekanan psikologis terkait tanggung jawab untuk membantu meningkatkan kondisi keluarga melalui keberhasilan pendidikan. Tekanan ganda tersebut berpotensi memperkuat respons stres apabila tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai.

Berdasarkan urutan anak dalam keluarga, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merupakan anak pertama memiliki proporsi stres sedang hingga berat yang lebih tinggi dibandingkan anak selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa anak pertama cenderung memikul tanggung jawab yang lebih besar, baik sebagai teladan bagi adik-adiknya maupun sebagai harapan utama keluarga dalam pencapaian akademik. Tekanan peran tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.

Stres akademik merupakan reaksi psikologis individu terhadap tuntutan pembelajaran yang melebihi kapasitas adaptasinya. Pada tingkat tertentu, stres dapat berperan sebagai pendorong motivasi, namun jika berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola secara efektif, hal ini berpotensi menurunkan konsentrasi, mengganggu kestabilan emosi, serta mengurangi kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian. Stres dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi fisik karakteristik individu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan ketersediaan fasilitas belajar (Savira, Setiawati, Husna, & Pramesti, 2021). Siswa

yang mengalami stres pada tingkat sedang umumnya masih mampu menyesuaikan diri, tetapi tetap membutuhkan dukungan untuk mencegah berkembangnya stres menjadi kondisi yang maladaptif.

3.2.2. Motivasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa yang sedang mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman memiliki motivasi belajar pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 responden (80,6%).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan memiliki motivasi belajar pada kategori sedang dibandingkan laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan memiliki kesadaran akademik yang cukup baik terhadap pentingnya belajar, namun belum sepenuhnya optimal dalam mempertahankan konsistensi perilaku belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki orientasi akademik yang kuat, namun rentan mengalami ketidakstabilan motivasi akibat tekanan emosional dan stres akademik (Yulianti & Yusra, 2024).

Berdasarkan karakteristik pendidikan orang tua, siswa dengan orang tua berpendidikan SMA hingga perguruan tinggi mayoritas berada pada kategori motivasi belajar sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan akademik dari keluarga berperan dalam membentuk motivasi belajar, namun tidak selalu menjamin motivasi yang tinggi. Motivasi belajar dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal seperti intelegensi, minat, bakat, emosi, kondisi fisik, sikap, serta faktor eksternal seperti penghargaan, tekanan, keluarga, metode pembelajaran, sekolah, dan lingkungan masyarakat (Djarwo, 2020).

Berdasarkan pekerjaan orang tua, siswa dengan orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta dan buruh cenderung memiliki motivasi belajar sedang hingga rendah. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan keterbatasan waktu orang tua dalam memberikan pendampingan belajar serta tekanan ekonomi yang secara tidak langsung memengaruhi fokus dan kesiapan mental siswa dalam belajar. Sementara itu, siswa dengan orang tua yang berprofesi sebagai guru atau dosen menunjukkan kecenderungan motivasi belajar yang lebih stabil, yang dapat dikaitkan dengan pemahaman orang tua terhadap proses pembelajaran dan pentingnya pendidikan.

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan aktivitas belajar, mempertahankan usaha, serta mencapai tujuan akademik tertentu. Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal mencakup intelegensi (kecerdasan), minat, bakat, emosi, kondisi fisik, dan sikap, dan faktor eksternal seperti dukungan dari lingkungan sekolah, bimbingan guru, serta strategi belajar yang diterapkan secara individu (Djarwo, 2020). Siswa dengan motivasi belajar kategori sedang menunjukkan adanya usaha belajar yang cukup, namun masih memerlukan penguatan agar mampu menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Siswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung memiliki tujuan akademik yang jelas, ketekunan dalam belajar, serta kemampuan mempertahankan fokus meskipun menghadapi tekanan. Sebaliknya, siswa dengan motivasi belajar rendah menunjukkan kecenderungan menunda tugas, kurangnya minat belajar, serta kesulitan mempertahankan konsistensi belajar. Kondisi tersebut berpotensi menghambat kesiapan akademik siswa dan meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik menjelang ujian masuk perguruan tinggi negeri.

3.2.3. Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Persiapan Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada Siswa Aliyah

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara stres dan motivasi belajar dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman, diperoleh bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang bermakna. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang lebih kecil dari batas signifikansi $p < 0,05$, sehingga secara statistik terdapat hubungan antara stres dan motivasi belajar. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,330$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel bersifat lemah dengan arah negatif. Arah hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres yang dimiliki siswa, maka semakin rendah motivasi belajar siswa. Sebaliknya, semakin rendah stres yang dialami siswa, maka semakin tinggi motivasi belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa stres memiliki peran dalam memengaruhi motivasi

belajar siswa, meskipun kekuatan hubungannya tergolong rendah, hal ini mengindikasikan bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi motivasi belajar, melainkan terdapat faktor lain seperti dukungan sosial, strategi belajar, dan kondisi psikologis individu yang turut berkontribusi. Stres akademik pada siswa terjadi sebagai respons psikologis terhadap tekanan akademik yang tinggi selama proses persiapan ujian masuk perguruan tinggi.

Hubungan antara stres dan motivasi belajar menunjukkan bahwa stres tidak selalu memberikan dampak yang sepenuhnya negatif maupun positif, melainkan bersifat kontekstual tergantung pada tingkat stres yang dialami serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut. Pada tingkat tertentu, stres dapat berperan sebagai pendorong internal yang meningkatkan kesiapan belajar dan fokus akademik. Namun, ketika stres meningkat secara berlebihan dan berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi tersebut justru dapat menurunkan motivasi belajar karena individu mengalami kelelahan mental, kecemasan berlebih, serta penurunan minat terhadap aktivitas akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Umar, Yusuf, Amini, & Alhadi, 2023) menunjukkan bahwa pengaruh stres terhadap motivasi belajar bersifat positif dan negatif. Stres dapat mendorong peningkatan usaha, konsentrasi, dan prestasi siswa, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan kemalasan, kurangnya minat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan emosional. Dampak stres ini sangat dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan, seperti kemampuan regulasi diri, strategi koping, dan dukungan sosial yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki strategi koping adaptif dan dukungan sosial yang memadai cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara efektif sehingga motivasi belajar tetap terjaga, sedangkan siswa yang kurang memiliki kemampuan manajemen stres lebih rentan mengalami penurunan motivasi karena tekanan akademik dirasakan sebagai beban yang berlebihan dan sulit dikendalikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020) menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan psikologis siswa, menurunkan kepercayaan diri, serta mengurangi dorongan intrinsik untuk belajar. Individu yang terus-menerus berada dalam kondisi tekanan tinggi tanpa adanya pemulihan psikologis yang memadai cenderung mengalami kelelahan emosional dan kehilangan minat terhadap proses pembelajaran. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas belajar, keterlibatan akademik, serta kesiapan menghadapi ujian yang menjadi tujuan utama siswa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan stres dengan motivasi belajar dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII MAN 1 Sleman berada pada kategori stres sedang. Selain itu, motivasi belajar siswa kelas XII MAN 1 Sleman juga sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan motivasi belajar siswa dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri di MAN 1 Sleman, dengan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,330. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa, maka semakin rendah motivasi belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah stres yang dialami siswa, maka semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki siswa.

5. Ucapan terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, serta Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, atas izin dan dukungan yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada MAN 1 Sleman dan seluruh siswa kelas XII MAN 1 Sleman yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Daftar Pustaka

- Berliantara Kadek, Primatanti Putu Asih, A. N. W. (2024). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Ubud, 4(2), 189–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.22225/amj.4.2.2024.189-193>
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JIM FKep*, 5(4), 154–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.37506/ijonc.v10i2.18409>
- Diandaru, B. H. (2023). Motivasi Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Matematika di MTs Negeri 2 Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Widyatama*, 2(2), 185–196. Retrieved from <https://jurnal.bbpmjatang.id/index.php/jpw/article/view/17/20>
- Djarwo, C. F. (2020). Analisis Faktor Internal Dan Eksternal Terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1–7. Retrieved from <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/2790>
- Mahardhika, D. M., Dewi, S. R., & Arsana, I. W. E. (2023). Hubungan antara Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *E-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), 254–260. <https://doi.org/https://doi.org/10.22225/amj.3.2.2023.254-260>
- Nidawati. (2024). Penerapan Motivasi Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 317–326. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i3.388>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Persadha, P. (2024). *Mengelola Stres Di Era Digital: Strategi Sukses Menghadapi Tekanan di Dunia Kerja dan Keluarga*. (R. D. Fitrah, Ed.) (Cetakan Pe). Jakarta: CISSReC - Yayasan Lembaga Riset Siber Indonesia.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Sorout, J., Kodidala, S. R., Soni, H., Singh, P., & Sharma, N. (2020). Effect of academic stress on physical activity level and cognitive functions in first year medical students : An observational study. *Asian Journal Of Medical Sciences*, 11(5), 8–11. <https://doi.org/10.3126/ajms.v11i5.29323>
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/12679>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. (2023).
- Umar, A. F. F., Yusuf, A., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Bahasa, Seni, Dan Pengajaran*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/jbsp.v7i2.20670>
- Yulianti, F., & Yusra, Z. (2024). Hubungan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Unggul Tahfidz Di MTSN X Bukitinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(6), 7183–7190. <https://doi.org/https://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2142>
- World Health Organization (WHO). Mental health of adolescents. 1 September 2025. [cited 2026 Feb 4]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>