

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat.¹ Namun istilah “*stress*” itu sendiri sering disalah artikan, yang dimana menunjuk pada fenomena “tidak waras”.¹ Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, lalu stres itu sendiri muncul dengan berbagai berbagai gejala, seperti ketegangan dan kecemasan, kegelisahan, ketegangan otot, meningkatnya laju tekanan darah dan detak jantung, terdapatnya gangguan tidur, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), dan kelelahan.¹ Stres bisa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak.¹ Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam.¹ Namun dapat menjadi masalah apabila stres yang dirasakan itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mental dari orang tersebut.² Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres dapat membahayakan setiap orang, termasuk remaja.² Stres yang didapati pada remaja menurut Assaat (2007) menyatakan stres yang dialami pada remaja, dengan stres berat 14,1%, stres sedang 70,7% dan stres ringan 15,2%.¹

Motivasi belajar dalam etimologis kata motivasi berasal dari kata *motiv* yang artinya dorongan, kehendak, alasan atau kemauan. Maka, Motivasi, adalah tenaga-tenaga (*forces*) yang membangkitkan dan mengarahkan perilaku individu. Motivasi bukanlah tingkah laku, melainkan kondisi internal yang kompleks, dan tidak dapat diamati secara langsung, akan tetapi mempengaruhi tingkah laku.³ Lalu untuk fungsi dari motivasi itu sendiri merupakan pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Dapat dikatakan bahwa seseorang melakukan suatu usaha karena terdapatnya motivasi. Dengan adanya motivasi yang baik dalam proses belajar dapat juga menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, apabila terdapatnya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang

belajar itu akan dapat menciptakan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seorang siswa akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi belajarnya,³

Stres yang dihadapi remaja dapat memengaruhi motivasi belajar mereka.⁴ Shields (2001) menyebutkan 35% stres yang dialami dapat membuat remaja tersebut tidak mampu mengelola waktu belajarnya dan dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar.¹ Remaja yang dapat mengelola stres akan mampu meningkatkan motivasi belajar mereka.⁴ Penelitian yang dilakukan Barseli (2018) mendapatkan gambaran persentasi yakni 41,1% remaja yang dapat mengontrol stres cenderung mempunyai motivasi belajar yang tinggi.⁵ Remaja yang mampu meningkatkan motivasi belajarnya akan dengan mudah memahami pembelajaran yang diberikan, lalu rasa semangat yang ada pada diri mereka juga akan mampu meningkatkan motivasi belajar dari dalam diri mereka yang akan membantu dalam pemahaman mereka.⁴

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap remaja usia 12 – 19 tahun dari 53 sekolah di Qazvin city pada tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat stres mempengaruhi motivasi belajar pada remaja.⁶ Namun, penelitian yang dilakukan pada 85 remaja sekolah kelas X diSMAN Muara Teweh menyatakan bahwa tingkat stres tidak mempengaruhi motivasi belajar.⁷

Dengan adanya hasil penelitian yang bertentangan mengenai hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar. Penulis ingin mengetahui apakah tingkat stres memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar.

1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan motivasi belajar menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel. Namun, jurnal tandingan lain yang membahas mengenai hubungan antara tingkat stres dan motivasi belajar menyatakan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi motivasi belajar. Oleh karena itu, dengan adanya dua penelitian yang saling bertentangan, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai adanya hubungan antara tingkat stres dengan motivasi belajar pada remaja kelompok usia 15 – 18 tahun di Kota Depok.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antar tingkat stres dengan motivasi belajar remaja?
- Bagaimana tingkat stres yang dimiliki remaja?
- Bagaimana tingkat motivasi belajar yang dimiliki remaja?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antar tingkat stres dengan motivasi belajar remaja.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui gambaran tingkat stres remaja.
- Untuk mengetahui gambaran tingkat motivasi belajar remaja.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Meningkatkan jumlah publikasi dari universitas.
- Meningkatkan minat penelitian mahasiswa.
- Menambah ilmu mahasiswa dalam pembuatan dan pelaksanaan penelitian.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Memberikan informasi mengenai pentingnya mengontrol pola stres sehingga dapat menambah motivasi belajar pada remaja kelompok usia 15 – 18 tahun.
- Menjadikan hasil penelitian berikut sebagai data penunjang untuk penelitian serupa.