

<https://doi.org/10.24042/alidaroh.v10i2.7420>

## MANAJEMEN STRESS DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA PADA ERA DISRUPSI

Susi Alawiyah  
SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang, Banten Indonesia  
alawiyahsusi@gmail.com

### *Abstract*

*This study aims to determine the relationship between stress management and student motivation in the middle of an era of disruption like this. This research is a descriptive quantitative research. Data was collected by distributing questionnaires to students of SMK Negeri 5 Tangerang Regency. Respondents in the study were 80 students. SEM PLS is used as a tool in analyzing the collected data. The results of the analysis show that there is a relationship between stress management and student motivation. Stress management is able to motivate student learning by 18.4% and  $t$  count (2.723) >  $t$  table (1.990) with a significance level of 5%. Students who are able to manage stress have better learning motivation than students who are unable to manage stress..*

**Keywords:** *Stress Management, Learning Motivation, Disruption Era, Education*

### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan motivasi belajar siswa ditengah era disrupsi seperti saat ini. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket kepada peserta didik SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Responden dalam penelitian berjumlah 80 peserta didik. SEM PLS digunakan sebagai alat bantu dalam menganalisis data yang telah terkumpul. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara manajemen stress dengan motivasi belajar siswa. Manajemen stress mampu memotivasi belajar siswa sebesar 18.4% dan  $t_{hitung}$  (2.723) >  $t_{tabel}$  (1.990) dengan tingkat signifikansi 5%. Siswa yang mampu mengelola stress memiliki motivasi belajar yang baik dibandingkan siswa yang tidak mampu mengelola stress.*

**Kata Kunci:** *Manajemen Stres, Motivasi Belajar, Era Disrupsi, Pendidikan*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 di Indonesia sudah berlangsung sejak bulan Maret 2020 dan sampai hari ini wabah Covid 19 belum bisa diatasi. Pandemi COVID 19 juga membawa fenomena baru di dunia Pendidikan yaitu era disrupsi. Era disrupsi yaitu suatu fenomena atau kebiasaan masyarakat yang mulai menggeser kegiatan yang mulanya dilakukan dengan tatap muka beralih ke dalam jaringan. Fenomena disrupsi di dunia Pendidikan di tingkat Pendidikan menengah memang belum populer tetapi untuk perguruan tinggi sudah dilaksanakan oleh beberapa perguruan tinggi. Di Indonesia prospek Pendidikan jarak jauh dengan sarana internet telah menjadi perhatian beberapa kalangan baik dari dunia Pendidikan maupun dunia teknologi informasi. Era Disrupsi di Pendidikan menengah kebawah terjadi bersamaan dengan pandemi Covid 19. Pandemi COVID 19 memaksa aktivitas pembelajaran dengan menggunakan system dalam jaringan. Perubahan sistem pembelajaran sekolah yang semula

menggunakan sistem tatap muka langsung sekarang berubah menjadi pembelajaran dalam jaringan.

Menurut Uno (2014) faktor utamadalam pendidikan jarak jauh secara online dikenal sebagai *distance learning*, yang selama ini dianggap masalah adalah tidak adanya interaksi antara pendidik dengan peserta didiknya. Namun demikian, dengan media internet sangat dimungkinkan untuk melakukan interaksi antara pendidik dan peserta didik, baik dalam bentuk *real time* (waktu nyata) atau tidak. Dalam bentuk *real time* dapat dilakukan misalnya dalam suatu *classroom*, interaksi langsung dengan *real audio* atau *real video* dan *online meeting*. Sedangkan untuk yang tidak *real time* bisa dilakukan melalui *mailing list*, *discussion group*, *newsgroup*, dan *bulletin board*.

Perubahan sistem pembelajaran ini mengakibatkan perubahan terhadap perilaku peserta didik dan kebiasaan peserta didik. Era disrupsi yang bersamaan dengan pandemi COVID 19 menyebabkan sosialisasi peserta didik dengan teman sebayanya, dengan lingkungan sekitar, menjadi lebih berkurang. Secara riil peserta didik akibat dampak pandemic ini yang menyebabkan era disrupsi harus diterapkan di dunia Pendidikan menyebabkan situasi dan perilaku baru baik bagi peserta didik maupun bagi pendidik. Pendidik melakukan pembelajaran dengan menggunakan media zoom, google meet dan lain-lain yang terkadang menimbulkan miskomunikasi antara peserta didik dengan guru. Selain itu banyak guru yang memberikan tugas secara bersamaan sehingga peserta didik mengalami stres.

Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Listiyarti: 2020) banyak peserta didik mengalami tekanan secara psikologi hingga putus sekolah karena berbagai masalah yang muncul selama mengikuti belajar jarak jauh atau belajar online yang dilakukan selama pandemi COVID-19 yaitu antara lain banyak anak tidak bisa mengakses Pembelajaran Jarak Jauh secara daring, sehingga banyak dari mereka yang tidak naik kelas sampai putus sekolah, Stress pada peserta didik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang memberatkan peserta didik pada masa pandemi, hasil evaluasi belajar yang kurang, pekerjaan rumah yang sangat banyak, dan pengaruh lingkungan. Stres akademik dapat digolongkan kedalam kategori distress (Rahmawati: 2017). Stres akademik yaitu suatu kondisi dimana peserta didik tidak mampu menghadapi target pencapaian kurikulum dan mendeskripsikan target pencapaian kurikulum merupakan sebuah gangguan. Menurut Sayekti (2017) bahwa stres akademik disebabkan oleh stress yang diderita peserta didik yang bersumber pada kegiatan belajar mengajar yaitu berupa target pencapaian kurikulum, kompetensi keahlian yang tidak sesuai, tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, hasil evaluasi yang kurang mendukung. Academic stressor yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati: 2017).

Sun, Dunne dan Hou (2011) mengelompokkan aspek-aspek stress akademik menjadi lima kelompok yaitu:

1) Ekspektasi Diri

Aspek stress ekspektasi diri berhubungan erat dengan kemampuan peserta didik untuk melihat masa depan, berkompetisi dan prospek diri di masa depan. Peserta didik akan mengalami stress akademik jika mereka merasa tidak mampu bersaing, mendapatkan nilai yang rendah, selalu mengalami kegagalan dalam bidang akademik, membuat orang tua dan guru kecewa karena tidak mampu menunjukkan prestasi yang ditargetkan.

2) Keputusanasaan

Sikap frustrasi merupakan tanggapan emosional peserta didik dalam menghadapi tekanan dan target yang dibebankan serta mereka tidak sanggup untuk melaksanakan. Peserta

didik yang mengalami keputusan biasanya mereka tidak mampu mengikuti pelajaran atau mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya.

3) Tekanan Belajar

Aspek ini berhubungan dengan tekanan yang dihadapi peserta didik Ketika sedang melaksanakan proses belajar baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan belajar ini didapatkan peserta didik bisa berasal dari lingkungan keluarga yaitu berupa tuntutan orang tua terhadap target yang dibebankan kepada anaknya, kompetisi antar teman sekelas, ulangan dan ujian yang diselenggarakan pihak sekolah atau tuntutan Pendidikan tinggi.

4) Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek ini berkaitan erat dengan kecerdasan peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan ataupun pengalaman baru. Aspek kekhawatiran terhadap ini juga berkaitan erat proses kognitif peserta didik. Peserta didik yang mengalami stress akademik akan mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam menerima pengetahuan baru, susah mengingat dan mengalami penurunan kinerja.

5) Beban Tugas

Peserta didik yang mengalami stress akademik mengalami kebingungan dan malas untuk mengerjakan tugas yang harus dikerjakan secara individu ataupun kelompok. Tugas, Pekerjaan rumah yang diberikan oleh pengajar di sekolah selalu dianggap beban oleh peserta didik.

Thompson dan Mazer (2009) menyatakan bahwa teman sebaya mampu memberikan dukungan dalam menghadapi stress akademik. Faktor dukungan teman sebaya antara lain:

1) *Esteem Support*

Teman sebaya mampu memberikan dukungan dalam bentuk perasaan senasib bahwa mereka sama-sama berjuang untuk meraih kesuksesan di masa depan. Teman sebaya akan selalu memiliki ikatan emosional yang tinggi terhadap temannya. Rasa emosional ini akan mampu menciptakan suasana yang nyaman, menimbulkan rasa percaya diri, dan bisa meningkatkan harga diri peserta didik.

2) *Informational Support*

Teman sebaya akan selalu berbagi dalam berbagai hal. Berbagi pengetahuan, berbagi suka dan duka, berbagi informasi dan bahkan berbagi dalam hal urusan akademik. Dukungan informasi teman sebaya antara lain memberi bantuan mengerjakan tugas-tugas sekolah atas pernyataan atau pertanyaan yang rumit dan merupakan teman diskusi yang sebanding.

3) *Venting Support*

Teman sebaya adalah tempat yang tepat untuk mencurahkan isi hatinya. Peserta didik yang mendapatkan venting support dari teman sebaya membuat mereka nyaman dan menyadari bahwa ia tidak sendiri. Sehingga stress yang di alami peserta didik derajatnya mengalami penurunan.

4) *Motivational Support*

Teman sebaya akan memberikan motivational support pada saat mereka merasa tertekan atau butuh motivasi. Peserta didik yang mendapatkan motivational support dari teman sebaya akan terlihat dari semangat belajar yang Kembali meningkat, rajin dan tekun mengerjakan tugas. Jika peserta didik mengalami kegagalan, mereka yang mendapatkan motivational support akan selalu untuk tetap berkonsentrasi terhadap tujuan dan kesuksesan di masa depan.

Menurut Zimbardo (1977) ada tiga *coping* dalam manajemen stres yang bisa digunakan oleh peserta didik untuk mereduksi dampak stres tersebut yaitu:

1) *Problem Focused Coping*

*Coping* ini memiliki lima dimensi yaitu active coping, planning, penekanan kegiatan lain, restraint coping, seeking support for instrumental reasons).

2) *Emotional Focused Coping*

*Emotional Focused Coping* memiliki lima dimensi: a) seeking support for emotional reasons, b) positive reinterpretation and growth, c) acceptance, d) turning to religion e) denial

3) *Maladaptive Coping*

Dimensi dari *maladaptive coping* yaitu: a) *focus and venting of emotion*, b) *Behavioral disengagement*, c) *Mental disengagement*, d) penyalahgunaan NARKOTIKA dan PSIKOTROPIKA

Stress yang dihadapi peserta didik dapat mempengaruhi motivasi belajar mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Guyana dkk (2016) menyatakan bahwa peserta didik yang dapat mengelola stress akan mampu meningkatkan belajarnya. Penelitian Puspitha (2017) menyatakan ada hubungan stress terhadap motivasi belajar mahasiswa. Penelitian Subchaniyah (2016) menyatakan bahwa ada hubungan stress terhadap motivasi belajar mahasiswa.

Uno (2011) menyatakan bahwa motivasi belajar yaitu suatu keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri dan dorongan dari luar pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan kegiatan, biasanya dengan beberapa indikasi-indikasi tertentu atau elemen-elemen pendukung. Indikator-indikator yang dimaksud adalah: adanya keinginan dan Hasrat untuk sukses, kebutuhan dan keinginan untuk belajar, keinginan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.”

Uno (2011) menyebutkan bahwa motivasi belajar dan pembelajaran memiliki peran yang penting: 1) motivasi dalam belajar menentukan penguatan belajar. Motivasi belajar dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang anak yang sedang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang menentukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilalui. 2) Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya oleh anak. 3) Motivasi menentukan ketekunan belajar. Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu berusaha mempelajari dengan baik dan tekun dengan harapan memperoleh hasil yang lebih baik.

Frieth (2007) menyebutkan dimensi motivasi belajar yaitu: 1) rasa ingin tahu, 2) *positive thinking*, 3) sikap, 4) kebutuhan, 5) *competence*, dan 6) motivator eksternal. Masing-masing dimensi motivasi belajar tersebut memiliki indikator. Indikator dimensi rasa ingin tahu yaitu; 1) penghargaan & hukuman, 2) tantangan, 3) kepuasan. Dimensi pemikiran yang positif memiliki indikator yaitu; 1) kemampuan diri, 2) pengalaman pribadi dan persuasi. Dimensi sikap memiliki indikator yaitu; 1) faktor internal, dan 2) faktor eksternal. Dimensi kebutuhan memiliki indikator yaitu; 1) kebutuhan fisiologi, 2) kebutuhan keamanan, 3) kasih sayang & memiliki, 4) penghargaan, dan 5) aktualisasi diri. Dimensi kompetensi memiliki indikator yaitu: 1) motivasi instrinsik, dan 2) motivasi ekstrinsik. Dimensi eksternal motivator memiliki indikator yaitu; 1) doa & dorongan, 2) kesempatan, 3) tanggung jawab, 4) hubungan personal, 5) kebahagiaan, 6) perhatian & rasa hormat, dan 7) pengembangan ketrampilan.

Penelitian tentang manajemen stress dan motivasi belajar telah banyak dilakukan baik oleh mahasiswa, guru maupun dosen. Penelitian-penelitian tersebut semuanya dilakukan pada kondisi normal yaitu pembelajaran dilakukan secara tatap muka artinya semua kegiatan dilakukan dengan konvensional, sedangkan penelitian ini dilakukan pada era disrupsi yaitu era dimana ada perubahan perilaku, gaya hidup dan kebiasaan. Pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh yang memaksa peserta didik dan pengajar untuk menguasai teknologi informasi dan ini belum pernah dilakukan di Indonesia untuk sekolah

menengah. Stress yang muncul pada peserta didik harus mereka atasi sendiri karena peserta didik dan pengajar memiliki keterbatasan waktu untuk berkomunikasi berbeda dengan konvensional.

Motivasi belajar siswa juga sangat tergantung pada peran guru sebagai pendidik sekaligus sebagai motivator mereka. Seyogyanya pendidik harus mampu memberikan motivasi sehingga potensi-potensi terpendam dalam diri peserta didik bisa tergali yang bisa memicu motivasi belajar sehingga prestasi siswa dan target Pendidikan akan tercapai.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kuantitatif dimana proses penggalan informasi diwujudkan dalam bentuk angka-angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang diketahui. Penelitian kuantitatif lebih menekankan fenomena-fenomena objektif, dan maksimalisasi objektivitas, desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol (Moleong, 2011). Penelitian kuantitatif mencakup setiap jenis penelitian yang didasarkan atas perhitungan persentase, rata-rata, dan perhitungan lainnya. Dengan kata lain penelitian ini menggunakan perhitungan angka atau kuantitas (Moleong, 2011).

Menurut Sugiyono (2014) data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif yang digunakan adalah kuantitatif kausal karena bertujuan untuk menguji hipotesis tentang pengaruh. Berdasarkan jenis investigasinya, penelitian ini termasuk dalam penelitian kausal karena penelitian ini ingin menemukan jawaban atas persoalan yang dihadapi (Sekaran, 2015). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena bertujuan membuat gambaran, tentang fakta-fakta dan karakteristik suatu populasi atau wilayah tertentu secara sistematis, faktual dan teliti (Ginting, 2008). Menurut Nazir (2013) "*Metode deskriptif adalah suatu metode atau cara dalam mengungkap fakta-fakta dari sekelompok manusia, suatu objek, suatu sistem gagasan/ide ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan alat bantu PLS dalam pengolahan data yang terkumpul. Hasil PLS dari data yang sudah dikumpulkan adalah sebagai berikut:

### Uji Validitas

Suatu variabel penelitian dikatakan memenuhi uji kesahihan (valid) jika nilai loading factor bernilai positif dan berada di atas 0.50.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Validitas**

No	Variabel	Dimensi	Item Pernyataan	Loading Factor	Keterangan
1	Manajemen Stres	<i>Problem Focused Coping</i>	X <sub>1</sub>	0.78	Valid
2			X <sub>2</sub>	0.89	Valid
3			X <sub>3</sub>	0.94	Valid
4			X <sub>4</sub>	0.75	Valid
5			X <sub>5</sub>	0.67	Valid
6		<i>Emotional Focused Coping</i>	X <sub>6</sub>	0.56	Valid
7			X <sub>7</sub>	0.78	Valid
8			X <sub>8</sub>	0.71	Valid

9			X9	0.68	Valid
10			X <sub>10</sub>	0.59	Valid
11		<i>Maladaptive Coping</i>	X11	0.98	Valid
12			X12	0.52	Valid
13			X13	0.67	Valid
14			X14	0.89	Valid
15	Motivasi Belajar	Rasa ingin tahu	Y1.1	0.88	Valid
16			Y1.2	0.78	Valid
17			Y1.3	0.82	Valid
18		Positif thinking	Y2.1	0.86	Valid
19			Y2.2	0.78	Valid
20		Sikap	Y3.1	0.91	Valid
21			Y3.2	0.79	Valid
22			Y3.3	0.75	Valid
23		Kebutuhan	Y4.1	0.69	Valid
24			Y4.2	0.68	Valid
25			Y4.3	0.79	Valid
26			Y4.4	0.82	Valid
27			Y4.5	0.81	Valid
28		Kompeten	Y5.1	0.90	Valid
29			Y5.2	0.74	Valid
30		Motivator Eksternal	Y6.1	0.73	Valid
31			Y6.2	0.82	Valid
32			Y6.3	0.96	Valid
33	Y6.4		0.86	Valid	
34	Y6.5		0.68	Valid	
35	Y6.6		0.78	Valid	
36	Y6.7		0.70	Valid	

Berdasarkan hasil uji validitas dan kriteria yang telah ditetapkan dapat dinyatakan bahwa seluruh item variabel teruji valid.

### Uji Reliabilitas

Pengujian ini digunakan untuk mengetahui keandalan suatu alat ukur penelitian. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan dua kriteria yaitu *cronbah's alpha* dan *composite reability*. Konstruks dikatakan reliabel jika nilai *cronbah's alpha* dan *composite reability* di atas 0.70.

**Tabel: 2**  
**Uji Reliabilitas**

	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Composite reliability</i>
Manajemen stres	0.782	0.876
Motivasi belajar	0.974	0.979

Berdasarkan tabel tersebut dinyatakan semua variabel penelitian dinyatakan reliabel.

### Inner Model

Pengujian terhadap model struktural dilakukan dengan melihat nilai R-square yang merupakan uji *goodness fit model*. Hubungan antara manajemen stress dengan motivasi belajar siswa sebesar sebesar 0.342 yang dapat diartikan bahwa variabilitas konstruk motivasi

belajar yang dapat dijelaskan oleh variabel konstruk manajemen stres sebesar 34.2% sedangkan 65.8% dijelaskan oleh variabel lain diluar yang diteliti.

### Outer Model

*Outer model* digunakan untuk mengukur hubungan indikator dengan variabel latennya. Dalam model ini menspesifikasi hubungan antar variabel laten dengan indikator-indikatornya atau dapat dikatakan bahwa *outer model* mendefinisikan bagaimana setiap indikator berhubungan dengan variabel latennya. Uji yang dilakukan pada *outer model* adalah *convergent validity*, *discriminant validity*, *composite reliability*, *average variance extracted (AVE)* dan *cronbach alpha*.

### 1. Measurement Model Manajemen Stres

Variabel manajemen stres memiliki 3 dimensi yaitu Problem Focused Coping, emotional coping dan maladaptive coping. Problem Focused Coping memiliki indikator: a) aktive coping, b) planning, c) penekanan kegiatan lain, d) restraint coping, e) seeking support for instrumental reasons. Emotional Focused Coping memiliki lima indikator: a) seeking support for emotional reasons, b) positive reinterpretation and growth, c) acception, d) turning to religion e) denial. Maladaptive Coping memiliki indikator yaitu: a) focus and venting of emotion, b) Behavioral disangement, c) Mental disangement, d) penyalahgunaan NARKOTIKA dan PSIKOTROPIKA

Tabel 3  
**Outer model Variabel Manajemen Stres**

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
Problem Focused Coping<- Manajemen Stres	0,868	0,870	0,018	30,584	0,000
Emotional Focused Coping<- Manajemen Stres	0,691	0,684	0,165	10,151	0,000
Maladaptive Coping<- Manajemen Stres	0,773	0,773	0,145	8,452	0,000
X1<- Problem Focused Coping	0,886	0,879	0,029	21,528	0,000
X2<- Problem Focused Coping	0,938	0,926	0,013	38,667	0,000
X3 <- Problem Focused Coping	0,931	0,928	0,025	37,276	0,000
X4 <- Problem Focused Coping	0,896	0,884	0,032	29,842	0,000
X5 <- Problem Focused Coping	0,968	0,966	0,025	62,415	0,000
X6 <- Emotional Focused Coping	0,938	0,934	0,027	36,617	0,000
X7 <- Emotional Focused Coping	0,930	0,922	0,015	46,322	0,000
X8 <- Emotional Focused Coping	0,931	0,912	0,021	40,968	0,000
X9 <- Emotional Focused Coping	0,978	0,978	0,010	99,720	0,000
X10<- Emotional Focused Coping	0,847	0,838	0,059	14,369	0,000

X11<- Maladaptive Coping	0,939	0,936	0,020	46,669	0,000
X12<- Maladaptive Coping	0,956	0,953	0,018	49,384	0,000
X13<- Maladaptive Coping	0,957	0,955	0,018	49,389	0,000
X14<- Maladaptive Coping	0,956	0,953	0,015	64,318	0,000

Dari tabel tersebut diketahui bahwa semua dimensi dan indikator penelitian berada di atas 0.50 dan nilai t hitung lebih besar t table (1.990), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua model pada variabel tersebut layak untuk dipertahankan.

## 2. Measurement Motivasi Belajar

Variabel Motivasi belajar memiliki 6 dimensi yaitu rasa ingin tahu, pemikiran yang positif (*positive thinking*), sikap, kebutuhan, kemampuan (*competence*) dan motivator eksternal. Dimensi rasa ingin tahu memiliki indikator yaitu penghargaan & hukuman, tantangan, kepuasan, Dimensi pemikiran yang positif memiliki indikator yaitu kemampuan diri, pengalaman pribadi dan persuasi. Dimensi sikap memiliki indikator yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimensi kebutuhan memiliki indikator yaitu kebutuhan fisiologi, kebutuhan keamanan, kasih sayang & memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Dimensi kompetensi memiliki indikator yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dimensi eksternal motivator memiliki indikator yaitu; doa & dorongan, kesempatan, tanggung jawab, hubungan personal, kebahagiaan, perhatian & rasa hormat dan pengembangan ketrampilan.

**Tabel 4**  
**Outer Model Motivasi Belajar**

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
Rasa Ingin Tahu<- Motivasi Belajar	0,785	0,784	0,068	11,015	0,000
Positive Thinking<- Motivasi Belajar	0,878	0,877	0,153	15,705	0,000
Sikap<- Motivasi Belajar	0,861	0,861	0,035	23,798	0,000
Kebutuhan<- Motivasi Belajar	0,948	0,954	0,046	21,462	0,000
Kompeten<- Motivasi Belajar	0,988	0,989	0,016	78,483	0,000
Motivator Eksternal<- Motivasi Belajar	0,958	0,953	0,072	15,239	0,000
Y1.1 <- Rasa Ingin Tahun	0,931	0,936	0,051	29,875	0,000
Y1.2 <- Rasa Ingin Tahun	0,978	0,978	0,017	142,862	0,000
Y1.3 <- Rasa Ingin Tahun	0,924	0,920	0,029	35,320	0,000
Y2.1<- Positive Thinking	0,967	0,965	0,014	77,746	0,000
Y2.2<- Positive Thinking	0,965	0,963	0,015	76,134	0,000
Y3.1<- Sikap	0,946	0,942	0,016	58,410	0,000
Y3.2<- Sikap	0,918	0,916	0,028	35,035	0,000
Y3.3<- Sikap	0,978	0,976	0,008	100,064	0,000

Y4.1<- Kebutuhan	0,979	0,978	0,025	64,273	0,000
Y4.2<- Kebutuhan	0,986	0,986	0,007	139,411	0,000
Y4.3<- Kebutuhan	0,902	0,904	0,026	35,887	0,000
Y4.4<- Kebutuhan	0,954	0,952	0,019	56,739	0,000
Y4.5<- Kebutuhan	0,969	0,967	0,014	78,219	0,000
Y5.1<- Kompeten	0,915	0,912	0,031	31,699	0,000
Y5.2<- Kompeten	0,964	0,962	0,016	67,923	0,000
Y6.1<- Kompeten	0,962	0,960	0,015	66,828	0,000
Y6.2 <- Kompeten	0,955	0,953	0,016	59,843	0,000
Y6.3<- Kompeten	0,953	0,950	0,022	45,518	0,000
Y6.4<- Kompeten	0,958	0,957	0,017	67,184	0,000
Y6.5<- Kompeten	0,967	0,964	0,014	83,417	0,000
Y6.6<- Kompeten	0,588	0,576	0,117	5,0782	0,000
Y6.7<- Kompeten	0,991	0,990	0,002	302,021	0,000

Dari tabel tersebut diketahui bahwa semua dimensi dan indikator penelitian berada di atas 0.50 dan nilai t hitung lebih besar t table (1.990), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua model pada variabel tersebut layak untuk dipertahankan.

### 3. Uji Signifikansi

Untuk mengetahui signifikansi hubungan manajemen stress dengan motivasi belajar dengan melihat nilai koefisien parameter dan nilai signifikansi t statistik. Kriteria uji signifikansi pada penelitian ini adalah jika nilai t hitung  $>$  t table (1.990) maka ada hubungan dan jika t hitung  $<$  t table dinyatakan tidak ada hubungan. Nilai koefisien parameter dan nilai signifikansi t statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5**  
**Nilai Path Coefficients**

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
<b>Manajemen Stres -&gt; Motivasi Belajar</b>	0,184	0,182	0,016	2,723	0,050

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai koefisien parameter 0.184 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara manajemen stress dengan motivasi belajar. Manajemen stress mempengaruhi motivasi belajar sebesar 18.4% sedangkan 81.6% dipengaruhi variable lain.

Nilai t hitung adalah sebesar 2,723 sedangkan nilai t table sebesar 1.990 dengan taraf signifikansi sebesar 0.05, maka dinyatakan t hitung  $>$  t tabel, artinya manajemen stress yang dilakukan siswa dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa pada masa disrupsi saat ini.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uraian di atas bahwa manajemen stress yang dikelola dengan baik dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Peserta didik menjawab bahwa pada era disrupsi ini mengalami stress yang muncul akibat banyaknya tugas dari sekolah. Peserta didik juga menyatakan bahwa pengelolaan stress yang salah mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam mengerjakan tugas. Manajemen stress yang tidak kelola akan menimbulkan motivasi belajar siswa semakin menurun. Variable manajemen stress berpengaruh secara positif terhadap motivasi belajar siswa sebesar 18.4%. Artinya motivasi belajar siswa pada era disrupsi ini disebabkan oleh banyak factor tidak hanya tugas yang banyak dari sekolah tetapi ada factor lain seperti kondisi keluarga, hubungan dengan teman dekat, lingkungan sekitar dan teman pergaulan. Peran pendidik dan orang tua sangat penting pada era disrupsi saat ini. Peserta didik akan mengalami stres jika dukungan dari orang tua dan motivasi, saran dari pendidik tidak dilakukan secara efektif karena peserta didik pada era pandemi COVID 19 kehilangan masa-masa bersosialisasi dengan teman sekolahnya.

### **Saran**

Penulis memberikan beberapa masukan kepada pendidik, orang tua dan peneliti berikut yang tertarik mengadakan penelitian tentang manajemen stress dan motivasi belajar, yaitu:

1. Pendidik menetapkan target kurikulum yang ingin dicapai, menggunakan model dan metode pembelajaran yang menyenangkan, mengurangi pemberian tugas rumah, selalu menekankan pada ketuntasan belajar dikelas serta selalu memberikan motivasi dan semangat kepada peserta yang mengalami kesulitan belajar.
2. Orang tua harus memberikan dukungan dan perhatian karena di tengah pandemi seperti saat ini sosialisasi terdekat siswa yang nyaman dan aman hanya orang tua dan keluarga. Orang tua harus mengenali potensi anaknya sehingga nasehat dan motivasi yang diberikan bisa lebih tepat sasaran.
3. Peneliti berikutnya dapat menggunakan variable lain dalam meneliti motivasi belajar siswa, misal peran lingkungan untuk memotivasi belajar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Cia Guyana, Witarsa dan Achmadi. Pengaruh Manajemen Stres terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Akuntansi SMK Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* Vol. 5, No. 5 (2016).

Connie Frith. 2007. *Motivation to Learn*. Educational Communications and Technology. University of Saskatchewan

Fabras Cahya Puspitha. 2017. Hubungan Stres terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung. Tidak dipublikasikan.

Ginting, Paham dan Helmi. 2008. *Filsafat Ilmu dan Metode Penelitian*. Penerbit USU Press.

Hamzah B. Uno. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara

Hamzah B. Uno. 2014. Model Pembelajaran. Menciptakan proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif. Bumi Aksara

Listiyarti, Retno. 2020. KPAI: Banyak siswa stres hingga putus sekolah selama ikuti PJJ daring. Jakarta: Antara news.com

Mazer, Joseph & Thompson, Blair. (2011). Student Academic Support: A Validity Test. Communication Research Reports. 28. 214-224. 10.1080/08824096.2011.586074.

Mc Combs, B. L. 1996. <http://www.mcrel.org/products/noteworthy/barbaram.html>

Moleong, L.J. (2011). Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nazir, Moh. (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia

Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.

Renti Nur Subchaniyah. 2016. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasisia Psikologi UNNES yang Bekerja Paruh Waktu. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Tidak dipublikasikan.

Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga

Sekaran, Uma dan Roger Bougie, (2017), Metode Penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan-Keahlian, Edisi 6, Buku 1, Cetakan Kedua, Salemba Empat, Jakarta Selatan 12610

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534-546.

Zimbardo, Philip G. 1977. Psychology and Life. Illinois: Scott, Foresman and Company.