

Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Swasta IMELDA

Ayu Muthma'innah Polem¹

Ismaniar Hasanah Sagala²

Nurhaida³

Abstrak

Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam belajar. Stress adalah respon tubuh terhadap ketidakmampuan menghadapi tuntutan yang diterima yang bisa mengganggu kesehatan yang ingin dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Swasta Imelda. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VII C yang berjumlah sebanyak 30 orang siswa. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dilakukan ialah dengan menyebarkan angket pada siswa kelas VII C. Kemudian data hasil angket ini diolah menggunakan SPSS versi 22.0. Maka, berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa, berdasarkan korelasi uji spearman rank diperoleh hasil nilai sig $p = 0,324$ dimana $p 0,324 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi antara tingkat stress dengan motivasi belajar siswa. Nilai correlation coefficient r ialah $-0,186$ dimana menunjukkan bahwa tingkat kekuatan korelasi adalah sangat lemah. Dan angka correlation coefficient pada hubungan di atas bernilai negatif, maka arah hubungan dari kedua variabel tersebut ialah tidak searah.

Kata kunci: Stres, Motivasi Belajar

The Relationship between Stress Level and Student Learning Motivation in Grade VIII Students at IMELDA High School

Abstract

Stress is one of the factors that affect student motivation in learning. Stress is the body's response to the inability to deal with accepted demands that can interfere with the health it wants to achieve. This study aims to determine the relationship between stress levels and learning motivation of class VIII students of Imelda Private Junior High School. This study used quantitative correlational research. The population of this study were VIII grade students and the sample of this study were VII C grade students totaling 30 students. In this study, the data collection technique used was by distributing questionnaires to students of class VII C. Then the data from this questionnaire were processed using SPSS version 22.0. So, based on data analysis, the results showed that, based on the correlation of the spearman rank test, the sig value $p = 0.324$ was obtained where $p 0.324 > 0.05$, which means that there is no correlation between the level of stress and student learning motivation. The correlation coefficient r value is -0.186 which indicates that the level of correlation strength is very weak. And the correlation coefficient number in the above relationship is negative, so the direction of the relationship between the two variables is unidirectional.

Keywords :Stress, Learning Motivation

¹UINSU Medan, ayumuthc@gmail.com

²UINSU Medan, ismaniarhasanah@gmail.com

³UINSU Medan, nurhaida.aaaa@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini disadari atau tanpa disadari terdapat perubahan tata nilai kehidupan yang berjalan begitu cepat. Pada zaman sekarang ini masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat dari modernisasi dan perkembangan dunia (Musradinur, 2016). Hal ini juga berpengaruh dalam bidang akademik yang mengakibatkan para peserta didik mengalami stress dalam proses pembelajarannya.

Stres yang dialami siswa sekolah menengah mungkin sedikit berbeda dengan yang dialami oleh mahasiswa, namun bukan berarti mereka lebih mudah mengalaminya. Berurusan dengan tugas sekolah, terutama bagi mereka mengambil kursus perguruan tinggi. Tujuh dari sepuluh remaja di AS (berusia antara 13 dan 17 tahun) menyebut kecemasan atau depresi sebagai masalah utama di kalangan teman-teman mereka di masyarakat dan 75% siswa sekolah menengah di AS mengungkapkan rasa bosan, marah, sedih, takut, atau stres saat berada di sekolah.

WHO (World Health Organization) yang merupakan organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri setiap tahunnya dan sebagian kasus terjadi dikalangan remaja. Di Amerika Serikat, bunuh diri telah meningkat secara dramatis dikalangan anak muda berusia 10 sampai 24 tahun, sedangkan di Korea Selatan, angka bunuh diri menempati rangking tertinggi ke -10 di dunia. Setelah lansia, anak usia sekolah berada diperingkat kedua kasus bunuh diri yang disebabkan oleh stres akibat obsesi orang tua agar anak-anaknya mencapai nilai tinggi di sekolah. Sedangkan menurut World Population Review, kasus bunuh diri di Korea Selatan yang cukup banyak terjadi dikalangan pelajar terjadi akibat tuntutan akademik yang berasal dari keluarga yang cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis, ketika anak gagal umumnya akan mengalami stres berat, merasa memalukan keluarga, sehingga memutuskan untuk melakukan bunuh diri.

Berbagai tuntutan yang biasanya dialami anak yakni, tuntutan pelajaran, tuntutan guru, tuntutan orang tua yang menuntut sang anak mendapatkan nilai/ranking yang baik dan tuntutan diri sendiri terhadap hasil belajar menjadi pemicu penyebab stres dalam belajar.

Menurut Desmita stress akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Gunarsa menyebutkan bentuk umum stress yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama di antaranya menimbulkan gejala pada kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. (Amanah, dkk., 2023)

Stress sendiri menurut Hawari diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Menurut Hans Selye dalam bukunya *the stress of live* bahwa defenisi stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya. Lazarus mengatakan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan. (Daulay, 2021)

Seorang siswa mudah mengalami stres karena dipengaruhi faktor internal, salah satunya adalah motivasi. Motivasi mendorong seseorang untuk mencari suatu kepuasan atau mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Hendrawati motivasi merupakan daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Daya penggerak tersebut berasal dari dalam dan dari luar subyek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai tujuan. (Amri, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dita Martina dkk (2023) dengan judul “Hubungan antara Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa” penelitian tersebut mengungkapkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Angkatan 2021. (Mahardhika, dkk., 2023)

Penelitian serupa dilakukan oleh Hasibuan (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa padamahasiswa yang menjalani pendidikan sebesar (0,000) dan nilai koefisien korelasi sebesar (0,713). (Hasibuan, 2019) Sehingga Stres dapat memengaruhi motivasi belajar mahasiswa

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stress terhadap motivasi belajar siswa SMP Swasta Imelda dalam memahami materi pembelajaran. Peneliti berharap kiranya dengan penelitian ini dapat menambah pemahaman serta wawasan kita semua.

Pengertian Stress

Stress merupakan fenomena yang pasti akan dialami oleh setiap manusia. Dalam ilmu psikologi, stress ialah perasaan tertekan dan ketegangan mental. (Hidayati dan Hidayati, 2021) Stress merupakan suatu bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini dapat mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress juga dapat mempengaruhi produktivitas seseorang sehingga produktivitas seseorang dapat menjadi menurun. Menurut Robbins yang di kutip dalam (Julaeha, 2019) Pada dasarnya, stress merupakan sebuah bentuk ketegangan, baik secara fisik maupun mental. Stressor merupakan sumber terjadinya stress

dan strain merupakan ketegangan yang di akibatkan karena stress.

Rasmun yang di kutip dalam (Andriyani, 2019) juga mendefinisikan stress ialah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress merupakan suatu fenomena universal yang sering di alami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stress memberikan dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan sosial, fisik, psikologis, intelektual, maupun spiritual.

Sejalan dengan itu Cranwell-Ward yang di kutip dalam (Nurmala, Syarif dan Rachmayani, 2020) menjelaskan stress adalah keadaan psikologis dan fisiologis yang terjadi jika pada diri seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk menghadapi tuntutan tersebut. (Muslim, 2020) stress ialah suatu keadaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang dialami oleh manusia dan keadaan tersebut dapat mengganggu pikiran, perasaan, emosi, tindakan atau perilaku yang di lakukan oleh manusia dalam kehidupannya. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Maksudnya, kondisi stress yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda, sehingga cara penanggulangannya pun berbeda.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah di paparkan di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa stress merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan pastinya pernah di alami oleh setiap manusia dalam kehidupan. Kondisi ini dapat mempengaruhi psikologis maupun fisiologis manusia. Sehingga dapat berdampak buruk pada kinerja dan aktivitas hidup seseorang.

Pengertian Motivasi

Di kutip dalam (Leny, 2022) motivasi berawal dari kata “motif”, yang berarti aktif saat melakukan sesuatu, hal ini dirasa mempunyai kebutuhan cukup mendesak untuk mencapai tujuan. Menurut (Hasan and Baroroh, 2019) secara harfiah motivasi berarti dorongan,

alasan, kehendak atau kemauan, sedangkan secara istilah motivasi adalah daya penggerak kekuatan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu, memberikan arah dalam mencapai tujuan, baik yang didorong atau dirangsang dari luar maupun dari dalam dirinya. Untuk memahami motif manusia perlu kiranya ada penilaian terhadap keinginan dasar yang ada pada semua manusia yang normal.

Sejalan dengan itu McClelland dalam (Laia and Periaman, 2020) mendefinisikan bahwa motivasi ialah dorongan untuk mencapai keberhasilan dalam berkompetisis dengan seperangkat standar prestasi. Motivasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan suatu tindakan dengan menggunakan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

Selain itu, McShane dan Von Glinow (dalam Ariyanto and Sulistyorini, 2020), juga mendefinisikan motivasi sebagai kekuatan didalam diri seseorang yang mempengaruhi arah perilaku, intensitas, dan ketekunan secara sukarela. Dalam motivasi tercakup konsep-konsep, seperti kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan berafiliasi, kebiasaan, dan keingintahuan seseorang terhadap sesuatu.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai definisi motivasi yang telah di paparkan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi ialah suatu bentuk dorongan, kehendak ataupun kemauan seseorang dalam melakukan sesuatu agar mencapai tujuan yang sesuai dengan apa yang di harapkan atau di inginkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian korelasi atau penelitian hubungan adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel yaitu variabel X (tingkat stress) dan variabel Y (motivasi). Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda

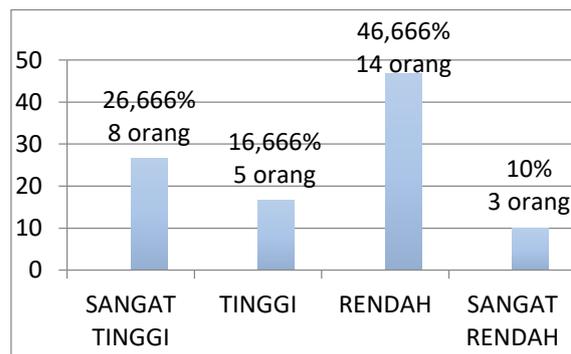
sebanyak 30 orang siswa, dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 17 orang dan responden perempuan sebanyak 13 orang.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah berupa angket. Adapun angket ini merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan secara tertulis kepada responden untuk dijawab secara tertulis pula. Dalam penelitian ini, angket disusun dalam bentuk sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh responden (siswa) kaitannya dengan hubungan tingkat stress dengan motivasi belajar siswa SMP Swasta Imelda dalam memahami materi pembelajaran.

Adapun indikator penilaian angket yakni terdiri dari 4 (empat) alternatif jawaban (option) yaitu: Apabila responden menjawab “S” (Selalu) skor nilai = 4, Apabila responden menjawab “SR” (Sering) skor nilai = 3, Apabila responden menjawab “KD” (Kadang-Kadang) skor nilai = 2 dan apabila responden menjawab “TP” skor nilai= 1. Data hasil angket ini kemudian diolah dan dianalisis secara intensif dan sistematis atau teratur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah gambaran dari tingkat stress yang dialami siswa

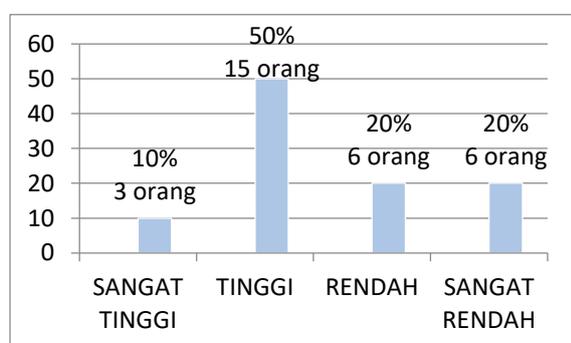


Grafik 1. Diagram Batang Frekuensi dan Presentase Tingkat Stress Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden yaitu siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda menurut diagram di atas, di peroleh data bahwa dari 30 responden

terdapat 14 responden yang memiliki tingkat stres rendah (46,666%), tingkat stres sangat tinggi berjumlah 8 responden (26,666%), tingkat stres tinggi berjumlah 5 responden (16,666%) dan tingkat stres sangat rendah berjumlah 3 responden (10%).

Menurut Handoko dalam (Vinahapsari and Rosita 2020) berpendapat bahwa stress ialah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang. Stres yang di alami oleh siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor yang berasal dari dalam diri siswa ataupun faktor yang berasal dari luar diri siswa (lingkungan siswa).



Grafik 2. Diagram Batang Frekuensi dan Presentase Tingkat Motivasi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden yaitu siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda menurut diagram di atas, di peroleh data bahwa dari 30 responden terdapat 15 responden (50%), yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi, 6 responden (20%) memiliki tingkat motivasi rendah, 6 responden (20% memiliki tingkat motivasi yang sangat rendah dan 3 responden (10%) memiliki tingkat motivasi yang sangat tinggi.

Hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa hampir setengah siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Menurut Alisuf Sabri (dalam Farida, 2022), motivasi ialah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak agar dapat memenuhi sesuatu kebutuhan. Semakin tinggi motivasi siswa dalam memahami materi pembelajaran maka semakin baik pula hasil belajar yang di peroleh,

sebaliknya apabila semakin rendah tingkat motivasi siswa dalam memahami materi pembelajaran maka semakin buruk pula hasil belajar yang di peroleh.

Analisis Data

1) Uji normalitas

Nilai Sig	Ket. Distribusi Data
Sig. > 0,05	Normal
Sig. < 0,05	Tidak normal

Tabel 1. Pedoman Distribusi Data

Berdasarkan pedoman distribusi data pada tabel 1. Peneliti menggunakan uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk terhadap variabel X (Stres) dan variabel Y (Motivasi), maka di peroleh hasil sebagai berikut

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
STRES	0,144	30	0,114
MOTIVASI	0,150	30	0,083

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan memanfaatkan bantuan SPSS 22 sebagaimana yang telah tercantum pada tabel 2. Maka di peroleh nilai sig sebesar 0,114 untuk variabel X (Stres) dan 0,083 pada variabel Y (Motivasi). Dimana sebagaimana ketentuan pada tabel. 1 maka dapat di simpulkan bahwa dalam uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk, kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2) Uji Korelasi

Menurut Sugiono dalam (Prabandaru and Widodo 2022))

Interval Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Korelasi/hubungan antar variabel
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,30 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Tabel 3. Panduan Pemberian Nilai Koefisien Korelasi

Berdasarkan panduan pemberian nilai koefisien korelasi sebagaimana yang telah tertera pada tabel 3. Peneliti menggunakan uji korelasi menggunakan teknik Rank Spearman untuk melihat hubungan antara variabel X (Stres) dan variabel Y (Motivasi) apakah signifikan atau tidak, kemudian peneliti juga ingin melihat tingkat kekuatan antara dua variabel tersebut serta arah hubungannya (positif atau negatif). Maka di peroleh hasil sebagai berikut:

Uji Statistik	Nilai ρ
Spearman	0,324
Correlation Coefficient	-0,186

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman

Berdasarkan korelasi uji Spearman Rank diperoleh hasil nilai sig $\rho = 0,324$ dimana $\rho 0,324 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi antara tingkat stress dengan motivasi belajar siswa. Nilai Correlation Coefficient R ialah $-0,186$ dimana menunjukkan bahwa tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah sangat lemah. Dan angka Correlation Coefficient pada hubungan di atas bernilai negatif, maka arah hubungan dari kedua variabel tersebut ialah tidak searah

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Amri 2020) dalam skripsinya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel X (Stres) dengan variabel Y (Motivasi). Dimana nilai sig. ialah $0,681$, berarti $0,681 > 0,05$. Kemudian Nilai Correlation Coefficient R ialah $-0,023$ yang menunjukkan bahwa tingkat korelasi/hubungannya ialah rendah. Karena angka Correlation Coefficient pada hubungan yang di lakukan oleh Amri bersifat negatif, maka arah hubungannya ialah tidak searah. Selain itu juga terdapat penelitian terdahulu yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Dimana (Astuti, dkk., 2021) mengemukakan bahwa pada penelitian yang di lakukannya

melalui uji *Chi-Square* di dapatkan hasil bahwa nilai ρ value $0,846 > \alpha (0,05)$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan motivasi.

Menurut Purwanto yang di kutip dalam (Astuti et al. 2021), faktor yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang bukanlah hanya faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut seperti stres yang dapat mengganggu keadaan psikologis. Tetapi juga faktor eksternal (yang bukan berasal dari dalam diri), seperti faktor sosial, lingkungan dan pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak berhubungan dengan stress peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang didapatkan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang bukanlah hanya faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut seperti stres yang dapat mengganggu keadaan psikologis. Tetapi juga faktor eksternal (yang bukan berasal dari dalam diri), seperti faktor sosial, lingkungan dan pergaulan. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas VIII C SMP Swasta Imelda dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak berhubungan dengan stress peserta didik. Peneliti juga mendapatkan hasil Berdasarkan korelasi uji Spearman Rank diperoleh hasil nilai sig $\rho = 0,324$ dimana $\rho 0,324 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi antara tingkat stress dengan motivasi belajar siswa. Nilai Correlation Coefficient R ialah $-0,186$ dimana menunjukkan bahwa tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah sangat lemah. Dan angka Correlation Coefficient pada hubungan di atas bernilai negatif, maka arah hubungan dari kedua variabel tersebut ialah tidak searah.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah di lakukan, peneliti menyadari bahwa baik dalam penyusunan maupun dalam penulisan jurnal ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti berharap pada

penelitian selanjutnya dapat lebih baik dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait tentang hubungan antara tingkat stres dan motivasi belajar siswa dengan menekankan pada variabel penyebab stress dan menggunakan teknik atau pun jenis yang tepat agar dapat menilai motivasi belajar siswa maupun tingkat stress pada siswa disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, Siti, Rosihan Jauhari, and Akmal Sutja. 2023. "Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(1):4578–81.
- Amri, Sri Ramadhani. 2020. "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas Xi Man 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Skripsi." Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Andriyani, Juli. 2019. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2(2):37. doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- Ariyanto, Ayok, and Sulistyorini. 2020. "Konsep Motivasi Dasar Dan Aplikasi Dalam Lembaga Pendidikan Islam." *AL-ASASIYYA: Journal Basic Of Education* 4(2):1. doi: 10.24269/ajbe.v4i2.2333.
- Astuti, Lenny, Lily Marleni, and Lela Aini. 2021. "Tingkat Stres Terhadap Motivasi Belajar Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid 19) Pada Mahasiswa Keperawatan Stik Siti Khadijah Palembang." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 7(2):68–74. doi: 10.22487/htj.v7i2.64.
- Daulay, Maslina. 2021. "Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(2):283–96. doi: 10.24952/bki.v3i2.4875.
- Farida, Nur. 2022. "Fungsi Dan Aplikasi Motivasi Dalam Pembelajaran." *Education and Learning Journal* 2(2):118. doi: 10.33096/eljour.v2i2.133.
- Hasan, Adtman, and Umi Baroroh. 2019. "Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Aplikasi Vidioscribe Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *LISANUNA: Jurnal Ilmu Bhasa Arab Dan Pembelajarannya* 9(2):140–55.
- Hasibuan, Muhammad Taufik Daniel. 2019. "Hubungan Stres Belajar Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pendidikan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh." *Indonesian Trust Health Journal* 2(1):128–31. doi: 10.37104/ithj.v2i1.124.
- Hidayati, Lina Nur, and Mugi Hidayati. 2021. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18(1):20–30.
- Julaeha, Eha. 2019. "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2(1):111–26. doi: 10.24235/prophetic.v2i1.4754.
- Laila, Bestari, and Eka Periaman. 2020. "Motivasi Dan Budaya Berbahasa Inggris Masyarakat Daerah Tujuan Wisata Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Di Tingkat SLTA (Studi Kasus: Desa Lagundri-Desa Sorake-Desa Bawomataluo)." *Jurnal Education And Development* 8(4):602–8.
- Leny, Lince. 2022. "Langkah Mempercepat Perkembangan Kurikulum Merdeka Belajar." *Prosiding: Sentikjar* 3(1):17. doi: 10.55115/edukasi.v3i1.2296.
- Mahardhika, Dita Martina, Sri Ratna Dewi, and I. Wayan Eka Arsana. 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):254–60.
- Muslim, Moh. 2020. "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2):192–201.
- Musradinur. 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2(2):183. doi:

10.22373/je.v2i2.815.

Nurmala, Meilla Dwi, Tubagus Syarif, and Astri Rachmayani. 2020. "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 5(2):13–23.

Prabandaru, Rio, and Widodo. 2022.

"Hubungan Kompetensi Dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B Di SKB Gresik." *J+PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah* 11(2):105.

Vinahapsari, Cinthia Annisa, and Rosita. 2020. "Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Pekerja Penuh Waktu." *Jurnal Bisnis Darmajaya* 06(01):20–28.