

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Motivasi Belajar

a. Definisi Motivasi Belajar

Menurut Sardiman bahwa motivasi berasal dari Kata “motif”, diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif¹.

Motivasi merupakan dorongan yang menjadikan dasar dalam mengerakkan individu untuk bertingkah laku. Uno mengungkapkan bahwa dorongan pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya². Winkel mengungkapkan bahwa motivasi merupakan keseluruhan daya penggerak yang dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai³.

Motivasi adalah aspek penting untuk menumbuhkan semangat. Tanpa motivasi, siswa tidak mungkin memiliki kemauan untuk belajar. Oleh karena itu, membangkitkan motivasi merupakan salah satu peran dan tugas guru dalam setiap proses pembelajaran. Wina mengungkapkan bahwa motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang memungkinkan siswa untuk bertindak⁴.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi

¹ Sardiman, A.M. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. 2007. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

² Hamzah. B. Uno. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. 2008. Jakarta: Bumi Aksara

³ Melisa, D & Umi, A.I. *Hubungan antara Persepsi Mengenai Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung*. 2013. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. Vol 1(2)

⁴ Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. 2006. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

belajar merupakan suatu dorongan yang mendasari individu untuk melakukan kegiatan belajar serta menciptakan proses perubahan tingkah laku yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki tercapai.

b. Jenis Motivasi Belajar

Jenis-jenis motivasi akan dibahas dari dua sudut pandang yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Sardiman A.M menyebutkan bahwa motivasi ada dua yaitu, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik⁵.

- 1) Motivasi intrinsik adalah motif yang berasal dari dalam diri dan tidak perlu stimulus dari luar. Sehingga motivasi ini sebagai bentuk dalam aktivitas belajar yang dimulai sendiri.
- 2) Motivasi ekstrinsik adalah motif yang dapat stimulus dari luar, contoh pemberian reward atau support dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Bagi pelajar dalam proses belajar mendapatkan fasilitas, perhatian dan kondisi lingkungan kondusif.

c. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi belajar tidak hanya terdapat jenis nya tetapi ada fungsi di dalam motivasi belajar. Hamalik menyebutkan bahwa fungsi motivasi belajar ada tiga⁶, yaitu:

- 1) Terdorong untuk melakukan perbuatan yang artinya tanpa motivasi maka tidak timbul kegiatan seperti belajar.
- 2) Pengarahan kegiatan kearah pencapaian tujuan yang dikehendaki.
- 3) Penggerak dalam penentuan cepat atau lambat suatu kegiatan.

Sardiman juga menyebutkan ada tiga fungsi motivasi⁷, yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdorong untuk berbuat sesuatu

⁵ *Ibid*¹⁰

⁶ Hamalik, Oemar. *Proses Belajar Mengajar*. 2001. Jakarta: PT Bumi Askara

⁷ *Ibid*¹⁰

Jadi sebagai penggerak dalam melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan pelopor dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

2) Menentukan arah perbuatan

Motivasi memberikan pengarah arah apa yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan sehingga tujuan tercapai optimal.

3) Menyeleksi perbuatan

Yakni memilih kegiatan yang sesuai guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan- yang tidak bermanfaat bagi tujuan.

Berdasarkan penjelasan maka dapat disimpulkan bahwa fungsi motivasi belajar adalah mendorong melakukan kegiatan, menuntun pencapaian tujuan dan menjadi pelopor dalam melakukan kegiatan serta menyeleksi tindakan yang bermanfaat atau tidak bagi tercapainya tujuan.

d. Aspek – Aspek Motivasi Belajar

Cherniss dan Goleman menyebutkan terdapat empat aspek dalam motivasi belajar⁸, yaitu :

1) Dorongan pencapaian tujuan.

Kondisi setiap individu untuk mengusahakan agar tercapai apa yang diharapkan. Individu melakukan kegiatan belajar karena dorongan untuk pengetahuan, pemahaman, dan menguasai apa yang dipelajari.

2) Komitmen.

Komitmen adalah tindakan yang kuat dalam melakukan kegiatan. Siswa yang memiliki komitmen dalam belajar maka akan terdorong untuk memenuhi tugas dan kewajiban untuk belajar.

⁸ Cherniss, C & Goleman, D. *The Emotionally Intelligent Workplace*. 2001. San Fransisco: Jossey-Bass

3) Inisiatif.

Inisiatif merupakan tindakan berdasarkan pemikiran dan kemampuan. Jika siswa memiliki inisiatif, maka akan memperluas pengetahuan dan wawasannya dalam belajar.

4) Optimis dalam belajar.

Optimis sebagai sikap yang gigih berusaha, positif dalam berpikir, dan pantang jika menyerah. Siswa dengan sikap optimis akan rajin belajar sambil introspeksi guna mengurangi kekurangan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian diatas, aspek-aspek motivasi belajar meliputi tercapainya tujuan, komitmen, inisiatif, dan optimis dalam berbagai hal.

2. *Coping Stres*

a. *Definisi Coping Stres*

Setiap individu mengalami stres karena ketegangan fisik dan emosional yang menyertai saat stres muncul maka individu menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu dalam mereduksi stres maka hal ini yang dinamakan coping. Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang⁹. Menurut Garrity dan Marx sebagaimana dikutip oleh Sarafino mendefinisikan bahwa *coping* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur (*management*) situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha (*demands*) dan kemampuan (*resources*) yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres¹⁰.

⁹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. 1984. <http://libgen.gs/ads.php?d5=7965cdc5d7f7dd5143146b6b536b5b5>

¹⁰ Sarafino, E.P., Smith, T.W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7TH Edition)*. 2011. USA: John Wiley & Sons, INC

Menurut Theorell dan Rahe sebagaimana dikutip oleh Sarafino mengungkapkan bahwa usaha coping sangat bervariasi dan tidak selalu dapat membawa pada solusi dari suatu masalah yang menimbulkan situasi stress dan individu melakukan proses *coping* terhadap stres melalui proses transaksi dengan lingkungan, secara perilaku dan kognitif¹¹. *Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata¹².

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan usaha individu dalam mengatur situasi yang dipersepsikan antara usaha dan kemampuan dalam menilai penyebab munculnya stress yang dapat dilakukan melalui proses transaksi dengan lingkungan secara perilaku dan kognitif.

b. Jenis Coping Stres

Lazarus dan kolega mengatakan coping dapat memiliki dua fungsi utama yaitu dapat berupa fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah¹³. Lazarus membagi *coping* menjadi dua kategori besar:

1) *Problem-Focused Coping* (coping terpusat masalah).

Pada *problem-focused coping* bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas kemampuannya untuk menghadapi masalah. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak contoh dari *problem focused coping* seperti keluar dari pekerjaan yang membuat stres, memilih karir lain untuk dijalani, mencoba mencari pertolongan medis dan psikologis, dan mempelajari keterampilan baru. Orang cenderung

¹¹ *Ibid*¹⁹

¹² Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. 1984. USA: Springer Publishing Company, New York

¹³ *Ibid*¹⁹

menggunakan *coping* ini ketika mereka percaya bahwa keadaan bisa dirubah¹⁴. Folkman dan Lazarus yang dikutip oleh Gusti mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping*¹⁵. Aspek-aspek tersebut ialah:

- a) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru
- b) *Confrontative coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c) *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

2) *Emotion-Focused Coping (coping terpusat emosi)*.

Pada *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan atau *stressful*. Manusia dapat mengatur respon emosional mereka melalui pendekatan behavioral dan kognitif. Folkman dan Lazarus sebagaimana dikutip oleh Gusti mengidentifikasi beberapa aspek *emotion-focused coping*¹⁶. Aspek-aspek tersebut ialah:

- a) *Seeking social emotional supports*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosi maupun sosial dari orang lain.
- b) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak

¹⁴ *Ibid*¹⁹

¹⁵ Gusti Yuli.A., Hardani W., dan Rusmalia D. *Stress Kerja*. 2018. Semarang: Semarang University Press

¹⁶ *Ibid*²⁴

menyenangkan. Individu berandai jika permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebih.

- d) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri, atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menghadapi masalah sambil mencoba untuk memikirkan solusinya.
- f) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dan dapat bersifat religius.

Kondisi stress membuat peserta didik tidak nyaman serta tertekan akibat tuntutan-tuntutan uang sedang dihadapi, apabila peserta didik mampu untuk mengatasi berbagai tuntutan yang ada serta meniadakan rasa tidak nyaman mereka maka stress dapat dihindarkan. Dalam mengatasi masalah seperti stress pada peserta didik, para praktisi seperti konselor sekolah maupun psikolog dapat menggunakan strategi coping ini. Strategi coping baik dengan *Problem Focused Coping* (PFC) atau menggunakan *Emotion Focused Coping* (EFC) kedua strategi tersebut sangat efektif untuk dapat direkomendasikan sebagai bentuk bantuan penyelesaian stress pada peserta didik.

Stuart dan Sundeen menggolongkan strategi *coping* menjadi 2 (dua) yaitu: strategi *coping* adaptif dan strategi *coping* maladaptif. Strategi *coping* adaptif merupakan strategi yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategori dalam strategi *coping* adaptif adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan serta individu menerima kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan). Sedangkan strategi *coping* maladaptif adalah strategi yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan.

Kategori dalam strategi *coping* maladaptif adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi)¹⁷.

Selain *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terdapat jenis *coping* lainnya yang disebut sebagai *maladaptive coping*¹⁸. Mc Crae dan Costa sebagaimana dikutip Gusti yang memandang jenis *coping* ini tidak efektif. Strategi pada jenis *coping* ini dianggap dapat menghambat individu melakukan *coping* yang adaptif¹⁹. Beberapa aspek dalam *coping* maladaptif antara lain:

- 1) *Focusing on and venting of emotion*, yaitu untuk mengatasi distress yang dialami dengan cara mengungkapkan segala keluh kesah dan mengungkapkan seluruh emosi negatif yang dirasakannya. Strategi ini dapat berfungsi baik bila tidak digunakan terlalu lama, karena apabila terlalu lama akan menghambat individu tersebut untuk melakukan *coping* yang adaptif.
- 2) *Behavioral disengagement*, yaitu keadaan dimana individu mengurangi usaha untuk mengatasi situasi stres, sampai pada situasi dimana mereka menyerah untuk mencapai tujuan karena terhalang oleh sumber stres tersebut. Behavioral disengagement digambarkan melalui gejala perilaku yang disebut "Helplessness".
- 3) *Mental disengagement*, yaitu usaha untuk melupakan sementara waktu masalah yang sedang dihadapi, dengan melakukan berbagai aktivitas alternatif, seperti menonton film, tidur dan berkhayal.
- 4) *Alcohol drug disengagement*, sebenarnya diajukan sebagai aspek dari mental disengagement, tetapi validitas tidak pernah memadai untuk dimasukkan sebagai aspek dari jenis *coping* mental disengagement.

¹⁷ Stuart GW & Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 1995. Jakarta:EGC

¹⁸ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. *Assesing Coping Strategies: A theoretically based approach*. 1989. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56(2), 267-283

¹⁹ *Ibid*²⁴

Dengan mengenal konsep berbagai strategi *coping stres*, peserta didik akan merasa lebih percaya diri menghadapi setiap perubahan dalam kehidupannya serta telah terlatih untuk mengelola setiap masalah sehingga pada akhirnya mereka menemukan berbagai solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Bagi kita sebagai pengajar, konsep strategi *coping stres* akan memberikan pengalaman yang memperkaya wawasan karena kita akan melihat berbagai strategi coping yang berbeda untuk setiap peserta didik bahkan untuk setiap masalah yang sama dengan cara yang mungkin tidak pernah kita pikirkan sebelumnya.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Coping stres*

Individual differences dalam mempengaruhi kondisi fisik seseorang seperti yang dikemukakan oleh Stanton bahwa kondisi *stressful* akhirnya akan berdampak pada kesehatan²⁰. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu:

- 1) *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
- 2) *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
- 3) Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta *self esteem* yang tinggi.
- 4) *Social Support* (Dukungan Sosial), persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasiikan suatu situasi atau kejadian

²⁰ Stanton, A. L., & Taylor, S. E. *Coping Resources, Coping Process and Mental Health*. 2006. Annual Review. Vol 7,377-392

yang penuh tekanan²¹. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Pemilihan strategi yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dapat mempengaruhi bagaimana kepribadian dan tingkat stres seseorang.

d. Respon Coping Stres

Respon *coping* sangat berbeda antar individu dan sering berhubungan dengan persepsi individual dari kejadian yang penuh stress. Keliat mengatakan bahwa Reaksi fisiologis merupakan indikasi klien dalam keadaan stres²². yaitu:

- 1) Reaksi fisiologis merupakan reaksi tubuh terhadap stres.
- 2) Reaksi psikososial, terkait beberapa aspek antara lain:
 - a) Reaksi pada ego yang sering disebut sebagai mekanisme pertahanan mental, seperti *denial* (menyangkal), proyeksi, regresi, *displacement*, isolasi dan supresi.
 - b) Reaksi dengan respon verbal seperti menangis, tertawa, teriak, memukul dan menyepak, menggenggam, mencerca respon.

Reaksi yang muncul pada penyelesaian masalah adalah ketika mekanisme pertahanan dan respon verbal tidak tuntas dalam menyelesaikan masalah maka perlu dikembangkan kemampuan menyelesaikan masalah. Ini merupakan *coping* yang perlu dikembangkan, *coping* ini melibatkan proses kognitif, afektif, dan psikomotor.

3. Remaja Awal

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa

²¹ *Ibid*²¹

²² Keliat, B. A. *Penatalaksanaan stress*. 2001. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

dewasa²³. Menurut Santrock bahwa pada masa remaja akan mengalami perubahan-perubahan secara biologis, kognitif dan sosioemosional. Menurut Hurlock yang dikutip oleh Ali bahwa remaja adalah tumbuh untuk mencapai kematangan yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik²⁴.

Menurut Hurlock dikutip oleh Monks bahwa masa remaja awal berlangsung dari usia 12-16 tahun atau 17 tahun²⁵. Sedangkan menurut Mappiare (dalam Gunarsa: 2012) bahwa remaja awal berlangsung antara usia 12/13 – 17/18 tahun dan 17/18 – 21/22 tahun adalah remaja akhir²⁶. Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan definisi dari remaja awal adalah individu yang berada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dari usia 12 – 17 tahun yang ditandai perubahan secara fisik, kognitif dan psikososial.

Menurut Mappiare dikutip oleh Cicilia menyebutkan ciri – ciri masa remaja awal²⁷ adalah sebagai berikut:

a. Ketidakstabilan perasaan dan emosi

Masa remaja awal dimana individu memiliki perasaan yang sangat peka. Perasaan pada masa remaja awal akan mudah berubah seperti perasaan gembira tiba-tiba sedih dan rasa yakin pada diri sendiri berganti menjadi ragu-ragu.

b. Kecerdasan atau kemampuan mental meningkat

Alfred Binet dikutip oleh Cicilia menjelaskan bahwa pada usia 12 tahun kemampuan anak memahami informasi abstrak mulai sempurna²⁸. Individu pada masa remaja awal ini lebih kritis dalam bersikap dan berpendapat serta

²³ Gunarsa, D, Dra. Yulia, Singgih. *Psikologi Remaja*. 2012. Jakarta: Penerbit Libri

²⁴ Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. 2015. Jakarta: PT Bumi Aksara

²⁵ Mönks, F. J., A. M. P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono. *Psikologi perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagiannya*. 2004. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press

²⁶ *Idem*³²

²⁷ Cicilia, Sendy, Setya.A. *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja Awal*. 2016. Skripsi. Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Naskah Publikasi

²⁸ *Ibid*³⁶

pandangan yang irasional

c. Remaja kesulitan menentukan status identitas

Remaja awal sulit untuk menentukan status identitas karena sikap di lingkungannya. Lingkungan sekitar masih belum bisa memberikan tanggung jawab karena menganggap remaja masih kanak-kanak.

d. Masa remaja awal adalah masa yang kritis

Remaja awal terkenal dengan istilah labil sehingga mudah terdorong untuk mendapatkan berbagai masalah. Jika remaja awal tidak bisa menghadapi masalahnya akan selalu bergantung kepada orang lain dan pelarian masalahnya ke hal-hal yang negatif tetapi jika remaja awal mampu menghadapi masalah dengan baik maka akan menjadi modal dasar untuk menghadapi masalah-masalah selanjutnya.

Remaja awal tidak hanya dapat dilihat dari ciri-ciri yang sudah disebutkan tetapi remaja awal harus memiliki tugas perkembangan. Menurut Wattenburg sebagaimana dikutip dari Mappiare mengemukakan lima tugas perkembangan remaja awal²⁹. Sebagai berikut :

a. Mampu mengontrol diri sendiri seperti orang dewasa

Tugas perkembangan ini muncul karena remaja awal telah berkembang semakin dewasa. Lingkungan social mengharapkan remaja untuk bisa mengontrol diri sendiri seperti control diri pada orang dewasa.

b. Memperoleh kebebasan

Remaja awal diberikan kebebasan untuk menentukan pilihan sesuai dengan keinginannya kemudian melaksanakan keputusan dengan tanggung jawab, seperti memilih sekolah dan pekerjaan.

c. Bergaul dengan teman sebaya

Adanya proses interaksi sosial yang akan melibatkan rasa percaya diri.

²⁹ Mappiare, A. *Psikologi Remaja*. 1982. Surabaya: Usaha Offset Printing

Maka dari itu, remaja memiliki tugas untuk memperluas hubungan antar pribadi dan komunikasi dengan teman sebaya.

d. Mengembangkan ketrampilan – ketrampilan baru

Remaja awal memiliki tugas untuk mengembangkan berbagai ketrampilan baru yang sesuai dengan bakatnya dan tuntutan hidup untuk persiapan di masa dewasa kelak

e. Memiliki citra diri yang realistis

Remaja awal memiliki tugas untuk mampu menerima keadaan diri apa adanya, memelihara, dan memanfaatkan secara positif, sehingga dari perubahannya dapat diterima di lingkungan sosial.

Pada masa remaja awal terdapat aspek dalam perkembangannya, adapun aspek tersebut adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget bahwa anak pada masa remaja awal (12-16 tahun) secara mental telah mampu berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah³⁰. Sedangkan Keating sebagaimana dikutip dari Yusuf merumuskan ada 5 hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir³¹ yaitu :

- 1) Remaja memiliki kemampuan nalar secara ilmiah melalui kemampuannya dalam menguji hipotesis.
- 2) Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya.
- 3) Remaja menyadari tentang aktivitas kognitif dan mekanisme yang membuat proses kognitif itu efisien atau tidak

³⁰ Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. 2012. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

³¹ *Ibid*³⁹

4) Berpikir formal memungkinkan terbukanya topik-topik baru dan ekspansi berpikir. Horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi aspek agama, keadilan, moralitas, dan identitas.

b. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja awal menunjukkan sifat yang sensitive terhadap peristiwa dan situasi di lingkungan social serta emosinya sering bersifat negative dan temperamental. Kondisi sosio-emosional lingkungannya akan berpengaruh dalam proses kematangan emosi pada remaja. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif dan diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang mendapatkan perhatian kasih sayang dari orang tua dan pengakuan dari teman sebaya, maka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan, dan ketidaknyamanan emosional. Adapun remaja yang proses perkembangan emosinya kondusif akan menunjukkan perilaku yang *respect* atau menghargai orang lain, tidak mudah tersinggung, suka menolong, dan bersikap optimis.³²

c. Perkembangan Sosial

Pada masa remaja juga terdapat perkembangan *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang akrab dengan teman sebaya, baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan. Pada masa ini juga berkembang *conformity*, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran, atau keinginan orang lain³³.

d. Perkembangan Moral

Moral merupakan suatu kebutuhan penting bagi remaja, yang berfungsi sebagai

³² *Ibid*³⁹

³³ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. 2005. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

pedoman dalam menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan personal yang harmonis, dan menghindari konflik-konflik peran yang sering terjadi selama masa transisi³⁴. Pada masa ini pula remaja mengalami dorongan untuk melakukan perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain, dengan tujuan untuk memenuhi kepuasan psikologis yaitu rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya. Salah satu faktor penentu yang mempengaruhi perkembangan moral pada remaja adalah orang tua.

e. Perkembangan Kesadaran Beragama

Perkembangan pemahaman remaja terhadap keyakinan agama ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Pada masa ini, perkembangan keagamaan remaja mengalami kemantapan dan penerimaan terhadap ajaran agama. Kesadaran beragama ini memunculkan pengakuan rasa komitmen terhadap Sang Khaliq. Zakiah Daradjat (dalam Bambang) membagi karakteristik keagamaan pada remaja menjadi 4 bagian³⁵ yaitu sebagai berikut:

1) Percaya ikut-ikutan

Kondisi keberagamaan ini biasanya terjadi pada remaja yang memperoleh pendidikan agama dari orang tua dengan cara yang menyenangkan dan jauh pengalaman-pengalaman pahit di waktu kecil, dan di masa remaja juga tidak mengalami hal-hal yang menggoncangkan jiwanya, sehingga cara kekanakan-kanakan dalam beragama tersebut akan berjalan dan berkelanjutan, dan tidak perlu ditinjau ulang.

2) Percaya dengan kesadaran

Kesadaran atau semangat keagamaan pada masa remaja dimulai dengan kecenderungannya untuk meninjau dan meneliti ulang cara beragamanya di masa kecil. Kepercayaan tanpa pengertian yang diterimanya pada masa kecil

³⁴ *Ibid*⁴²

³⁵ Bambang, Arifin. *Psikologi Agama*. 2008. Bandung: Pustaka Setia

tidak memuaskan, kepatuhan dan ketundukannya kepada ajaran tanpa komentar atau alasan tidak menggembirakannya. Mereka ingin menjadikan agama sebagai suatu lapangan baru untuk membuktikan kepribadiannya. Oleh karena itu, mereka tidak lagi beragama sekedar ikut-ikutan saja.

3) Kebimbangan beragama

Kebimbangan mulai menyerang remaja setelah pertumbuhan kognitifnya mencapai kematangan, sehingga pada masa ini mereka mampu mengkritik, menerima, atau menolak apa saja yang diterangkan kepadanya. Kebimbangan dan keguncangan keyakinan yang terjadi sesudah perkembangan kecerdasan tidak dapat dipandang sebagai suatu kejadian yang berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan segala pengalaman dan proses pendidikan yang dilaluinya sejak kecil. Hal ini dikarenakan pengalaman-pengalaman itu ikut membina pribadinya.

4) Tidak Percaya Tuhan

Salah satu perkembangan yang mungkin terjadi pada masa ini adalah mengingkari Tuhan sama sekali atau menggantinya dengan keyakinan lain. Perkembangan remaja ke arah atheis, berakar pada masa kecil yang selalu merasa tertekan oleh orang tua, sejak saat itulah tertanam dalam dirinya sikap menentang terhadap orang tua.

4. Hubungan *Coping Stres* dengan Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan dalam diri individu untuk belajar sehingga membuat individu merasa optimis dan semangat dalam belajar untuk meraih tujuan yang diharapkan. Akan tetapi motivasi belajar dapat naik turun berdasarkan keadaan dan pola pikir pada individu sendiri. Dalam kegiatan belajar, Humairo mengatakan bahwa motivasi merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada

kegiatan belajar sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi³⁶.

Perubahan dalam fase remaja awal menuntut siswa untuk bisa menghadapi masalahnya dan mencapai harapan yang diinginkan sehingga siswa dituntut untuk mengikuti proses belajar mengajar bagaimanapun kondisinya. Sistem pembelajaran yang berubah dan tuntutan tugas yang menumpuk mengakibatkan siswa rentan mengalami stres dan penurunan motivasi belajar. Siswa yang mampu meningkatkan kemampuan belajar akan mudah memahami materi pembelajaran yang diterima, serta semangat dan motivasi belajar dalam diri siswa dapat membantu dalam pemahaman siswa dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar adalah kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan, dengan kegigihan dan rasa semangat dalam melakukan aktivitas belajar.

Adanya motivasi yang menurun yang dialami memberikan respon terhadap *stressor* yang dialami. Setiap individu mempunyai respon yang berbeda pada tingkat stres yang dialami. Pemilihan strategi dalam mengatasi stress juga menjadi faktor dalam mempengaruhi stres. Menurut Maryam bahwa Individu yang memiliki sumberdaya atau kemampuan *coping* maka dapat mempengaruhi kemampuan *Strategi Coping* dalam mengatasi permasalahan³⁷. Strategi *coping* yang tepat dapat digunakan dalam mengatasi stres sehingga membantu siswa dalam mengendalikan munculnya stres dalam belajar dan apabila stres sudah dapat diatasi maka motivasi belajar juga akan meningkat. Oleh karena itu, jika siswa tidak menemukan strategi *coping* akan berimbas pada motivasi belajar sehingga siswa cenderung untuk malas belajar dan cenderung menghabiskan waktu dengan bermain yang akan berakibat pada nilai akademik.

B. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan

³⁶ Humairo, .S, Irma, S. dan Rakimin. *Hubungan Strategi Coping Stress dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMAN 96 Jakarta Barat dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi*. 2021. Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia. Vol. 01, No. 01

³⁷ Maryam, Siti. *Strategi Coping: Teori dan Sumbernya*. 2017. Jurnal Konseling Andi Matappa Vol 1 No 2

variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Coping Stres* (X) sedangkan variabel terikat adalah Motivasi belajar (Y). Untuk hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis berikut ini:



Gambar 2.1

Hubungan antara *Coping Stres* dengan Motivasi Belajar

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

Ha : Terdapat hubungan positif antara *coping stres* dengan motivasi belajar pada remaja awal di MAN 1 Kota Kediri.

H0 : Tidak terdapat hubungan positif antara *coping stres* dengan motivasi belajar pada remaja awal di MAN 1 Kota Kediri.