

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Secara umum, stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup.¹ Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik ialah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik.² Hal ini sejalan dengan pemikiran yang dikemukakan oleh Govarest dan Gregoire, bahwa stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami pelajar tergantung situasi dan keadaan dimana individu mencari ilmu.³

¹Yekti Mumpuni, *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan* (Yogyakarta: Andi, 2010), 156.

²Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), 95.

³Govaerts, S., & Grégoire, J., "Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence," *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée* 54, no. 4 (2004): 266, <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul akibat stimulus-stimulus berupa tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan emosi serta tingkat laku.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith dibagi menjadi dua, yaitu:⁴

a. Aspek Biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar.

Berdasarkan aspek biologis, individu akan menunjukkan perilaku yang sering gelisah atau cemas mengenai masa depan, sedih karena takut gagal mempertahankan prestasi yang telah dicapai, *mood* sering berubah-ubah, agresif, terlalu peka atau sensitif, mudah tersinggung, dan mudah marah ketika ada yang menegur kesalahannya.

⁴Timothy W. Smith Edward P. Sarafino, *Health psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. (New Jersey: John Wiley & Sons, 2012), 79.

b. Aspek Psikososial

Menjelaskan bahwa stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut antara lain:

1) Kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising, seperti di dekat rel kereta api atau di tepi jalan raya.

2) Emosi

Emosi cenderung menyertai stres dan individu sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Proses *cognitive appraisal* bisa mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres, seperti kecelakaan kereta api, gempa bumi, dan bencana lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu

kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penting dari stres adalah bagaimana reaksi individu terhadap stress yang dialaminya. Reaksi umum terhadap stres meliputi reaksi fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin, stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal:⁵

a. Faktor Internal yang mempengaruhi stress akademik, yaitu:

- 1) Pola Pikir, artinya individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.
- 2) Kepribadian, artinya kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan siswa yang sifatnya pesimis.
- 3) Keyakinan, artinya penyebab internal selanjutnya yang menentukan tingkat stres pada siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam

⁵Alvin Ng Lai Oon, *Handling Study Stress* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), 87.

menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Stres Akademik:

1) Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

2) Banyaknya Kegiatan yang Ingin Dilakukan Tetapi Waktu Terbatas

Dengan berlimpahnya produk dan mainan, media yang inovatif, peralatan elektronik canggih dan internet, orang dewasa dan anak-anak dihujani dengan beraneka ragam barang. Hal ini menimbulkan keinginan untuk memilikinya. Ditambah lagi, kehidupan saat ini banyak sekali wahana rekreasi yang semakin berkembang. Anak-anak menjadi stress jika keinginannya tidak dapat dipenuhi orang tuanya. Komponen ini juga menguraikan bagaimana anak-anak ingin melakukan kegiatan yang mereka sukai seperti olahraga, menggambar, dan berimajinasi dengan teman-

teman sebayanya sambil bermain. Akan tetapi, waktu yang mereka miliki terbatas karena kegiatan pelajaran tambahan setelah jampelajar di sekolah. Ketika mereka kembali dari kegiatan tersebut, anak-anak merasa lelah. Terkadang mereka masih harus mengulang di rumah hingga belajar dengan terpaksa.

3) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Anak-anak sangat ditekan untuk berprestasi tinggi dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini dapat datang dari sekolah, guru, temansebaya dan terutama datang dari orang tua. Secara tidak sadar, orang tua melontarkan ungkapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan anak untuk berprestasi tinggi.

4) Dorongan Meniti Tangga Sosial

Pendidikan kini telah menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban dan malas. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

B. Minat Belajar

1. Pengertian Minat Belajar

Minat belajar terdiri dari dua kata yakni minat dan belajar. Dua kata yang memiliki makna berbeda, maka penulis akan mendefinisikan satu persatu terlebih dahulu. Secara etimologi dalam KBBI (Kamus Umum Bahasa Indonesia), minat diartikan sebagai “perhatian”, kesukaan (kecenderungan) kepada sesuatu keinginan.⁶

Minat adalah suatu dorongan yang menyebabkan terikatnya perhatian individu pada objek tertentu. Teori W.S Winkel yang menyatakan bahwa minat adalah kecenderungan subyek yang menetap untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok bahasan tertentu dan merasa senang mempelajari materi pelajaran dalam hubungannya dalam belajar antara senang dan berperasaan terdapat hubungan timbal balik.⁷ Jika siswa merasa senang untuk mempelajari sesuatu maka akan dapat dengan mudah untuk memahami apa yang telah dipelajarinya, sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang menyenangkan.

Minat berhubungan dengan sesuatu yang menguntungkan dan dapat menimbulkan kepuasan bagi dirinya. Semakin sering minat diekspresikan dalam kegiatan akan semakin kuat minat tersebut, sebaliknya minat akan menjadi pupus apabila tidak ada kesempatan untuk mengekspresikannya.⁸

⁶W.J.S. Poerwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), 650.

⁷W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Jakarta: Grasindo, 2009), 188.

⁸Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 63.

Sedangkan pengertian belajar merupakan perubahan tingkah laku yang ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.⁹ Menurut Slameto belajar ialah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam intraksi dengan lingkungannya.¹⁰ Dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu kejadian dalam diri ataupun setiap proses yang harus dilalui untuk mencapai perubahan didalam diri, untuk menghasilkan perubahan tingkah laku, adapun tingkah laku yang dimaksud adalah tingkah laku bersifat positif atau lebih baik dari sebelumnya.

Jadi, yang dimaksud dari minat belajar adalah aspek psikologi seseorang yang menampakkan diri dalam beberapa gejala, seperti: keinginan, perasaan suka untuk melakukan proses perubahan tingkah laku melalui berbagai kegiatan yang meliputi mencari pengetahuan dan pengalaman, dengan kata lain, minat belajar itu adalah perhatian, rasa suka, ketertarikan seseorang (peserta didik) terhadap belajar yang ditunjukkan melalui keantusiasan, partisipasi dan keaktifan dalam belajar.

Dari uraian di atas, minat sangatlah penting tertanam dalam diri anak. Karena itu, ketika seseorang dalam hatinya sudah tumbuh semangat untuk belajar maka tidak akan ada kata putus asa lagi untuk selalu menimba ilmu Allah. Karena Allah akan selalu memperlihatkan hasil dariapa yang sudah

⁹Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 99.

¹⁰Slameto, *Belajar & Faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, 2.

dilakukan oleh umatnya, seperti firman-Nya dalam Al-qur'an Surat an-Najm ayat 39-40 berikut ini:

أَلَيْسَ لِلإِنسَانِ إِلا مَا سَعَى وَأَن سَعَى سَوْفَ يَرَى

Artinya:

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah di usahakannya, dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya).” (Qs. An-Najm: 39-40)

2. Indikator Minat Belajar

Menurut Slameto bahwa ciri- ciri peserta didik yang memiliki minat dalam dirinya dapat diklarifikasikan sebagai berikut:¹¹

a. Perasaan Senang

Apabila seorang siswa memiliki perasaan senang terhadap pelajaran tertentu maka tidak akan ada rasa terpaksa untuk belajar. Contohnya yaitu senang mengikuti pelajaran, tidak ada perasaan bosan, dan hadir saat pelajaran.

b. Keterlibatan Siswa

Ketertarikan seseorang akan obyek yang mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan atau mengerjakan kegiatan dari obyek tersebut. Contoh: aktif dalam diskusi, aktif bertanya, dan aktif menjawab pertanyaan dari guru.

¹¹Slameto, *Belajar & Faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, 180.

c. Ketertarikan

Berhubungan dengan daya dorong siswa terhadap ketertarikan pada sesuatu benda, orang, kegiatan atau bias berupa pengalaman afektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Contoh: antusias dalam mengikuti pelajaran dan tidak menunda tugas dari guru.

1) Perhatian Siswa

Minat dan perhatian merupakan dua hal yang dianggap sama dalam penggunaan sehari-hari, perhatian siswa merupakan konsentrasi siswa terhadap pengamatan dan pengertian, dengan mengesampingkan yang lain. Siswa memiliki minat pada obyek tertentu maka dengan sendirinya akan memperhatikan obyek tersebut. Contoh: mendengarkan penjelasan guru dan mencatat materi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar

Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:¹²

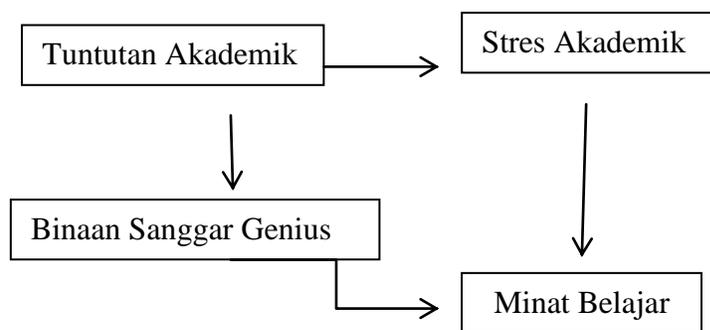
1. Faktor *intern* (dari dalam diri), artinya yaitu kondisi fisiologis dan faktor psikologis peserta didik. Aspek psikis, meliputi tingkat kecerdasan, sikap, bakat, minat dan motivasi belajar peserta didik. Sedangkan aspek fisiologis, meliputi kondisi organ-organ tubuh seperti kesehatan jasmani, dan keterpenuhan gizi.

¹²Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 133.

2. Faktor *ekstern* (dari luar diri), artinya kondisi lingkungan sekitar peserta didik, baik lingkungan sosial maupun non-sosial. Lingkungan sosial, meliputi lingkungan sekolah seperti guru, teman-teman dan lingkungan masyarakat. Sedangkan lingkungan non-sosial, meliputi keadaan sekolah dan lain sebagainya.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir dalam penulisan ini bertujuan sebagai arahan dalam pelaksanaan penulisan, terutama untuk memahami alur pemikiran, sehingga analisis yang dilakukan lebih sistematis dan sesuai dengan tujuan penulisan. Kerangka berfikir juga bertujuan memberikan keterpaduan dan keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti, sehingga menghasilkan satu pemahaman yang utuh dan berkesinambungan, berikut kerangka berfikir dalam penelitian ini:



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan juga bersifat teoritis dalam suatu penelitian kuantitatif. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. H_0 = Tidak ada hubungan stres akademik dengan minat belajar anak binaan sanggar genius di Kota Kediri.
2. H_a = Ada hubungan stres akademik dengan minat belajar anak binaan sanggar genius di Kota Kediri.