

**PENGARUH MINAT BELAJAR DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP
MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS III DI SMA YP UNILA
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh:

**MUTIARA SUKMA ZULKARNAIN
2113052075**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH MINAT BELAJAR DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS III DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG

Oleh

MUTIARA SUKMA ZULKARNAIN

Prestasi akademik siswa kelas III SMA menjadi perhatian penting karena merupakan tahap akhir jenjang pendidikan menengah dan menjadi penentu langkah selanjutnya, seperti melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Siswa kelas III SMA berada pada fase penting dalam penentuan masa depan mereka. Pada fase ini, mereka dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang tinggi, seperti persiapan ujian nasional, ujian masuk perguruan tinggi dan sebagainya. Tuntutan akademik yang tinggi tersebut dapat menimbulkan minat belajar dan stres akademik bagi siswa. Beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain adalah minat belajar dan stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung secara parsial dan simultan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi penelitian sebanyak 400 dan sampel 100 responden dengan *stratified proporsional random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisis data dengan regresi liner berganda. Pengujian hipotesis menggunakan uji T dan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan uji asumsi klasik, data berdistribusi normal, tidak terjadi heteroskedastisitas dan multikolinearitas antar variabel bebas. Berdasarkan uji F, variabel penelitian yang digunakan layak sebagai model penelitian. Hasil pengujian hipotesis, secara parsial dan simultan minat belajar dan stress akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.

Kata kunci: Minat Belajar, Stres Akademik, Motivasi Berprestasi

ABSTRACT

THE EFFECT OF LEARNING INTEREST AND ACADEMIC STRESS ON THE ACHIEVEMENT MOTIVATION OF THIRD-YEAR STUDENTS AT YP UNILA HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG

By

MUTIARA SUKMA ZULKARNAIN

The academic achievement of third-year high school students is an important concern because it is the final stage of secondary education and determines their next steps, such as continuing their studies at university. Third-year high school students are an important stage in determining their future. At this stage, they face various high academic demands, such as preparation for national exams, university entrance exams, and so on. These high academic demands can cause learning interest and academic stress for students. Several internal and external factors that can affect achievement motivation include learning interest and academic stress. This study aims to analyze the influence of learning interest and academic stress on the achievement motivation of third-year students at SMA YP UNILA Bandar Lampung partially and simultaneously. This research is quantitative in nature. The research population consisted of 400 respondents, and the sample consisted of 100 respondents using stratified proportional random sampling. Data collection techniques used questionnaires. Data analysis used multiple linear regression. Hypothesis testing used t-tests and F-tests. The results of the study indicate that based on classical assumption tests, the data are normally distributed, and there is no heteroscedasticity or multicollinearity among the independent variables. Based on the F test, the research variables used are suitable as a research model. The results of hypothesis testing, partially and simultaneously, show that learning interest and academic stress have a positive and significant effect on the achievement motivation of third-year students at YP UNILA High School in Bandar Lampung.

Keywords: Learning Interest, Academic Stress, Achievement Motivation

**PENGARUH MINAT BELAJAR DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP
MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS III DI SMA YP UNILA
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

Mutiara Sukma Zulkarnain

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2025

Judul Skripsi : **PENGARUH MINAT BELAJAR DAN STRESS
AKADEMIK TERHADAP MOTIVASI
BERPRESTASI SISWA KELAS 3 SMA YP
UNILA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Mutiara Sukma Zulkarnain**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113052075**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Dr. Mujiyati. M.Pd
NIP. 198511122019032016

Redi Eka Andriyanto, M.Pd.,Kons.
NIP. 198101232006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 1974122020091210

MENGESAHKAN**1. Tim Penguji**

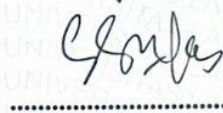
Ketua : **Dr. Mujiyati. M.Pd**



Sekretaris : **Redi Eka Andriyantio, M.Pd., Kons.**



Penguji Utama : **Shinta Mayasari, M.Psi., Psi**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **03 Desember 2025**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara Sukma Zulkarnain
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052037
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH MINAT BELAJAR DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI SISWA KELAS 3 SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG ”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, semua hasil tulisan yang tertuang dalam Skripsi ini telah mengikuti kaidah penulisan karya ilmiah Universitas Lampung. Apabila kemudian hari terbukti Skripsi ini merupakan hasil salinan atau dibuat oleh orang lain, kecuali disebutkan di dalam catatan kaki dan daftar pustaka. Maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan akademik yang berlaku.

Bandar Lampung, 03 Desember 2025

Pen:



Mutiara Sukma Zulkarnain
NPM. 2113052075

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Mutiara Sukma Zulkarnain. Bertempat lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 25 Januari 2003. Penulis merupakan anak Bungsu dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan Muhammad Zulkarnain dan Susmita Agustina. Berikut pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis yaitu: SD Negeri 2 Palapa, SMP Negeri 25 Bandar Lampung, SMA Negeri 10 Bandar Lampung. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Organisasi yang pernah penulis ikuti selama menjadi mahasiswa yaitu sebagai Anggota Bidang Kemediaan FORMABIKA (Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling) Unila periode 2022-2023. Penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Tanjung Sari, Desa Wonodadi, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

"Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar."

(Qs. Ar-Ruum : 60)

"You Only Live Once, But If You Do Right, Once Is Enough."

(Mae West)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan segenap rasa syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, kasih sayang, dan kekuatan yang telah diberikan sehingga karya ini dapat terselesaikan. Dengan kerendahan hati kupersembahkan karya sederhana ini sebagai tanda bakti dan cintaku kepada sosok-sosok istimewa dalam hidupku. Ayahanda tercinta Drs. Muhammad Zulkarnain S.Sos.,M.Si dan Ibunda tersayang Susmita Agustina yang telah memberikan doa dan dukungan serta kasih sayang tidak ternilai, serta kakak dan abangku tercinta Karina Zulkarnain dan M. Bima Kurniawan.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis banyak kan kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Minat Belajar Dan Stress Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas 3 SMA YP UNILA Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidkan Universitas Lampung
3. Bapak Dr. Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidkan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku ketua program studi Bimbingan dan konseling FKIP universitas lampung
5. Ibu Dr. Mujiyati. M.Pd selaku pembimbing utama atas bantuan, bimbingan nasehat, kesabaran, dan telah meluangkan waktu untuk dapat berdiskusi.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., selaku pembimbing kedua,atas bimbingan, bantuan, nasehat, motivasi, dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.A. Psi., selaku dosen penguji, atas saran, pengarahan, dan nasehat untuk perbaikan penulisan skripsi ini.

8. Ibu Rini Permata Sari, S.Pd., Gr. Guru Bimbingan dan Konseling di SMA YP UNILA Bandar Lampung yang telah sangat sabar membantu penulis pada saat penelitian.
9. Keluarga Penulis, Ayahanda Drs. Muhammad Zulkarnain S.Sos. M.Si. dan ibunda Susmita Agustina yang telah memberikan doa dan dukungan, serta kakak dan abang Karina Zulkarnain S.P., M.M dan M. Bima Kurniawan S.STP
10. Teman-teman seangkatan BK-21 yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu, terima kasih sudah menjadi bagian hidup penulis.
11. Sahabat penulis yaitu Bella Dona dan Habib Fadel yang selalu bersedia menjadi pendengar setia keluh kesah penulis.
12. Teman Perkuliahan yaitu Angelica Sumardjono, Nedia Maulida, Nadilla, Kinanti Tri Handayani, terima kasih telah membantu dalam kehidupan perkuliahan, tukar pikiran dan memberikan motivasi tanpa henti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, akan tetapi semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat. Penulis berharap semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 3 Desember 2025

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Kerangka Pikir.....	7
1.8 Hipotesis Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Minat Belajar.....	10
2.1.1 Definisi Minat	10
2.1.2 Definisi Belajar	11
2.1.3 Definisi Minat Belajar	11
2.1.4 Ciri-Ciri Minat Belajar	12
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar	13
2.1.6 Indikator Minat Belajar	15
2.2 Stres Akademik	15
2.2.1 Definisi Stres Akademik	15
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	17
2.2.3 Indikator Stres Akademik.....	19
2.3 Motivasi Berprestasi.....	20
2.3.1 Definisi Motivasi Berprestasi.....	20
2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi.....	21
2.3.3 Aspek- Aspek Motivasi Berprestasi.....	23
2.3.4 Indikator Motivasi Berprestasi	24
2.4 Penelitian Yang Relevan	25

III. METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.3.1 Lokasi Penelitian	30
3.3.2 Waktu Penelitian	30
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Definisi Operasional Variabel	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Skala Pengukuran Variabel	33
3.8 Uji Coba Instrumen	33
3.8.1 Uji Validitas	33
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	34
3.9 Teknik Analisis Data	34
3.9.1 Uji Asumsi Klasik.....	34
3.9.2 Regresi Linier Berganda.....	35
3.9.3 Uji Hipotesis.....	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.2 Karakteristik Responden	38
4.1.2.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.1.2.2 Responden Berdasarkan Umur.....	38
4.1.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.1.3.1 Uji Validitas	39
4.1.3.2 Uji Reliabilitas.....	41
4.1.4 Uji Asumsi Klasik.....	41
4.1.4.1 Uji Normalitas	41
4.1.4.2 Uji Heteroskedastisitas	42
4.1.4.3 Uji Multikolinearitas	42
4.2 Regresi Linier Berganda.....	43
4.3 Uji Hipotesis.....	44
4.3.1 Uji t (Uji Parsial).....	44
4.3.2 Uji F (Uji Simultan)	44
4.3.3 Koefisien Determinasi	45
4.4 Pembahasan.....	45
4.4.1 Pengaruh Minat Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi.....	45

4.4.2 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Motivasi Berpestasi	47
V.KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	56

DAFTARTABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa Kelas 3 SMA YP UNILA Bandar Lampung.....	28
2. Jumlah Sampel Berdasarkan Kelas	30
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	38
5. Hasil Uji Validitas Minat Belajar	39
6. Hasil Uji Validitas Stres Akademik (X2).....	39
7. Hasil Uji Validitas Motivasi Berprestasi (Y)	40
8. Hasil Uji Reliabilitas	41
9. Uji Normalitas	41
10. Uji Heteroskedastisitas	42
11. Uji Multikolinearitas	42
12. Regresi Linier Berganda.....	43
13. Uji t.....	44
14. Uji F	45
15. Koefisien Determinasi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	8

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pernyataan Persetujuan Responden	57
2. Identitas Responden	58
3. Pertanyaan Kuesioner	59
4. Karakteristik Responden	79
5. Uji Validitas dan Reliabilitas Motivasi Belajar (X1)	80
6. Uji Asumsi Klasik	83
7. Regresi Linier Berganda	84
8. Uji F	85
9. Uji t	86
10. Koefisien Determinasi	87
11. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i>	88
12. Dokumentasi Kegiatan	89

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu pilar penting dalam kemajuan bangsa. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk masa depan individu dan masyarakat. Selain memberikan pengetahuan dan keterampilan, pendidikan juga membantu dalam pembangunan karakter, peningkatan kesempatan kerja, pemberdayaan individu, dan menciptakan masyarakat yang lebih maju dan harmonis (Ditmawa, 2023). Pendidikan adalah proses pembelajaran yang didapat oleh setiap manusia (peserta didik) untuk dapat membuat peserta didik itu mengerti, paham, dan lebih dewasa serta mampu membuat mereka lebih kritis dalam berpikir (Rahman et al, 2022). Salah satu jenjang pendidikan di Indonesia menurut UU Sisdiknas Tahun 2003 adalah jenjang pendidikan menengah (SMA, SMK dan Madrasah Aliyah atau MA). Pendidikan menengah berfungsi mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan pendidikan dasar serta menyiapkan siswa menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan (Ihsan, 2018).

Pendidikan yang berkualitas tidak hanya bergantung pada sistem pengajaran dan kurikulum, tetapi juga pada faktor-faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi proses belajar peserta didik. Salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam proses belajar adalah motivasi berprestasi, yaitu dorongan atau keinginan seseorang untuk mencapai keberhasilan atau tujuan tertentu dalam kegiatan akademik. Motivasi berprestasi yang tinggi pada siswa diidentifikasi sebagai faktor yang menentukan pencapaian prestasi belajar yang optimal. Tetapi, tidak semua siswa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, dan berbagai faktor mempengaruhi

tingkat motivasi mereka dalam belajar, terutama di lingkungan sekolah menengah atas (SMA) yang penuh dengan tantangan dan tekanan akademik.

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan dorongan kuat dalam diri seseorang untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Rahman, 2021). Motivasi berprestasi juga merupakan dorongan internal individu untuk mencapai kesuksesan dan keunggulan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks akademik. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan yang terdapat dalam diri siswa yang selalu berusaha atau berjuang untuk meningkatkan atau memelihara kemampuannya setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan (Djaali, 2014). Motivasi berprestasi adalah dorongan dalam individu untuk melakukan sesuatu sebaik mungkin demi mencapai kesuksesan. Jadi motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk melakukan aktivitas dalam rangka mengusahakan atau memperoleh hasil sebaik-baiknya berdasarkan standar kesempurnaan dengan segenap potensi dan dukungan yang dimiliki individu (Susanto, 2018).

Prestasi akademik siswa kelas III SMA menjadi perhatian penting karena merupakan tahap akhir jenjang pendidikan menengah dan menjadi penentu langkah selanjutnya, seperti melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Siswa kelas III SMA berada pada fase penting dalam penentuan masa depan mereka. Pada fase ini, mereka dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang tinggi, seperti persiapan ujian nasional, ujian masuk perguruan tinggi dan sebagainya. Tuntutan akademik yang tinggi tersebut dapat menimbulkan minat belajar dan stres akademik bagi siswa (Mahbengi, 2023). Beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi salah satunya adalah minat belajar dan stress akademik (Veronica Sahara, 2024).

Minat belajar merupakan suatu keinginan atas kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan yang disengaja yang akhirnya melahirkan rasa senang dalam perubahan tingkah laku, baik berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Setiani dan Priansa, 2020). Hardjana (2020), juga menyatakan bahwa minat belajar yaitu kecenderungan hati untuk belajar, mendapatkan informasi, pengetahuan, kecakapan, melalui usaha, pengajaran atau pengalaman. Minat yang tinggi terhadap suatu mata pelajaran akan cenderung mendorong siswa untuk lebih aktif dalam belajar sehingga berpotensi meningkatkan prestasi. Sebaliknya minat belajar yang rendah dapat menjadi hambatan dalam mencapai prestasi yang optimal.

Terdapat beberapa kajian empiris yang menyimpulkan minat belajar mempengaruhi motivasi berprestasi, antara lain adalah penelitian Veronica Sahara (2024), yang menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh minat belajar. Penelitian Faisal Rizki Kishbuallah, Abdul Muhith, Siti Nur Hasina & Syiddatul Budury (2024) menyatakan bahwa minat belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi. Penelitian dengan hasil yang sama, juga dilakukan oleh Despita Pramesti (2023) yang menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh minat belajar secara positif dan signifikan.

Selain minat belajar, motivasi berprestasi siswa kelas III SMA juga dipengaruhi oleh stress akademik (Yoga Saputra, 2021). Stres akademik merupakan keadaan emosional yang memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diinginkan dan tidak membantu, termasuk rasa kepemilikan sekolah yang rendah (Allen dalam Hidayat *et al.*, 2021). Stres akademik juga merupakan kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap stressor akademik (Khoirunnisa, 2021). Stres akademik adalah respon psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang terlalu tinggi.

Stres akademik dapat mengganggu konsentrasi, mengganggu pola tidur, dan dapat menurunkan motivasi belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, stress akademik dapat berdampak negatif terhadap prestasi siswa. Penyebab stres akademik dapat disebabkan karena faktor internal (antara lain pola pikir, kepribadian dan kepribadian) serta faktor eksternal (lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat). Stres akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada siswa, antara lain seperti kecemasan, depresi, insomnia, dan penurunan konsentrasi. Dampak negatif stres akademik ini dapat menurunkan motivasi berprestasi siswa (Andini et al, 2023).

Terdapat beberapa kajian empiris yang menyimpulkan stress akademik mempengaruhi motivasi berprestasi, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Cantik Anjani, *et al.* (2020), yang menyimpulkan bahwa stress akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa. Penelitian Sahara (2024), juga menyimpulkan bahwa stress akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi. Penelitian Condroningtyas dan Marsofiyati (2024) menyatakan bahwa stress akademik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi. Penelitian dengan hasil yang sama, juga dilakukan oleh Aryani, Lannasari dan Risky (2024) yang menyimpulkan bahwa stress akademik mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi.

Permasalahan mengenai minat belajar dan stres akademik semakin relevan di kalangan siswa SMA, terutama pada kelas III SMA yang sedang berada di tahun terakhir sebelum kelulusan. Pada tahap ini, motivasi berprestasi siswa sangat penting agar mereka dapat menyelesaikan pendidikan menengah atas dengan baik dan siap untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Namun, jika minat belajar rendah dan stres akademik tinggi, motivasi berprestasi mereka dapat terganggu, yang berpotensi mempengaruhi terhadap prestasi belajar dan masa depan pendidikan mereka.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10-16 Januari Tahun 2025 di Kelas III SMA YP UNILA Bandar Lampung, dari hasil wawancara terhadap 10 siswa, yang terdiri dari 5 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 5 siswa berjenis kelamin perempuan, diperoleh hasil bahwa 2 orang siswa mengalami stres dalam proses pembelajaran, seperti perasaan tertekan dengan beban tugas dan beban belajar, 3 siswa merasakan beban dengan tuntutan orang tua dengan prestasi yang baik karena setelah lulus harus melanjutkan kuliah, 4 siswa merasakan kurangnya minat mereka untuk mempelajari materi-materi pelajaran dan 1 siswa menyatakan mereka tidak mengalami stres dan menjalani proses belajar mengajar dengan baik.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi siswa kelas III SMA, khususnya pengaruh dari minat belajar dan stress akademik. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan membantu mereka mencapai prestasi akademik yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil judul "Pengaruh Minat Belajar dan Stress Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Sebagian siswa mengalami stres belajar akibat beban tugas dan tuntutan akademik yang dirasa berat.
2. Beberapa siswa tertekan oleh harapan orang tua, terutama terkait pencapaian prestasi dan rencana melanjutkan kuliah.
3. Minat belajar siswa masih rendah, terlihat dari kurangnya ketertarikan mempelajari materi pelajaran..
4. Motivasi berprestasi siswa tidak merata, karena ada siswa yang belajar dengan baik tetapi sebagian lainnya mengalami tekanan dan kesulitan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memfokuskan penelitian mengenai pengaruh minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III SMA di SMA YP UNILA Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah minat belajar berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung?
2. Apakah stres akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung?
3. Apakah minat belajar dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh minat belajar terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui pengaruh simultan antara minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sumbangan pengetahuan dan menambah riset penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling terkait dengan pengaruh minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III SMA.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara minat belajar, stress akademik dengan motivasi berprestasi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar mereka.

2. Guru Bimbingan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bagi guru BK mengenai pengaruh minat belajar dan stress akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III SMA. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk mengatasi masalah minat belajar dan stress akademik pada siswa kelas III SMA.

3. Peneliti Selanjutnya

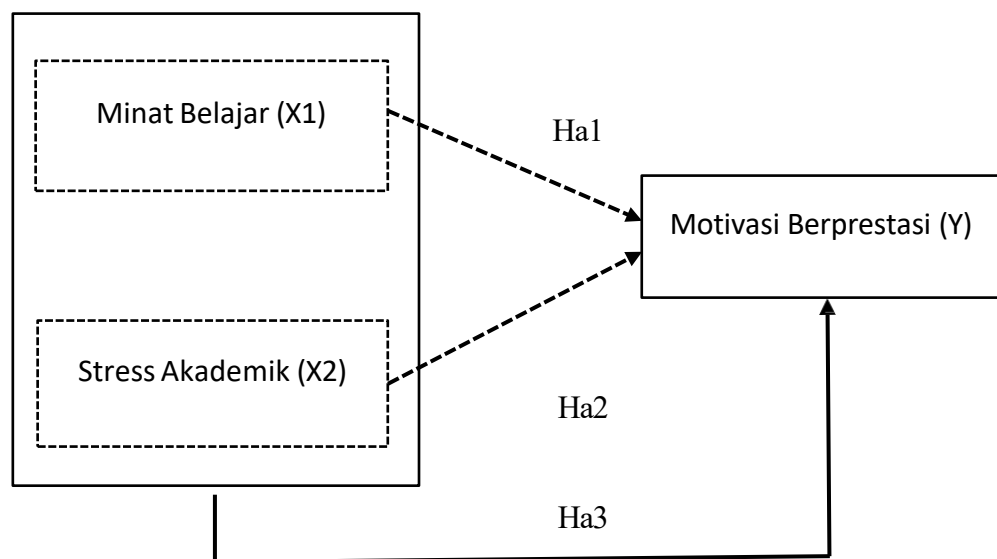
Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang relevan.

1.7 Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini adalah keterkaitan atau hubungan antara variabel bebas dan terikat. Minat belajar merupakan suatu keinginan atas kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan yang disengaja yang akhirnya melahirkan rasa senang dalam perubahan tingkah laku, baik berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Setiani dan Priansa, 2020). Minat belajar sebagai dorongan internal untuk terlibat dalam proses pembelajaran, diyakini memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi. Siswa yang mempunyai minat belajar tinggi

cenderung lebih termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Minat belajar yang kuat dapat mendorong siswa untuk lebih aktif mencari uinformasi, berpartisipasi dalam diskusi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik.

Di sisi lain, siswa kelas XII SMA juga rentan mengalami stress akademik yang tinggi yang disebabkan oleh tekanan orang tua dan guru serta kekhawatiran akan masa depan dapat memicu stress akademik. Stress akademik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada motibasi berprestasi siswa. Ketika siswa mengalami stress, mereka mungkin merasa cemas, takut gagal dan kehilangan minat dalam belajar. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka pemikiran yang sesuai dengan penelitian ini, seperti gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Keterangan:

————→ = Pengaruh simultan

-----> = Pengaruh parsial

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian adalah pernyataan atau dugaan sementara tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang menghubungkan variabel satu dengan variabel lain (Sukmadinata, 2018). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ho: Minat belajar tidak berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
Ha: Minat belajar berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
2. Ho: Stress akademik tidak berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
Ha: Stress akademik berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
3. Ho: Minat belajar dan stress akademik secara simultan tidak berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.
Ha: Minat belajar dan stress akademik secara simultan berpengaruh terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Minat Belajar

2.1.1 Definisi Minat

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), minat berarti kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, diartikan pula sebagai gairah atau keinginan. Sedangkan dalam Bahasa Inggris, minat sering disebut dengan kata-kata “interest” atau “passion”. Interest artinya suatu perasaan ingin memperhatikan dan penasaran akan sesuatu hal, sedangkan “passion” sama artinya dengan gairah atau suatu perasaan yang kuat atau antusiasisme terhadap suatu objek. Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam Sahara (2024), minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan ketika mereka bebas memilih. Ketika mereka melihat bahwa sesuatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat.

Syah (2023), menjelaskan bahwa minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, keinginan. Selain itu, minat juga berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Menurut Slameto (2019), minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Oleh sebab itu, ada juga yang mengartikan minat adalah perasaan senang atau tidak senang terhadap suatu objek. Misalnya minat siswa terhadap kegiatan drumband. Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan, bahwa minat adalah kecenderungan jiwa terhadap sesuatu yang terdiri dari perasaan senang, perhatian, kesungguhan, adanya motif dan ketertarikan pada sesuatu yang ke semuanya berorientasi untuk mencapai suatu tujuan.

2.1.2 Definisi Belajar

Pengertian belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Ernest R. Hilgard dalam Kishbuallah et al. (2024) belajar diartikan sebagai proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja yang menimbulkan perubahan. Sifat perubahannya relatif permanen, tidak akan kembali kepada keadaan semula.

Gulo (2018), menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang berlangsung di dalam diri seseorang yang mengubah tingkah lakunya, baik tingkah laku dalam berpikir, bersikap, dan berbuat. Menurut Suryo (2020), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Purwanto (2022), menyatakan bahwa belajar diartikan sebagai setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku, yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.

2.1.3 Definisi Minat Belajar

Menurut Setiani dan Priansa (2020), minat belajar merupakan suatu keinginan atas kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan yang disengaja yang akhirnya melahirkan rasa senang dalam perubahan tingkah laku, baik berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Minat belajar juga merupakan keterlibatan penuh seseorang dengan segenap pikiran dan perhatiannya untuk memperoleh pengetahuan dan mencapai pemahaman tentang pengetahuan ilmiah yang dituntutnya (Hendriana dkk., 2017).

Menurut Hardjana (2020), minat belajar yaitu kecenderungan hati untuk belajar, mendapatkan informasi, pengetahuan, kecakapan, melalui usaha, pengajaran atau pengalaman. Khairani (2017), juga menyatakan bahwa minat belajar merupakan keterlibatan sepenuhnya seorang siswa dengan segenap kegiatan pikiran secara penuh perhatian untuk mendapatkan pengetahuan dan mencapai pemahaman tentang pengetahuan ilmiah yang dituntutnya di sekolah. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa minat belajar adalah proses perubahan lingkungan, sikap, keterampilan dan perilaku untuk menghasilkan produk dan ide. Ini juga merupakan upaya untuk menemukan cara yang lebih efektif dan unik untuk memecahkan masalah selama proses pembelajaran.

2.1.4 Ciri-Ciri Minat Belajar

Minat merupakan karakteristik siswa yang relatif mendarah daging dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap setiap aktivitas siswa. Siswa hanya akan melakukan kegiatan yang mereka sukai dan menarik jika mereka tertarik. Menurut Elizabert Hurlock dalam Prayuga dan Abadi (2019), ada beberapa ciri-ciri minat belajar, yaitu sebagai berikut:

- a. Minat meningkat ketika seseorang menjadi dewasa secara intelektual dan fisik.
- b. Belajar mempengaruhi minat.
- c. Perkembangan minat dapat mungkin terbatas.
- d. Kesempatan belajar mempengaruhi preferensi.
- e. Budaya memengaruhi preferensi
- f. Minat berbobot emosional.
- g. Menekankan preferensi itu egois.

Menurut pendapat Tafonao (2018), bahwa karakteristik siswa yang berminat belajar, sebagai berikut:

- a. Siswa memahami tujuan pembelajarannya.
- b. Siswa bertemu dan menemukan lingkungan pendidikan yang menantang, menarik, dan menyenangkan.
- c. Siswa ingin berkomunikasi satu sama lain.
- d. Siswa merasa nyaman belajar meskipun materinya sulit.

Menurut Slameto (2019), siswa yang memenuhi kriteria berikut dianggap memiliki minat belajar:

- a. Cenderung untuk selalu memperhatikan dan mengingat sesuatu
- b. Merasa empati dan senang dengan hal-hal yang menarik minatnya
- c. Bangga dan puas dengan apa yang diinginkannya
- d. Pandangan lebih memperhatikan hal-hal yang diminatinya
- e. Diselesaikan dengan melakukan kegiatan-kegiatan.

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar

Faktor yang mempengaruhi minat belajar menurut Slameto (2019), yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Adalah faktor yang berada di bawah tanggung jawab siswa itu sendiri. Faktor internal seperti aspek biologis dan psikologis mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar.

1. Faktor Biologis

Adalah faktor yang berada di bawah tanggung jawab siswa itu sendiri. Faktor internal seperti aspek biologis dan psikologis mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar.

- a) Konsentrasi saat belajar, yaitu fokus atau perhatian yang diarahkan oleh seseorang pada suatu hal atau sekelompok materi pembelajaran. Misalnya, siswa fokus ke materi yang diberikan guru dan mampu menjawab pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan.
- b) Rasa ingin tahu merujuk pada dorongan atau sikap kuat untuk memahami atau mengetahui sesuatu. Hal tersebut, siswa muncul dorongan dan perasaan menyenangkan selama mempelajari sesuatu seperti jenis jenis bangun ruang, balok, artinya siswa punya keingintahuan lebih dalam lagi mengenai bangun ruang dan balok.
- c) Motif adalah situasi dalam diri individu siswa yang mendorongnya untuk terlibat dalam berbagai aktifitas dengan tujuan mencapai suatu hasil tertentu. Siswa dengan sendirinya ingin belajar, mempelajari sendiri sesuatu yang belum diketahuinya.

- d) Motivasi merujuk pada perubahan energi dalam internal pada individu yang ditandai dengan munculnya emosi dan respons tertentu yang bertujuan untuk mencapai suatu tujuan. Semangatnya siswa ada pada yang disukai sehingga mampu merubah pola pikir dan bersemangat melakukannya.

b. Faktor Ekternal

Semangat siswa dalam belajar dipengaruhi oleh dua faktor dari luar yaitu faktor keluarga dan sekolah.

1. Faktor Keluarga

Faktor ini termasuk ayah, ibu, saudara kandung, anak, dan anggota keluarga lainnya. Tentunya orang tua sangat memengaruhi seberapa baik seorang anak dalam belajar. Keluarga adalah tempat pertama anak belajar. Seorang anak menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan keluarganya.

2. Faktor Sekolah

Faktor ini juga memiliki dampak yang signifikan terhadap minat belajar siswa. Karena seorang anak juga dapat belajar secara langsung dengan seorang guru atau pendidik di sekolah. Kurikulum, strategi pembelajaran, media, dan lingkungan sosial atau masyarakat (teman dan kegiatan sosial) menjadi faktor-faktor di sekolah

3. Lingkungan Masyarakat

Aspek lingkungan masyarakat meliputi persahabatan, aktivitas lingkungan dan kondisi kehidupan. Banyak kegiatan ekstrakurikuler bagi anak yang dapat meningkatkan minat belajarnya. Penting untuk menyeimbangkan kegiatan ekstrakurikuler dengan kegiatan akademik. Orang tua tentu harus memantau apa yang dilaksanakan anak mereka di rumah dan di sekolah, karena perilaku yang tidak pantas akan menyebabkan anak kehilangan minat terhadap apa yang sudah dipelajari.

2.1.6 Indikator Minat Belajar

Menurut Edward Deci & Richard Rian dalam Damanik (2024) menyatakan bahwa indikator dalam minat belajar yaitu:

a. Perasaan bahagia

Adalah emosi positif yang dirasakan oleh siswa ketika mereka terlibat dalam proses belajar. Komponen bahagia terdiri dari ekspresi wajah, komentar positif, partisipasi aktif dan motivasi instrinsik.

b. Motivasi untuk belajar

Adalah dorongan atau keinginan siswa untuk belajar dan mencapai tujuan akademik. Motivasi belajar terdiri dari motivasi instrinsik, motivasi ekstrinsik, motivasi kognitif dan motivasi afektif.

c. Menunjukkan fokus saat belajar

Adalah kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian dan konsentrasi pada materi pelajaran yang sedang dipelajari. Komponen fokus belajar terdiri dari memperhatikan perhatian, menghindari gangguan, menggunakan waktu dengan afektif dan mencapai tujuan belajar.

d. Keterlibatan dalam proses belajar.

Adalah tingkat partisipasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Komponen keterlibatan dalam proses belajar antara lain aktivitas dalam kelas, siswa bertanya dan menjawab, keterlibatan dalam kegiatan dan bekerjasama dengan siswa lain.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis (Lazarus dalam Nursalim, 2018). Stress merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat suatu kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan keterbatasan potensi dalam dirinya (Barseli et al., 2018).

Stres akademik adalah perasaan cemas dan tertekan yang dirasakan siswa baik secara fisik maupun psikologis karena adanya tuntutan dalam hal akademik seperti nilai yang bagus, dari guru maupun orang tua siswa (Mulya dan Indrawati, 2016). Allen dalam Hidayat et al. (2021), menyatakan bahwa stres akademik adalah keadaan emosional yang memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diinginkan dan tidak membantu, termasuk rasa kepemilikan sekolah yang rendah.

Stres akademik merupakan kondisi seseorang yang mengalami tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap stres akademik (Alimah dan Riza, 2021). Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar di sekolah berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Sudarsana, 2019).

Mulya dan Indrawati dalam Cahyani (2021), mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan akademik untuk mencapai hasil belajar yang baik dari guru dan orang tua, penyelesaian tugas tepat waktu, kurangnya instruksi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, dan suasana kelas yang tidak menguntungkan yang diklaim sebagai perasaan depresif yang dialami siswa secara fisik dan emosional.

Berdasarkan uraian pengertian stres akademik menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin dalam Maharani dan Budiman, 2020), stress akademik dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor tersebut terdiri dari:

1. Pola Pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres dari pada individu yang berfikir dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada

2. Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara berfikir terhadap suatu hal.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu.

1. Pelajaran Yang Lebih Banyak

Perubahan kurikulum pada sistem pendidikan menjadikan beban akademik dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan antar individu dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah sehingga dapat mengakibatkan stres pada setiap peserta didik (individu).

2. Tekanan Untuk Berprestasi

Individu biasanya mendapat tekanan untuk berprestasi di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri. Hal ini menjadikan rasa takut gagal dan tidak nyaman di sekolah

3. Dorongan Status Sosial

Status sosial menjadi salah satu alasan seorang individu ingin berprestasi karena Individu yang berhasil secara akademik akan dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu akan dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.

4. Orang Tua Saling Berlomba

Orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang berprestasi. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anaknya. Tentunya hal ini dapat berdampak pada sisi emosional anak. Beban akademik di sekolah saja sudah meningkat, ditambah dengan pendidikan informal yang akan menyebabkan anak merasa terkekang dan jenuh dengan kata belajar.

Menurut Smet dalam Cahyani (2021), faktor yang mempengaruhi stres sebagai berikut:

a. Variabel Internal

Hal ini meliputi umur, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi.

b. Karakteristik Kepribadian

Meliputi introvert *ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.

c. Variabel Sosial-Kognitif

Meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan Lingkungan Sosial

Adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

e. Strategi Koping

Merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal yang berasal dari individu yang meliputi pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Faktor kedua, yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar individu yang meliputi pelajaran lebih banyak, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba. Akibat dari faktor tersebut individu akan merasa tertekan sehingga dapat menimbulkan stres akademik.

2.2.3 Indikator Stres Akademik

Menurut Rustam dan Tentama (2020), indikator stres akademik terdiri dari 4 aspek, yaitu:

a. Fisik (*physiologic*)

Yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual.

b. Psikologis Emosional (*emotional*)

Yaitu gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan.

c. Psikologis Pikiran (*cognition*)

Yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk.

d. Psikologis Perilaku (*behavior*)

Yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos sekolah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah, takut bertemu guru.

2.3 Motivasi Berprestasi

2.3.1 Definisi Motivasi Berprestasi

Menurut McClelland dalam Sahara (2024), motivasi berprestasi adalah motivasi yang mendorong individu untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi atau persaingan dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Sutrisno (2017) menyatakan bahwasan motivasi berprestasi memiliki arti sebagai bentuk usaha dan dorongan yang dilakukan individu untuk mencapai kesuksesan atau kemauan guna melakukan suatu hal sebaik kemampuan yang ada padanya.

Susanto, (2018), motivasi berprestasi adalah dorongan dalam individu untuk melakukan sesuatu sebaik mungkin demi mencapai kesuksesan. Jadi motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk melakukan aktivitas dalam rangka mengusahakan atau memperoleh hasil sebaik-baiknya berdasarkan standar kesempurnaan dengan segenap potensi dan dukungan yang dimiliki individu.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah kesungguhan atau daya dorong yang dimiliki oleh seorang individu dalam hal ini adalah peserta didik untuk berbuat lebih baik dari apa yang pernah dibuat atau diraih orang lain. Hal tersebut dapat dikubur dengan adanya sikap berusaha untuk unggul dalam kelompoknya, menyelesaikan tugas dengan baik, rasional dalam meraih keberhasilan, menyukai tantangan, menerima tanggung jawab pribadi untuk sukses, dan menyukai situasi pekerjaan dengan tanggung jawab pribadi, umpan balik, dan resiko tingkat menengah.

2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut Mc Clelland dalam Susanto (2018) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi yaitu:

a. Cita-Cita atau Aspirasi Peserta Didik

Cita-cita menurut definisi adalah keinginan, harapan, atau tujuan yang selalu ada dalam pikiran. Tidak ada orang hidup tanpa cita-cita, tanpa berbuat kebajikan, dan tanpa sikap hidup. Cita-cita itu merupakan perasaan hati yang menjadi suatu keinginan yang ada dalam hati. Cita-cita merupakan bagian atau salah satu unsur dari pandangan hidup manusia, yaitu sesuatu yang ingin dicapai oleh manusia melalui usaha. Sesuatu bisa disebut dengan cita-cita apabila telah terjadi usaha untuk mewujudkan sesuatu yang dianggap cita-cita itu.

b. Kemampuan Peserta Didik

Kemampuan atau kompetensi adalah kemampuan bersikap, berpikir dan bertindak secara konsisten sebagai perwujudan dari pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki. Kemampuan manusia terdiri dari kemampuan aktual, yaitu kemampuan yang ada saat ini, kemampuan yang sudah teraktualisasikan. Disebut potensial karena merupakan kemampuan yang belum tergal, belum teraktualisasikan, kemampuan yang berwujud kemungkinan-kemungkinan.

c. Kondisi Peserta Didik

Kondisi peserta didik yang meliputi kondisi jasmani dan rohani yang mempengaruhi motivasi belajar. Kondisi jasmani dan rohani peserta didik yang terganggu akan berpengaruh pada peserta didik dalam hal memusatkan perhatian belajar.

d. Kondisi Lingkungan Peserta Didik

Lingkungan peserta didik dapat berupa keadaan alam tempat tinggal, pergaulan sebaya dan kehidupan kemasyarakatannya. Sebagai anggota masyarakat peserta didik dapat terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Kondisi lingkungan yang baik akan memperkuat motivasi belajar.

e. Unsur-Unsur Dinamis Dalam Belajar dan Pembelajaran

Peserta didik memiliki perasaan, perhatian, kemauan ingatan pengalaman hidup. Lingkungan peserta didik berupa keadaan alam lingkungan tempat tinggal dan pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya peserta didik yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi, dan lain-lain semakin menjangkau peserta didik.

f. Upaya Pengajar Dalam Pembelajaran Peserta Didik

Pengajar dalam tugas profesionalnya mengharuskan dia belajar sepanjang hayat selain dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya yang juga dibangun. Lingkungan sosial pengajar, lingkungan budaya pengajar, dan kehidupan pengajar perlu diperhatikan oleh pengajar. Prestasi dan teladan memilih perilaku yang baik sudah merupakan upaya pembelajaran peserta didik. Upaya pengajar membelajarkan peserta didik meliputi pemahaman tentang diri peserta didik dalam rangka kewajiban tertib belajar, pemanfaatan pengetahuan berupa hadiah, kritik, hukuman secara tepat guna dan mendidik cinta belajar.

Menurut Mc Clelland dalam Canyesa (2024), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain sebagai berikut:

a. Tujuan Pribadi

Tujuan yang ditetapkan oleh individu, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, dapat mempengaruhi motivasi berprestasi. Tujuan yang spesifik, menantang, dan relevan dengan minat dan nilai individu cenderung meningkatkan motivasi berprestasi.

b. Lingkungan Sosial

Faktor-faktor dalam lingkungan sosial, seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau mentor, dapat mempengaruhi motivasi berprestasi. Dukungan sosial yang positif dan dorongan dari orang-orang di sekitar individu dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

c. Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik yang diberikan kepada individu tentang kinerja mereka dapat mempengaruhi motivasi berprestasi. Umpan balik yang positif dan konstruktif

dapat meningkatkan motivasi, sementara umpan balik yang negatif atau tidak jelas dapat mengurangi motivasi

d. Lingkungan Belajar

Faktor-faktor dalam lingkungan belajar, seperti desain pembelajaran yang menarik, materi yang relevan dan menantang, dan ketersediaan sumber daya pendukung, dapat mempengaruhi motivasi berprestasi. Lingkungan belajar yang memfasilitasi pembelajaran aktif, kolaboratif, dan berpusat pada kepentingan dan kebutuhan individu cenderung meningkatkan motivasi.

e. Keyakinan Diri

Keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai prestasi juga dapat mempengaruhi motivasi. Tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung akan dapat meningkatkan motivasi berprestasi, sedangkan ketidakpercayaan diri dapat menghambat motivasi.

2.3.3 Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Aspek-aspek motivasi berprestasi menurut McClelland dalam Panjaitan (2024), yaitu:

a. Kebutuhan

Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang dimiliki dengan apa yang diharapkan. Kebutuhan menentukan juga tujuan realistis dan mengambil resiko yang diperhitungkan. Ulet, tidak putus asa, menerima pelajaran dengan baik, senang belajar mandiri, rajin dalam belajar dan penuh semangat adalah sebagai kebutuhan untuk berprestasi.

b. Dorongan

Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Kebutuhan-kebutuhan organisme merupakan penyebab munculnya dorongan akan mengaktifkan tingkah laku mengembalikan keseimbangan fisiologis organisme. Tingkah laku organisme terjadi disebabkan oleh respon dari organisme, kekuatan dorongan organisme dan penguatan. Tekun dalam menghadapi tugas, berani mempertahankan pendapat juga merupakan dorongan untuk berprestasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang menimbulkan terjadinya motivasi berprestasi yaitu kebutuhan berprestasi, kemampuan mengantisipasi, kegiatan berprestasi, kemampuan mengatasi hambatan, suasana perasaan, pemanfaatan bantuan dan upaya menghubungkan karir masa depan.

2.3.4 Indikator Motivasi Berprestasi

Indikator motivasi berprestasi menurut Elliot and McGregor dalam Cantesa (2024) sebagai berikut:

- a. Ketekunan (*perseverance*)
Tingkat ketekunan individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam mencapai tujuan prestasi.
- b. Orientasi Tugas (*task orientation*)
Fokus individu pada penyelesaian tugas dengan baik dan mencapai hasil yang memuaskan.
- c. Orientasi Hasil (*outcome orientation*)
Fokus individu pada pencapaian hasil yang konkret dan berorientasi pada keberhasilan eksternal seperti pujian, penghargaan, atau pengakuan.
- d. Keinginan Berprestasi (*achievement motivation*)
Tingkat keinginan individu untuk mencapai prestasi yang tinggi dan meraih keberhasilan dalam upaya mereka.
- e. Kemandirian (*autonomy*)
Tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk mengatur dan mengendalikan langkah-langkah mereka sendiri dalam mencapai prestasi.
- f. Ketertarikan Instrinsik (*intrinsic interest*)
Rasa minat dan kepuasan instrinsik yang dirasakan individu terhadap tugas atau aktivitas yang mereka lakukan.
- g. Rasa Tanggung Jawab (*responsibility*)
Tingkat kesadaran individu akan tanggung jawab mereka terhadap tugas dan usaha mereka untuk mencapai prestasi.

2.4 Penelitian Yang Relevan

Berikut ini penulis sajikan penelitian yang relevan dengan penelitian ini dengan tujuan sebagai dasar untuk memperkuat landasan teori dan memudahkan memahami dan menghubungkan dengan penelitian sebelumnya.

1. Penelitian Sahara (2024), dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Serta Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konseling”. Metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian korelasional menggunakan analisis data regresi berganda. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Kepulauan sebanyak 90 orang dengan menggunakan sampling jenuh. Hasil penelitian, menunjukkan terdapat pengaruh stres akademik dan minat belajar terhadap motivasi berprestasi secara signifikan baik dari masing-masing variabel maupun secara bersamaan.
2. Penelitian Karina & Miftakhul (2021), dengan judul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Atlet Pelajar Di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur”. Metode penelitian menggunakan kuantitatif jenis non eksperimen. Penelitian ini menggunakan sampling jenuh, semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 115 orang atlet pelajar yang berasal dari 10 cabang olah raga, meliputi 57 siswa laki-laki dan 58 siswa perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik dengan nilai koefisien sebesar -0,271. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya. Atlet pelajar yang mempunyai motivasi berprestasi akan mampu melihat tujuan sebagai atlet dan sebagai pelajar dengan jelas dan dapat mengatasi kesulitan yang dialami. Hal ini dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik.

3. Penelitian yang dilakukan Juliati (2022), dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Double Degree Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Dan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh”. Jenis penelitian kuantitatif. Sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 51 mahasiswa double degree. Analisis data yang digunakan adalah korelasi Rho Spearman (ρ). Hasil penelitian, menunjukkan nilai koefisien korelasi rho sebesar ($\rho = -0,511$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa double degree sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki, maka semakin rendah stress akademik pada mahasiswa double degree di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dan Universitas Syiah Kuala di Banda Aceh.
4. Penelitian Wijaya et al. (2022), dengan judul “Pengaruh Pelatihan Motivasi Berprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Anak Didik Komunitas X”. Jenis penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 19 siswa siswi berusia 9-14 tahun yang sedang berada dalam jenjang pendidikan SD maupun SMP di wilayah komunitas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik non probability purposive sampling. Penelitian ini termasuk Quasi Experiment B dengan desain penelitian One Group Pre-test Post-test Design. Hasil penelitian, tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada anak-anak komunitas X sebelum dan sesudah pemberian pelatihan motivasi berprestasi.
5. Penelitian Indriana & Muhammad (2024), dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMA”. Jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMA jurusan IPA yang berusia 17-19 tahun. Sampel sebanyak 140 siswa dengan cluster random sampling. Analisis regresi linier berganda. Uji hipotesis menggunakan Uji t dan Uji F. Hasil penelitian, secara parsial dan simultan harga diri dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap variabel motivasi berprestasi. R Square sebesar 18,7% terhadap variabel motivasi berprestasi.

6. Penelitian yang dilakukan Damanik (2020), dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa”. Jenis penelitian kuantitatif. Sampel penelitin sebanyak 107 mahasiswa dari total 146 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Analisis data dengan regresi linear sederhana. Hasil penelitian, pola belajar dan minat belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi, dengan pengaruh sebesar 39 % dan sisanya 61% dipengaruhi oleh variabel lain.
7. Penelitian Irinda dan Hanif (2024), dengan judul “Pengaruh konsep Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri”. Jenis penelitian kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 90 siswa dengan sampling menggunakan Rumus Slovin. Teknik analisis data dengan korelasi dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara konsep terhadap motivasi berprestasi siswa di SMPN Kecamatan Pantai Cermin.
8. Penelitian Pramesti (2023), dengan judul “Studi Kasus Tentang Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Untuk Berprestasi”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Partisipan yang diteliti sebanyak 6 mahasiswa sebagai keperawatan angkatan I, II dan III yang berprestasi serta mahasiswa yang kurang berprestasi sebagai pembanding. Hasil penelitian, motivasi mahasiswa yang tinggi dipengaruhi oleh faktor intrinsik meliputi keinginan berhasil, harapan, hasrat, cita-cita dan minat. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik meliputi dorongan orang tua, keluarga, teman, pacar, saudara yang bekerja di bidang kesehatan, lingkungan tempat tinggal, lingkungan kampus, kebiasaan belajar dan keinginan menyenangkan orang lain.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data dari suatu populasi atau sampel tertentu dengan menganalisis data secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung.

3.2 Populasi Dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2021) merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas serta ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti buat dipelajari dan setelah itu diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung sebanyak 400 siswa. Berikut ini jumlah populasi berdasarkan kelas.

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas 3 SMA YP UNILA Bandar Lampung

No.	Kelas	Jumlah Siswa (Orang)
1.	XII.1	32
2.	XII.2	29
3.	XII.3	35
4.	XII.4	34
5.	XII.5	36
6.	XII.6	36
7.	XII.7	34

8.	XII.8	35
9.	XII.9	33
10.	XII.10	32
11.	XII.11	35
12.	XII.12	29
Jumlah		400

Sumber: SMA YP UNILA Bandar Lampung (2025)

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Hasan, 2021). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa dengan menggunakan *stratified proporsional random sampling* yaitu teknik sampling apabila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Pramesti, 2020).

Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Slovin, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N (e)^2)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Taraf nyata (10 %) atau 0,1

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= 400 / \{ (1 + 400 (0,1)^2) \} \\ &= 400 / 4 \end{aligned}$$

$$n = 100$$

Berdasarkan hasil perhitungan, maka banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 siswa. Distribusi pengambilan sampel tiap-tiap kelas dapat dihitung sebagai berikut:

Tabel 2. Jumlah Sampel Berdasarkan Kelas

No.	Kelas	Jumlah Siswa (Orang)	Jumlah Sampel/Kelas
1.	XII. 1	32	$(32:400) \times 100\% = 8\% \times 100 = 8$
2.	XII.2	29	$(29:400) \times 100\% = 7,25\% \times 100 = 7$
3.	XII.3	35	$(35:400) \times 100\% = 8,75\% \times 100 = 9$
4.	XII.4	34	$(34:400) \times 100\% = 8,5\% \times 100 = 9$
5.	XII.5	36	$(36:400) \times 100\% = 9\% \times 100 = 9$
6.	XII.6	36	$(36:400) \times 100\% = 9\% \times 100 = 9$
7.	XII.7	34	$(34:400) \times 100\% = 8,5\% \times 100 = 9$
8.	XII.8	35	$(35:400) \times 100\% = 8,75\% \times 100 = 9$
9.	XII.9	33	$(33:400) \times 100\% = 8,25\% \times 100 = 8$
10.	XII.10	32	$(32:400) \times 100\% = 8\% \times 100 = 8$
11.	XII.11	35	$(35:400) \times 100\% = 8,75\% \times 100 = 9$
12.	XII.12	29	$(29:400) \times 100\% = 7,25\% \times 100 = 7$
Jumlah			100

Sumber: Data Sekunder Diolah (2025)

3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA YP UNILA yang beralamatkan di Jl. Jendral Suprpto No.88, Tj. Karang Enggal, Kota Bandar Lampung, Lampung 35127.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada bulan Maret Tahun 2025.

3.4 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2021) mengungkapkan bahwa variabel penelitian yaitu suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang bervariasi dan dipelajari oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang diteliti yaitu sebagai berikut:

a. Variabel bebas (X)

Yaitu variabel yang nilainya menentukan atau mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah minat belajar (X1) dan stress akademik (X2)

b. Variabel terikat (Y)

Adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah motivasi berprestasi.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Minat Belajar (X1)

Minat belajar adalah ketertarikan dan semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, ditandai dengan perhatian penuh, rasa senang belajar, serta keaktifan mencari dan memahami materi pelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan diri.

3.5.2 Stres Akademik (X2)

Stres akademik merujuk pada ketegangan emosional dan fisik yang dialami siswa karena beban tugas sekolah, tekanan nilai, serta tuntutan dari guru atau orang tua, yang sering mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar sehari-hari.

3.5.3 Motivasi Berprestasi (Y)

Motivasi berprestasi adalah dorongan kuat dari dalam diri siswa untuk berusaha mencapai hasil belajar terbaik melalui ketekunan, orientasi pada tugas, dan standar keberhasilan pribadi dalam lingkungan akademik.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Adalah elemen penting dalam penelitian yang menentukan kualitas hasil akhir. Dengan memahami berbagai metode pengumpulan data seperti observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi, dan studi literatur, peneliti dapat memilih pendekatan yang paling sesuai untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data variabel penelitian (minat belajar, stres akademik dan motivasi berprestasi) melalui kuesioner. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden (Ghozali, 2021).

3.7 Skala Pengukuran Variabel

Menurut pendapat Sugiyono (2021) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang dan pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah skala penilaian yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, atau perilaku seseorang ataupun sekelompok orang. Skor penilaian skala Likert, sebagai berikut:

- a. Jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan nilai skor 1.
- b. Jawaban Tidak Setuju (TS) diberikan nilai skor 2.
- c. Jawaban Kurang Setuju (KS) diberikan nilai skor 3.
- d. Jawaban Setuju (S) diberikan nilai skor 4.
- e. Jawaban Sangat Setuju (SS) diberikan nilai skor 5.

3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah valid dan reliabel. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi instrumen yang valid dan reliabel menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2021).

3.8.1 Uji Validitas

Validitas berarti ketepatan atau kecermatan (Sugiyono, 2021). Validitas merupakan sejauh mana alat ukur benar-benar mengukur apa yang memang diukur. Uji validitas bertujuan untuk mengukur tingkat validitas data yang digunakan dalam penelitian. Untuk menentukan valid tidaknya instrumen penelitian, digunakan korelasi *product moment* (r), dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Instrumen penelitian valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel.
- b. Instrumen penelitian tidak valid, apabila nilai r hitung $\leq r$ tabel.

1. Uji Validitas Variabel Minat Belajar (X1)

Hasil uji validitas instrumen kuesioner variabel minat belajar sebagai berikut.

Kuesioner	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
1	0,865	0,195	<i>Valid</i>
2	0,871	0,195	<i>Valid</i>
3	0,901	0,195	<i>Valid</i>
4	0,889	0,195	<i>Valid</i>
5	0,874	0,195	<i>Valid</i>
6	0,889	0,195	<i>Valid</i>
7	0,896	0,195	<i>Valid</i>
8	0,894	0,195	<i>Valid</i>

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Hasil olah data pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa semua nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $> 0,235$). Oleh karena itu instrumen pada kuesioner minat belajar dinyatakan valid.

2. Uji Validitas Stres Akademik (X2)

Hasil olah data uji validitas instrumen kuesioner variabel stres akademik sebagai berikut.

Kuesioner	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
1	0,685	0,195	<i>Valid</i>
2	0,685	0,195	<i>Valid</i>
3	0,728	0,195	<i>Valid</i>
4	0,729	0,195	<i>Valid</i>
5	0,776	0,195	<i>Valid</i>
6	0,776	0,195	<i>Valid</i>
7	0,760	0,195	<i>Valid</i>
8	0,760	0,195	<i>Valid</i>

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Hasil olah data tabel 6 di atas menunjukkan bahwa semua nilai r hitung lebih besar r tabel ($r \text{ hitung} > 0,235$). Oleh karena itu instrumen pada kuesioner stres akademik valid.

3. Uji Validitas Motivasi Berprestasi (Y)

Hasil olah data uji validitas instrumen kuesioner variabel motivasi berprestasi, sebagai berikut.

Kuesioner	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
1	0,457	0,195	<i>Valid</i>
2	0,528	0,195	<i>Valid</i>
3	0,499	0,195	<i>Valid</i>
4	0,574	0,195	<i>Valid</i>
5	0,588	0,195	<i>Valid</i>
6	0,518	0,195	<i>Valid</i>
7	0,502	0,195	<i>Valid</i>

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Hasil olah data tabel 7 di atas menunjukkan bahwa semua nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $> 0,195$). Oleh karena itu instrumen pada kuesioner motivasi berprestasi adalah valid.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berarti keajegan atau konsistensi Djarwanto & Pangestu (2020). Uji reliabilitas digunakan untuk menentukan apakah kuesioner tetap konsisten apabila digunakan lebih dari satu kali dengan alat ukur yang sama. Untuk menguji tingkat reliabilitas suatu kuesioner (angket penelitian) digunakan uji statistik *Alpha Cronbach* (α), dengan kriteria sebagai berikut:

- Apabila nilai Alpha Cronbach (α) $> 0,6$ maka instrumen tersebut reliabel.
- Apabila nilai Alpha Cronbach (α) $< 0,6$ maka tersebut tidak reliabel.

Variabel Penelitian	<i>Alpha Cronbach</i>	<i>N of Items</i>	Keterangan
Minat Belajar	0,971	8	<i>Reliabel</i>
Stres Akademik	0,922	8	<i>Reliabel</i>
Motivasi Berprestasi	0,795	7	<i>Reliabel</i>

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Hasil uji reliabilitas variabel penelitian pada tabel 8 di atas, menunjukkan seluruh instrumen penelitian adalah reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* (α) semua variabel bebas (minat belajar, stres akademik dan motivasi berprestasi) lebih besar dari 0,6 ($\alpha > 0,6$).

3.9 Teknik Analisis Data

3.9.1 Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Adalah untuk mengetahui apakah data pada persamaan regresi yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Karena jumlah responden ($n > 50$) maka cara pengujiannya menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Kriteria pengujian:

1. Apabila nilai sig > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Apabila nilai sig < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Adalah untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Untuk melihat ada tidaknya gejala multikolinearitas menggunakan nilai VIF dan tolerance masing-masing variabel.

Kriteria pengujian:

1. Apabila nilai VIF < 10, maka tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.
2. Apabila nilai VIF > 10, maka terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.
3. Apabila nilai tolerance > 0,1 maka tidak terjadi multikolinearitas.
4. Apabila nilai tolerance < 0,1 maka terjadi multikolinearitas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas terjadi apabila variabel pengganggu tidak mempunyai varian yang sama untuk semua observasi. Untuk mendeteksi ada tidaknya gejala heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji Glejser.

Kriteria pengujian:

1. Apabila nilai sig > 0,05 maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.
2. Apabila nilai sig < 0,05, maka terjadi gejala heteroskedastisitas.

3.9.2 Regresi Linier Berganda

Penelitian ini menggambarkan suatu pengaruh satu atau lebih variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Persamaan regresi linier berganda menurut Bungin (2020), sebagai berikut:

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Motivasi berprestasi

b₀ = Konstanta

X₁ = Minat belajar

X₂ = Stress akademik

b1 = Koefisien regresi minat belajar

b2 = Koefisien regresi stress akademik.

3.9.3 Uji Hipotesis

a. Uji F (Uji Secara Simultan)

Adalah untuk menguji kelayakan model regresi yang dihasilkan. Uji F bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas (minat belajar dan stress akademik) terhadap variabel terikat (motivasi berprestasi) secara simultan.

Kriteria pengujian dikatakan signifikan ($\alpha = 0,05$), sebagai berikut:

1. H_a (Hipotesis penelitian) diterima, apabila nilai sig. uji F $< 0,05$ Artinya secara simultan minat belajar dan stress akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi.

2. H_a (Hipotesis penelitian) ditolak, apabila nilai sig. uji F $\geq 0,05$

Artinya secara simultan minat belajar dan stress akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi.

b. Uji t (Uji Secara Parsial)

Uji hipotesis untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas secara individu apakah mempunyai pengaruh yang signifikan atau tidak signifikan terhadap variabel terikat.

Kriteria pengujian dikatakan signifikan ($\alpha = 0,05$), sebagai berikut:

2. Jika nilai Sig. $\geq 0,05$ hipotesis penelitian (H_a) ditolak, artinya secara parsial minat belajar dan stress akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi.

3. Jika nilai Sig. $< 0,05$ hipotesis penelitian (H_a) diterima, artinya secara parsial minat belajar dan stress akademik berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi.

c. Koefisien Determinasi (R Square)

Adalah untuk mengetahui seberapa besar prosentase pengaruh (kemampuan) model regresi yang dihasilkan dalam menerangkan variasi variabel terikat. Artinya berapa prosentase (%) pengaruh variabel bebas (minat belajar dan stress akademik) terhadap motivasi berprestasi.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA YP UNILA Bandar Lampung mengenai pengaruh minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III, dapat disimpulkan bahwa minat belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji parsial (uji t) yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, semakin tinggi minat belajar yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi mereka. Selanjutnya, stres akademik terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III SMA YP UNILA Bandar Lampung. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti bahwa peningkatan stres akademik dapat menurunkan motivasi berprestasi siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), minat belajar dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa kelas III SMA YP UNILA Bandar Lampung. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut layak digunakan sebagai model dalam menjelaskan variasi motivasi berprestasi siswa. Besarnya kontribusi pengaruh minat belajar dan stres akademik terhadap motivasi berprestasi siswa ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 62,7%. Hal ini berarti bahwa motivasi berprestasi siswa dapat dijelaskan oleh minat belajar dan stres akademik sebesar 62,7%, sedangkan sisanya sebesar 37,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

1. Untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa, maka SMA YP UNILA Bandar Lampung menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, misalnya suasana kelas yang nyaman dan interaktif dapat meningkatkan semangat belajar siswa.
2. Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, sebaiknya siswa menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, misalnya siswa perlu memiliki target akademik yang dapat dicapai agar tetap termotivasi.
3. Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, sebaiknya pembelajaran siswa kelas III di SMA YP UNILA Bandar Lampung, menggunakan metode pembelajaran yang menarik, misalnya seperti diskusi kelompok dan pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan keterlibatan siswa.
4. Mendorong siswa untuk belajar yang konsisten dan membantu siswa mengembangkan rutinitas belajar yang efektif dapat meningkatkan prestasi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, C. & Riza, N. K. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*. 8(2), 160-170.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., Susanto, W., Keperawatan, F.I., Islam, U., Agung, S., & Author, C. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Sultan Agung*. 1(2), 272–282.
- Aryani, D.S., Lannasari & Risky, K.H. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*. 1(2), 1540-1553.
- Anjani. C, Dewi, R., Aninda, F.S., Devi, P.N & Rini P. (2020). Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning. *Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa*. 1(1), 1-18.
- Barseli, M., Riska, A. & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4(1), 40-47.
- Bungin, B. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edisi Kedua. Jakarta; Kencana.
- Cantesa, F. (2024). Pengaruh motivasi berprestasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Nahasa Arab Siswa MTS Negeri 2 Kota Jambi. Skripsi. Jambi: FKIP Universitas Jambi.
- Condroningtyas, S.A & Marsofiyati. (2024), Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 2(6), 205–212.
- Damanik, O. (2024). Pengaruh Minat Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS Di Taman Dewasa (SMP) Taman Siswa Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi. Pematangsiantar: Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar.
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 6(1), 29-34.

- Djaali. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Djarwanto dan Subagyo, P. (2019). Statistik Induktif. Yogyakarta: BPFE.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26. Edisi Sepuluh. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gulo. W. (2018). Strategi Belajar Mengajar. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Hardjana. (2019). Kiat Sukses di Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, M. I. (2021). Pokok-Pokok Materi Statistik 2 (Statistik Infrensif). Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hendriana, H., Rohaeti, E.E, & Sumarmo. U. (2017). Hard Skills dan Soft Skills Matematik Siswa (1st ed.). Bandung: Refika Aditama.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan. 6(4), 635-642.
- Ihsan, H. F. (2018). Cetakan Kedelapan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indriana, Y & Muhammad, D. F. (2024). Hubungan Antara Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMA. Jurnal Psikologi Perseptual. 9(1), 128-145.
- Irinda, S & Hanif, A.K. 2024. Pengaruh Konsep Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri. Journal of Educational and Leadership. 5(1), 9-15.
- Juliati, A.P. (2022). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Double Degree Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Dan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.
- Karina, TA & Miftakhul, J. (2021). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Atlet Pelajar Di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. 8(4), 1-10.
- Khairani, M. (2017). Psikologi Belajar. Surabaya: Aswaja Pressindo.

- Kishbuallah, F. R., Abdul, M., Siti, N. H. & Syiddatul, B. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Volume 6 Nomor 6, 387-396.
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*. 6(2), 693-699.
- Mahbengi, R., Samsul, B. & Sarah, F. (2023). Dampak Pemberian Reward Oleh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak Di Kampung Gajah Putih. *Genderang Asa: Journal Of Primary Education*. 2(1), 51-57.
- Maria, W. & Soetjiningsih, C. H. (2023). Stres Akademik dan Motivasi Akademik Mahasiswadalam MengerjakanTugas Akhir. 3(6): 4904-4916.
- Mulya, H.A., & Endang, S.I. (2016). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 5(2), 296-302.
- Nursalim, M. (2018). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Cetakan Kedua. Penerbitan Jakarta: PT Indeks.
- Oktafiani, D & Eva, M. P. D. (2024). Pengaruh Peran Ayah terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Makassar. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*. 3(1), 7-11.
- Panjaitan, M. (2024). Hubungan Konsep Diri Dengan Motivasi Berprestasi Di SMK PAB 2 HELVETIA. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Pramesti, P. (2023). Studi Kasus Tentang Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Untuk Berprestasi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(2), 988-997.
- Prayuga, Y. dan Agung. P.A. (2019). Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding Sesiomedika (Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika)*. 1052-1058
- Purwanto, N. (2022). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rustam, H.K dan Tentama, F. (2020). Creating academic Stress Scale and The Application For Students: Validity and Reliability Test In Psicometrics. *International Journal of Scientific and Tecnology Research*. (9(1), 661-667.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0*, *Prosiding Seminas Nasional Pendidikan Dasar*. 4(1). 289–302.

- Radja, P. L., Kaleb, L & Ezra, T. (2023). Pengaruh Pola Belajar dan Gaya Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 4(1), 57-69.
- Sahara, V. (2024). Pengaruh Stres Akademik Dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Serta Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *Sindoro Cendekian Pendidikan*. 6(5), 3025-6488.
- Saputra, Y. (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya Di Masa Pandemi Covid 19. Thesis. Malang: Universitas Brawijaya.
- Saputri, M.A.W & Endang, S. I. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. 9(1), 65-72.
- Sekaran, U. (2018). *Metode Penelitian Untuk Bisnis*. Edisi Cetakan Ketiga. Jakarta: Salemba Empat.
- Setiani, A., & Priansa, D. J. (2020). *Manajemen Peserta Didik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2019). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (The Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 5(2), 204- 207.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Edisi Kedua. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata & Nana, S. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Edisi, Cetakan Duabelas. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryo, M. (2020). Pengembangan media video pembelajaran pada mata kuliah Manajemen Sistem Informasi (MSI) di Jurusan Teknologi Pendidikan angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Susanto, A. (2018). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Syah, M. (2023). Psikologi Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. Jurnal Komunikasi Pendidikan. 2(2), 103-113.

Tasalim, R. & Ardhia, R. C. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. Bogor: Guepedia.

Wijaya, R. N., Mahatma, E. N., Maula, R. S, Bernike, H.N, Tifani, M & Putri, A. P. W. (2022). Pengaruh Pelatihan Motivasi Berprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Anak Didik Komunitas X. Psychopreneur Journal. 6(2): 94-105.