

# PENGELOLAAN STRES UNTUK MENUNJANG MOTIVASI BELAJAR SISWA SEBAGAI GENERASI PENERUS DI TAHUN INDONESIA EMAS

*by* Pratama Dharmika Nugraha

---

**Submission date:** 20-Mar-2019 01:12AM (UTC-0700)

**Submission ID:** 1096518391

**File name:** PENGELOLAAN\_STRES\_UNTUK\_MENINGKATKAN\_MOTIVASI\_BELAJAR\_SISWA.docx (24.33K)

**Word count:** 1867

**Character count:** 12378

# PENGELOLAAN STRES UNTUK MENUNJANG MOTIVASI BELAJAR SISWA SEBAGAI GENERASI PENERUS DI TAHUN INDONESIA EMAS

Oleh:

Pratama Dharmika Nugraha  
[Pratama.dharmika01@gmail.com](mailto:Pratama.dharmika01@gmail.com)

Ghon Lisdiantoro  
[ghontaro@gmail.com](mailto:ghontaro@gmail.com)

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

## ABSTRAK

Tujuan melakukan pengelolaan stres adalah mengarahkan stres agar bersifat positif yang dapat membantu menyusun suatu strategi belajar yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Mempersiapkan generasi penerus yang berkualitas di tahun Indonesia emas tidak dapat dilalui dengan cara yang instan. Guru serta orang tua sangat berperan dalam membantu siswa untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Mampu memahami kondisi psikologis siswa serta mampu mengatasi masalah psikologi siswa juga suatu kemampuan yang perlu dimiliki guru dan orang tua. Sehingga dapat diterapkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa dan akan diperoleh hasil belajar yang optimal untuk mempersiapkan generasi penerus di tahun Indonesia emas.

Kata Kunci: *Pengelolaan Stres, Motivasi Belajar.*

## PENDAHULUAN

<sup>1</sup> *Golden Generation is genius peoples with Pancasila sense* (Generasi emas adalah generasi Indonesia yang Genius dan Pancasila) (Faisal, 2015:75). <sup>5</sup> Pancasila dan UUD 1945 dimana di dalamnya memuat segala aspek dalam upaya menumbuhkan sikap toleransi, gotong-royong dan tenggang rasa sebagai modal menciptakan masyarakat yang damai dan harmonis yang mencerminkan jati diri bangsa Indonesia. Bangsa Indonesia memiliki jati diri <sup>1</sup> budaya religius, jujur, santun, ramah, disiplin dan gotong-royong. Inilah yang harus kita tanamkan pada setiap diri generasi muda agar terciptanya Indonesia yang berdaulat dan bermartabat. Generasi yang memiliki karakter jati diri bangsa yang demikian, adalah generasi emas bangsa yang dapat menjadi pilar penyangga keutuhan, integritas, dan martabat bangsa dan negara Indonesia. Untuk mencapai itu semua tentunya membutuhkan proses yang tidak dapat terhindar dari kendala. Proses tersebut tentunya tidak lepas dari kewajiban siswa sebagai pelajar yang memiliki berbagai macam aktifitas. Aktifitas tersebut terkadang dapat menimbulkan stres yang menjadi penghambat proses pembentukan generasi penerus bangsa di tahun Indonesia emas.

Stres biasanya dianggap sebagai suatu kondisi yang dapat menghambat kinerja seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan, serta dalam proses belajar bagi

siswa. Siswa yang pada tahun 2017 ini duduk di bangku SD, SMP, dan SMA akan menjadi tumbuh dewasa hingga pada 2045 yang merupakan tahun Indonesia emas. Siswa tersebut kelak akan menjadi pemimpin bangsa di tahun 2045 menggantikan generasi yang sebelumnya. Sebagai calon pemimpin di tahun Indonesia emas tentunya membutuhkan proses belajar yang panjang. Proses belajar yang tentunya wajib untuk ditempuh adalah melalui pendidikan formal serta di lingkungan keluarga dan masyarakat. Tetapi kendala seringkali muncul pada pendidikan formal yang dilalui siswa dan siswi adalah stres yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar siswa. Pada bidang ilmu psikologi telah ditemukan cara untuk mengelola stres sehingga tidak berdampak negatif, karena stres yang dikelola dengan baik dapat berdampak positif (Borba, 2009:245). Selain itu pada bidang ilmu psikologi juga telah ditemukan cara meningkatkan motivasi belajar bagi siswa. Tetapi strategi pengelolaan stres belajar pada siswa untuk meningkatkan motivasi belajar siswa masih jarang diterapkan sebagai strategi meningkatkan motivasi belajar siswa (Bunga, 2008:1).

### STRES DAN PENGELOLAANNYA

Stres dapat muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Orang yang mengalami stres berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga masyarakat perlu memahami indikasi gejala stres, dampak stres pada diri individu, mengetahui penyebab stres, dan cara menguranginya. Sehingga stres yang berdampak negatif dapat terhindarkan.

Stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Ali Maksum, 2008:109). Bagi siswa menjalani rutinitas bersekolah serta belajar merupakan suatu kewajiban. Bagi siswa sekolah dasar (SD) dituntut untuk mempelajari berbagai macam disiplin ilmu, antara lain: Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, IPA, IPS, Kesenian, dll. Pada siswa di bangku sekolah menengah pertama (SMP) juga tidak jauh berbeda dengan tingkat sekolah dasar dalam bidang ilmu yang dipelajari. Sedangkan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) disiplin ilmu yang dipelajari bisa dikatakan menjadi lebih spesifik. Tetapi pada jenjang SMA dan SMK kewajiban mempelajari disiplin ilmu yang dipilih memiliki tuntutan untuk mempelajarinya secara lebih mendalam. Tidak menutup kemungkinan kegiatan belajar mengajar yang padat serta tugas-tugas yang banyak menjadi titik awal munculnya ketidakmampuan untuk memenuhi semua kewajiban siswa yang duduk di bangku

SD, SMP, dan SMA/SMK. Ketidakmampuan ini diwujudkan dalam bentuk stres dan tentunya dapat berdampak negatif bagi motivasi belajar siswa sebagai calon pemimpin. Karena menjadi calon pemimpin harus memiliki motivasi serta semangat yang tinggi untuk belajar sehingga masalah tersebut perlu ditangani. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, dan bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi (Waitz, Stromme, Railo, 1983:52-71).

Pengelolaan stres belajar dapat menjadi solusi. Stres belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang (Agus Murtana, 2014:1). Akibat secara psikologis yang terjadi pada siswa yang mengalami stress belajar dapat ditunjukkan dengan menurunnya motivasi belajar yang berdampak pada berkurangnya minat belajar. Selain itu stres belajar dapat berdampak secara fisiologis yang dapat terlihat apabila siswa mengalami gangguan kesehatan akibat ketidakmampuan tubuh untuk memenuhi tanggung jawab serta kegiatan sebagai seorang siswa. Gangguan kesehatan ini tentunya juga dapat berdampak negatif pada motivasi belajar siswa.

Terbebas dari masalah memang memang tidak mungkin, karena selama manusia hidup tidak akan terbebas dari masalah. Masalah bisa menimbulkan stres, tidak terkecuali pada siswa sebagai seorang pelajar. Sehingga stres yang diakibatkan karena kelelahan maupun kejenuhan dalam proses belajar siswa ketika menempuh pendidikan perlu untuk dikelola. Cara untuk mengelola stres yang pertama adalah sadar adanya stres sehingga siswa dapat lebih mengenal dirinya sendiri dari aspek psikologis. Kemudian dapat dilakukan analisis apa yang menjadi penyebab stres (*stesor*), analisa ini dapat dilakukan secara pribadi maupun dengan bantuan orang terdekat seperti orang tua maupun guru sehingga dapat diambil tindakan untuk mengatasi masalah tersebut. Berpikir positif juga dapat membantu untuk mengatasi stres belajar tersebut. Selain cara tersebut dapat pula dilakukan terapi tingkah laku yang dibantu oleh tenaga ahli dengan cara melakukan *biofeedback*, relaksasi progresif, meditasi, dan konseling (Ali Maksum, 2008:114). Melakukan istirahat yang cukup juga dapat menghindarkan dari gangguan fisiologis yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar siswa. Mengelola kegiatan siswa dengan baik seperti membuat jadwal kegiatan juga dapat membantu kesiapan siswa menghadapi rutinitas serta kewajibannya sebagai seorang pelajar. Apabila terjadi kejenuhan dalam menjalankan kewajiban sebagai seorang pelajar

maka perlu juga untuk melakukan kegiatan yang bersifat rekreatif. Tentunya salah satu hal terpenting untuk mengatasi suatu masalah adalah dengan memperkuat kepercayaan kepada Tuhan.

### **MOTIVASI BELAJAR**

Motivasi adalah penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Ali Maksum, 2008:49). Motivasi belajar sangat penting dalam pengembangan diri, sebab pengembangan diri adalah belajar, belajar adalah pengembangan diri. Itulah semangat belajar yang harusnya dimiliki generasi emas bangsa Indonesia. Karena tanpa belajar tidak akan tercipta generasi Indonesia yang berkualitas untuk membangun bangsa. Sebagai generasi penerus bangsa tentunya para siswa harus memiliki motivasi yang tinggi untuk terus belajar, sehingga akan memiliki kemampuan serta pengetahuan yang dibutuhkan untuk masa depannya.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan keberhasilan anak dalam belajar. Sehingga dapat diartikan bahwa motivasi belajar adalah pendorong atau penggerak yang membuat siswa tekun belajar dalam bidang akademik, olahraga, dan aktivitas sosial (Catharina., dkk, 2006:154-156). Aktivitas akademik, olahraga, dan sangat diperlukan untuk mempersiapkan siswa untuk membangun kemampuannya sehingga memiliki kompetensi untuk membangun karirnya dimasa depan. Kegiatan tersebut akan meningkatkan kemampuan akademiknya dan menjadi generasi penerus yang akan tumbuh sehat secara jasmani dan rohani serta mampu bersosialisasi dengan baik.

Motivasi dibedakan menjadi 2, yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik (Alimuddin, 2009:2). Motivasi dapat timbul dari dalam diri siswa itu sendiri yang disebut dengan motivasi instrinsik. Siswa yang memiliki motivasi instrinsik cenderung akan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang mempunyai keahlian dalam bidang tertentu. Karena siswa tersebut memiliki keinginan dan usaha yang teguh untuk menjadi seseorang yang ingin maju dan berkembang, hal tersebut sangat mencerminkan karakter pemimpin masa depan. Motivasi juga dapat timbul dari luar diri siswa yang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah energi yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar untuk melakukan sesuatu. Motivasi yang berasal dari luar ini akan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Manfaat motivasi belajar akan memperjelas gambaran mengenai suatu proses yang dapat memunculkan dan mendorong perilaku dari siswa yang positif, memberikan siswa suatu arahan atau memberikan gambaran mengenai tujuan dari tindakan yang dilakukan siswa agar apa yang dilakukan dapat terarah, dan mengarahkan pada pilihan perilaku tertentu

yang dapat berdampak positif pada siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa dalam kegiatan belajar yaitu: sikap, kebutuhan, rangsangan, afeksi, kompetensi, dan penguatan. Faktor-faktor tersebut apabila dapat dikelola dengan baik akan mengoptimalkan proses belajar dan memperoleh hasil belajar yang optimal. Strategi yang digunakan untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah yaitu dengan meningkatkan minat belajar siswa, mendorong rasa ingin tahu siswa, menggunakan variasi penyajian pembelajaran yang menarik, dan membantu siswa dalam merumuskan tujuan belajar (Catharina., dkk, 2006:188).

## KESIMPULAN

Menjadi pemimpin di tahun Indonesia emas, yaitu tahun 2045 memang membutuhkan proses. Proses tersebut tentunya harus dimulai dari sekarang, yakni tahun 2017 ini dengan cara mempersiapkan siswa SD, SMP/ sederajat, SMA/ SMK/ sederajat melalui proses belajar. Dalam melaksanakan proses belajar tentunya banyak kewajiban yang harus diselesaikan, yang terkadang segala rutinitas dan banyaknya kewajiban tersebut menjadi stresor. Stres belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang. Stres belajar yang dikelola dengan baik justru akan memberikan dampak positif sehingga dapat membantu dalam menyusun strategi belajar yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Meningkatnya motivasi belajar akan berdampak pada meningkatnya hasil belajar.

Cara untuk mengelola stres dapat dilakukan dengan memahami dan sadar adanya stress, melakukan analisis apa yang menjadi penyebab stress yang dapat dilakukan secara pribadi maupun dengan bantuan orang terdekat seperti orang tua maupun guru, berpikir positif juga, melakukan *biofeedback*, relaksasi progresif, meditasi, dan konseling, melakukan istirahat yang cukup, mengelola kegiatan siswa, melakukan kegiatan rekreatif apabila terjadi kejenuhan, dan memperkuat kepercayaan kepada Tuhan. Setelah stres teratasi dapat dilanjutkan dengan menyusun strategi belajar. Strategi yang digunakan untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah yaitu dengan meningkatkan minat belajar siswa, mendorong rasa ingin tahu siswa, menggunakan variasi penyajian pembelajaran yang menarik, dan membantu siswa dalam merumuskan tujuan belajar. Sehingga jati diri bangsa Indonesia yang memiliki budaya religius, jujur, santun, ramah, disiplin dan gotong-royong dapat tercermin dan benar-benar tertanam dalam diri para siswa sebagai generasi emas bangsa Indonesia. Inilah yang akan menjadi modal generasi muda agar terciptanya Indonesia

yang berdaulat dan bermartabat sehingga<sup>1</sup> dapat menjadi pilar penyanggah keutuhan, integritas, dan martabat bangsa dan negara Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin S Miru. 2009. *Hubungan Antara Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Diklat Instalasi Listrik Siswa Smk Negeri 3 Makassar*. Jurnal MEDTEK. Volume 1 Nomor 1.
- Agus Murata. 2014. *Hubungan Antara Harga Diri Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Stres Belajar*. Surakarta: UMS.
- Ali maksum. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Borba M. 2009. *The Big Book of Parenting Solutions*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Bunga, D. 2008. *Stres pada anak usia 6-12 tahun*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Catharina Tri Anni., dkk. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Faisal R. Dongoran. 2014. *Paradigma Membangun Generasi Emas 2045 Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan*. Jurnal Tabularasa PPs Unimed. Vol.11 No.1.
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. 1983. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa.

# PENGELOLAAN STRES UNTUK MENUNJANG MOTIVASI BELAJAR SISWA SEBAGAI GENERASI PENERUS DI TAHUN INDONESIA EMAS

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[jurnal.unimed.ac.id](http://jurnal.unimed.ac.id)

Internet Source

6%

2

[eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id)

Internet Source

4%

3

[pioupj.wordpress.com](http://pioupj.wordpress.com)

Internet Source

3%

4

[andari21permatasari.blogspot.com](http://andari21permatasari.blogspot.com)

Internet Source

2%

5

[erivianti.blogspot.com](http://erivianti.blogspot.com)

Internet Source

2%

6

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%