

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KONSEP FAKTOR RESIKO STRES**

Faktor resiko stres adalah karakteristik pribadi yang meningkatkan kerentanan seseorang terhadap stres sehari-hari, faktor yang mempengaruhi stres terbagi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

##### **1. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor yang menyebabkan seseorang menjadi stres adalah pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya. Pada hakikatnya, pola pikir negatif merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya. Jika selalu berpikiran negatif akan mudah terkena stres. Kondisi stres dapat berlanjut menjadi gangguan mental, perilaku, dan tergantung pada kuat lemahnya status mental atau kepribadian seseorang (Suwardi, 2016).

Kepribadian seseorang dapat menentukan cara mereka menghadapi stres, tingkat stres seseorang yang optimis biasanya akan lebih kecil dibanding dengan seseorang yang memiliki sifat pesimis. Cara seseorang menanggapi stres berbeda-beda, seperti orang yang mempunyai kepribadian tipe A akan berbeda dalam menanggapi stres dibandingkan dengan orang memiliki kepribadian tipe B. Orang yang memiliki kepribadian tipe A adalah orang yang ingin segalanya serba cepat, ambisius, selalu terburu-buru, tidak sabaran terhadap kemajuan suatu peristiwa, dan tidak bisa mengatasi waktu luang. Sebaliknya dengan orang yang memiliki kepribadian tipe B adalah orang yang selalu sabar dan tidak pernah merasakan urgensinya waktu, tidak suka bersaing, tidak agresif, dan hidupnya tidak terlalu dinamis dan terkesan monoton. Selain orang dengan kepribadian tipe A, yang rentan terhadap stres adalah orang yang selalu cemas, orang yang tidak asertif (tidak mampu menyampaikan pikiran dan pendapat secara terbuka tanpa menyakiti orang lain), dan orang yang emosional (Nurul, 2018).

Keyakinan diri juga memengaruhi akibat stres, seseorang yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung lebih mudah

merasa tidak yakin tentang tugas yang ingin dikerjakan dan lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka. Mereka juga lebih cenderung memiliki rasa takut terhadap kegagalan dan cenderung tidak mempercayai kemampuan mereka sendiri, maka sikap tersebut kemungkinan lebih besar mengalami stres dalam banyak situasi (Widodo, 2023).

## **2. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor eksternal yang menyebabkan seseorang menjadi stres adalah pelajaran yang padat, karena kurikulum dalam sistem pendidikan. Mata pelajaran yang padat dapat menyebabkan tekanan bagi siswa, karena pelajaran tertentu dianggap sangat sulit, dan ketidaknyamanan siswa pada jumlah materi pelajaran yang dirasakan terlalu banyak sehingga mengakibatkan stres akademik. Penyebab stres akademik yaitu karena tugas yang diberikan guru terlalu banyak, beban pelajaran, persaingan dengan siswa lain, tekanan untuk naik kelas, muatan kurikulum yang padat sehingga membuat siswa sulit untuk berkonsentrasi dengan baik (Nasrudin, 2021).

Tekanan untuk berprestasi tinggi juga dapat mengakibatkan stres, para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik. Ketika tuntutan terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran saat menghadapi ujian, mengerjakan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengerjakannya sesuai waktu dan tidak dapat menyelesaikan masalahnya tersebut. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri. Harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah (Prasetya, 2018).

Peraturan dipesantren adalah suatu kepribadian yang membentuk santri agar lebih disiplin, peka terhadap situasi sosial, dan berakhlak mulia. Semua peraturan dipesantren tersebut terbukti ramah lingkungan yang menjadi dasar dari semua peraturan dipesantren, seperti bangun pagi, kewajiban shalat berjamaah, olahraga, pembelajaran formal, dan kesopanan dalam berinteraksi dengan para ustadz dan ustadzah serta berbagai aturan lainnya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus dipatuhi membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan. Santri

berada dalam tekanan melampiaskan kondisi emosional yang dirasakan dengan perilaku menentang aturan yang ditandai dengan pelanggaran tata tertib, santri dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap semua kegiatan dan mematuhi setiap peraturan yang berlaku. Situasi yang sering terjadi dihadapi santri adalah peraturan yang ketat dan padatnya kegiatan yang harus dijalani oleh setiap santri (Musthofa, 2020).

Banyaknya tuntutan dari orang tua sering menjadi beban pada santriwati untuk menjalani kegiatannya sehari-hari di pesantren, sehingga dalam aktivitas belajar di pesantren akan menjadi tidak menyenangkan dan cenderung mengalami stres, hal ini disebabkan tuntutan orang tua kepada anak untuk menjadi peringkat di kelas atau juara umum. Kondisi seperti ini menjadi anak tidak dapat mencapai hasil yang maksimal dan bahkan prestasi yang semakin menurun (Munawaroh, 2020).

### **3. Pengukuran Faktor Resiko Stres**

Dalam penelitian ini, variabel faktor risiko stres diukur menggunakan daftar angket dengan 40 pertanyaan terdiri dari 10 pertanyaan untuk faktor risiko pelajaran yang padat, 10 pertanyaan untuk faktor risiko tekanan untuk berprestasi tinggi, 10 pertanyaan untuk faktor risiko peraturan yang ketat dan 10 pertanyaan untuk faktor risiko tuntutan orang tua. Pada pertanyaan ini dibagi menjadi 2 alternatif jawaban, meliputi jika menjawab Ya memperoleh (skor 1) dan jika menjawab Tidak memperoleh (skor 0). Nilai total faktor risiko stres adalah 40 skor, apabila responden mendapatkan skor 0-20 maka dinyatakan tidak sebagai pemicu, apabila responden mendapatkan skor 21-40 maka dinyatakan sebagai pemicu.

## **B. KONSEP STRES**

### **1. Definisi Stres**

Stres adalah suatu kondisi seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhinya, kondisi tersebut dapat diperoleh dari dalam diri seseorang. Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan kehidupan seseorang (Lilis, 2022).

Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh antara individu dengan lingkungannya, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara

tuntutan-tuntutan dari faktor biologis, psikologis dan sosial seseorang. stres juga termasuk suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Dede, 2020).

Kesimpulannya, stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan faktor biologis, psikologis dan sosial yang menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang serta mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.

## **2. Jenis-jenis Stres**

Ada dua jenis stres yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi lingkungan sekitar, yaitu eustres dan distres (Kamria, 2023).

Eustress merupakan jenis stres positif, karena dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan baik. Stres ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik maupun psikis, karena bersifat menyenangkan, meningkatkan kewaspadaan, kognisi, performansi individu dan meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu yang baik.

Distres merupakan jenis stres negatif, karena stres ini mengakibatkan tekanan yang dialami secara terus menerus sehingga dapat menyebabkan mundurnya kesehatan fisik seseorang. Apabila distres terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan seseorang menjadi sakit baik fisik ataupun mental, karena bersifat tidak menyenangkan, mengalami kecemasan, ketakutan. Kekhawatiran, atau gelisah sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

## **3. Aspek- aspek Stres**

Pada saat seseorang mengalami stres ada 2 (dua) aspek utama yang menjadi dampak akibat stres, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis (Ratna, 2023).

Aspek biologis berdampak pada gejala-gejala fisik yang dirasakan oleh individu pada saat stres, seperti gangguan tidur, sakit kepala, produksi keringat yang berlebihan, gangguan pencernaan, dan gangguan pada kulit. Gejala-gejala fisik ini juga disertai adanya kekhawatiran, detak jantung tidak beraturan, otot-otot tegang, pernafasan tidak beraturan, gelisah, dan perubahan nafsu makan. Ketika individu mengalami stres tubuh bereaksi

dengan memobilisasi diri melalui sistem tubuh untuk beradaptasi dengan gejala stres.

Aspek psikologis berdampak pada gejala-gejala psikis, terdiri dari 3 (tiga) bagian, yaitu gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

- a. Gejala kognisi merupakan suatu hasil penaksiran yang akan mempengaruhi individu dalam proses berfikir yang akan menimbulkan gangguan perhatian, konsentrasi, dan daya ingat. Gejala ini biasanya ditandai dengan emosi yang tidak stabil, perasaan takut gagal, harga diri rendah, dan kecemasan dalam menghadapi masa depan.
- b. Gejala emosi merupakan suatu penilaian kognitif individu terhadap lingkungannya yang berkaitan dengan tujuan, harapan, kebutuhan maupun perhatian. Gejala ini biasanya ditandai dengan cemas yang berlebihan, perasaan marah, perasaan sedih, kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada kestabilan emosi.
- c. Gejala tingkah laku merupakan bentuk upaya individu dalam usahanya untuk menyebabkan individu berperilaku negatif yang dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Kondisi ini menunjukkan hilangnya minat, kesulitan untuk bekerja sama, tegang, mudah terkejut, makan yang berlebihan, mengkonsumsi alkohol, obat-obatan dan adanya kebutuhan seks yang meningkat. Gejala ini merupakan reaksi individu terhadap stressor secara langsung dan secara tidak langsung dengan cara menarik diri dari stressor.

Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya konsentrasi, merasa sedih, merasa cemas, dan menunda pekerjaan.

#### **4. Sumber Stres**

Ada beberapa sumber stres, yaitu biological stress, family stress, school stress, peer stress dan social stress (Adhinda, 2022).

Biological Stress merupakan perubahan fisik pubertas antara usia 12-14 tahun pada anak perempuan dan antara usia 13-15 tahun pada anak laki-laki. Seorang remaja cepat mengalami perubahan sehingga merasa semua orang memperhatikannya, seperti tumbuhnya jerawat.

Family Stress merupakan salah satu penyebab utama stres, karena hubungan dengan orang tua sehingga anak yang diperintahkan untuk mandiri dan bebas juga ingin diperhatikan.

School Stress merupakan salah satu penyebab masalah yang sering terjadi di sekolah karena keinginan untuk mendapat nilai bagus, persaingan yang ketat, keinginan untuk berhasil di bidang ekstrakurikuler, sehingga mereka terus berusaha untuk mendapatkan prestasi dan tidak gagal untuk keinginannya.

Peer Stress merupakan stres dalam pertemanan sebaya yang lebih cenderung meningkat di pertengahan tahun ajaran. Remaja yang memiliki sifat egois, tidak diterima oleh teman yang sebayanya yang depresi, introvert, dan memiliki harga diri rendah, beberapa remaja yang merasa bahwa alkohol, merokok, dan obat-obatan dapat mengurangi stres, tetapi secara psikologis tidak dapat mengurangi stres.

Social stres merupakan lingkungan yang dapat menimbulkan stres, seperti kurangnya hubungan interpersonal yang mengakibatkan tekanan lingkungan dan sosial, tuntutan akademik untuk berprestasi tinggi, harapan orang tua dan lingkungan sosial.

## **5. Dampak Stres**

Menurut Rian (2021) Adapun dampak dari stres, yaitu perubahan status gizi, gangguan pola tidur, sindrom dispepsia fungsional dan penurunan prestasi belajar.

Perubahan status gizi dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres akan lebih cenderung mengalami penurunan nafsu makan karena seseorang tersebut membatasi konsumsi makanannya dan terganggunya sistem pencernaan akibat stres yang dialami sehingga menimbulkan perasaan mual dan muntah serta kehilangan selera untuk makan, sedangkan seseorang yang mengalami stres kronis lebih cenderung mengalami peningkatan nafsu makan yang menyebabkan seseorang mengalami kegemukan.

Gangguan pola tidur dapat terjadi ketika seseorang yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Kualitas tidur yang baik adalah apabila tidak terdapat tanda kekurangan tidur dan tidak terjadi masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Stres

akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir, stres yang muncul dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengontrol emosinya yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan insomnia, karena insomnia seseorang dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti hilangnya konsentrasi belajar, merasa lesu, dan pusing setiap bangun tidur.

Sindrom dispepsia fungsional merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang muncul yang dirasakan oleh seseorang. Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami sindrom dispepsia fungsional adalah tingkat stres, semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka akan semakin tinggi juga hormon adrenal yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung yang merupakan penyebab utama dari kejadian sindrom dispepsia fungsional.

Penurunan prestasi belajar juga dapat menyebabkan stres. Prestasi belajar merupakan suatu tolak ukur keberhasilan pendidikan dari hasil belajarnya, banyak siswa yang memiliki nilai belajar yang rendah, hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya motivasi belajar, kurangnya usaha untuk belajar, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan mengalami stres.

## **6. Tahapan Stres**

Menurut Amberg (1979) dalam Muhammad, L (2020) Tahapan stres merupakan suatu langkah awal yang timbul dan mengganggu kehidupan sehari-hari di lingkungan sosial, ada 6 (enam) tahapan stres, yaitu :

- a. Tahap 1 merupakan tahapan yang paling ringan, biasanya ditandai dengan semangat beraktivitas berlebihan (overacting), merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih serta timbul rasa gugup yang berlebihan.
- b. Tahap 2 mulai timbul keluhan seperti merasa letih saat bangun pagi, badan tidak terasa segar, mudah lelah setelah makan sore, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- c. Tahap 3 muncul keluhan seperti gangguan pada lambung dan usus, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan tubuh terasa lemah.

- d. Tahap 4 muncul gejala seperti ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari, kehilangan semangat, merasa lelah karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan kecemasan.
- e. Tahap 5 muncul rasa lelah pada fisik, tidak mampu menyelesaikan tugas ringan, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan kecemasan.
- f. Tahap 6 merupakan tahap yang ditandai dengan timbulnya rasa panik dan rasa takut mati, jantung berdetak semakin cepat, kesulitan bernafasa, tubuh gemetar dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi pingsan.

## **7. Tingkatan Stres**

Tingkatan stres dibagi menjadi 3 (tiga) , yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Ratna, 2023).

Stres ringan dapat dialami oleh setiap individu secara terus menerus sehingga adanya kritikan dari orang lain, stres ringan biasanya tidak terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, stres ini bisa terjadi dalam beberapa menit atau jam saja, umumnya stres ringan tidak menimbulkan masalah bagi kesehatan, tetapi bila terjadi penumpukan stressor dalam waktu yang singkat maka dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan.

Stres sedang terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan stres ringan, semakin meningkat dan lama situasi kecemasan, maka semakin tinggi pula resiko terjadinya persoalan kesehatan, biasanya terjadi karena adanya masalah dengan anggota keluarga atau teman yang belum terselesaikan, kesepakatan yang belum selesai, pekerjaan yang banyak, situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

Stres berat terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama dan dapat terjadi hingga beberapa minggu, beberapa bulan, dan bahkan beberapa tahun, kelanjutan dari stres sedang yang belum teratasi dan mengganggu aspek fisiologis sehingga menyebabkan terjadinya problem kesehatan. Kondisi ini bisa dapat menyebabkan individu merasa kehilangan kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungannya, menjadi lebih mudah marah, mudah tersinggung, dan dapat menyebabkan depresi, biasanya



terjadi karena adanya kegagalan dalam hubungan romantis berulang, kehilangan orang terdekat, memiliki penyakit kronis, dan kesulitan ekonomi yang berkepanjangan.

## **8. Cara Mengatasi Stres**

Seseorang yang mengalami stres akan menyebabkan kesulitan berpikir jernih dan kesulitan berinteraksi sosial, maka seseorang perlu mengetahui cara mengatasi stres, seperti melakukan hobi yang ingin dilakukan sehingga membuat diri seseorang menjadi semangat setelah melakukan aktivitas dan menjadi hiburan tersendiri bagi pikiran dan jiwa seseorang tersebut misalnya memasak, olahraga, membaca buku, dan membersihkan lingkungan sekitar, komunikasi dengan orang lain atau berbagi cerita tentang permasalahan yang ada dipikiran seseorang dapat mengurangi beban yang dialami, karena bercerita dengan orang lain atau teman memungkinkan untuk mendapatkan solusi dari masalah tersebut, olahraga juga mampu meredakan stres pada diri seseorang, karena olahraga mampu melepaskan hormon serotonin yang dapat membuat seseorang merasa senang, mendengarkan musik selama 30 menit juga mampu mengurangi stres, karena tubuh seseorang menjadi selaras dengan suara musik yang didengarkannya, tidur yang cukup efektif adalah cara untuk menghilangkan stres, istirahat atau tidur minimal selama 8 jam yang dilakukan setiap hari mampu meningkatkan tubuh untuk beraktivitas di hari selanjutnya, dan berfikir positif merupakan cara yang dapat mengurangi stres, maka seseorang yang selalu berpikir positif dapat menerima beban yang diberikan dan memiliki pemikiran yang baik terhadap beban tersebut (Safrudin, 2018).

## **9. Respon Fisiologi Terhadap Stres**

Menurut Rahmi (2020) Adapun respon fisiologi terhadap stres, yaitu:

### **a. Local Adaption Syndrom**

Tubuh yang menghasilkan banyak respons setempat terhadap stres. Respons setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya serta responnya berjangka pendek. Karakteristik dari LAS, yaitu respon yang terjadi adalah setempat, respon ini tidak melibatkan seluruh sistem tubuh, respon adalah adaptif berarti bahwa stresor diperlukan

untuk menstimulasinya, Respon setempat terbagi menjadi dua, yaitu respon refleksi nyeri merupakan respon setempat dari sistem saraf pusat terhadap nyeri, dan respon inflamasi distimuli oleh trauma atau infeksi. Respon ini memusatkan inflamasi, sehingga menghambat penyebaran inflamasi dan meningkatkan penyembuhan.

b. General Adaption Syndrom

GAS adalah respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin, yaitu reaksi alarm, reaksi ini melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stresor, tahap resisten dengan tubuh kembali stabil, kadar hormon, frekuensi jantung, tekanan darah, curah jantung kembali ke tahap normal, maka individu berupaya untuk beradaptasi terhadap stres, tahap kehabisan tenaga yang terjadi akibat tubuh tidak dapat lagi melawan stres dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis, dan respon psikologis terhadap stresor yang mengakibatkan respon adaptasi psikologis dan fisiologis.

## 10. Pengukuran Stres

Dalam penelitian ini, variabel stres diukur menggunakan kuesioner yang sudah baku yaitu PSS-10 (Perceived Stress Scale-10 item). PSS -10 adalah sebuah alat ukur yang digunakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari, skala ini dikembangkan oleh Sheldon Cohen, seorang psikologi sosial dan telah menjadi alat populer dalam penelitian dan penilaian tingkat stres.

PSS-10 memiliki 10 pertanyaan yang semuanya merupakan pernyataan bersifat favourabel (positif) adalah pernyataan yang disetujui dan akan mendukung atribut yang diukur. Pernyataan ini menggunakan skala likert yang mana dibagi menjadi 5 alternatif jawaban, meliputi, Tidak Pernah (skor 0), Jarang (skor 1), Kadang - Kadang (skor 2), Sering (skor 3), serta Sangat Sering (skor 4). Nilai interpretasi tingkat stres total memiliki kisaran antara 0 – 40, dimana skor 0 – 13 merupakan tingkat stres ringan, skor 14 - 26 merupakan tingkat stres sedang dan 27 – 40 merupakan tingkat stres berat (Rifan, 2023).

## **C. KONSEP PRESTASI BELAJAR**

### **1. Definisi Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah proses pengendalian diri untuk menuju pada kehidupan yang lebih baik, contohnya seperti pengendalian diri terhadap emosi, pengendalian diri supaya tetap hidup sehat sehingga mengusir kemalasan dalam belajar. Apabila proses tersebut telah dijalani dan berhasil, maka prestasinya adalah seseorang akan menjadi pribadi yang lebih baik (Paramita, 2021).

Prestasi belajar merupakan tingkat keberhasilan peserta didik setelah menempuh proses pembelajaran tentang materi tertentu, yakni tingkat penguasaan, perubahan emosional dan perubahan tingkah laku yang bisa dinilai dengan tes tertentu dan diwujudkan dalam bentuk nilai atau skor. Tolak ukur yang utama dalam prestasi belajar adalah pencapaian keberhasilan siswa yang dapat dikatakan berhasil dalam belajar (Titiek, 2023).

Kesimpulannya, prestasi belajar merupakan sebuah hasil belajar dari pencapaian sebuah proses pembelajaran pendidikan maupun pengendalian diri di kehidupan.

### **2. Jenis-jenis Prestasi Belajar**

Menurut (Abduloh, 2022) Tipe-tipe prestasi belajar, yaitu tipe prestasi belajar bidang kognitif, bidang afektif dan bidang psikomotorik.

Tipe prestasi belajar bidang kognitif adalah prestasi belajar yang mencakup pengetahuan hafalan, pemahaman, ingatan, penerapan, analisis (pemeriksaan dan pemilahan secara teliti), sintesis (membuat panduan baru dan utuh), dan evaluasi. Prestasi belajar kognitif ini hanya untuk bidang intelektual, sehingga kemampuan akal akan selalu mendapatkan perhatian yaitu kerja otak untuk dapat menguasai berbagai pengetahuan yang diterimanya. Tipe belajar ini termasuk tipe prestasi belajar tingkat rendah jika dibandingkan dengan tipe prestasi belajar lainnya, tetapi tipe prestasi belajar ini penting sebagai persyaratan untuk menguasai dan mempelajari tipe prestasi belajar lain yang lebih tinggi.

Tipe prestasi belajar bidang afektif adalah prestasi belajar yang berkenaan dengan sikap dan nilai. Tingkatan bidang afektif sebagai tujuan dan tipe prestasi belajar mencakup: Pertama, Receiving atau attending,

yakni kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang pada siswa, baik dalam bentuk masalah situasi, gejala. Kedua, responding atau jawaban, yaitu reaksi yang diberikan seseorang terhadap stimulus yang datang dari luar. Ketiga, Valuing atau penilaian yakni berkenaan dengan dengan penilaian dan kepercayaan terhadap gejala atau stimulus. Keempat, Organisasi yakni pengembangan nilai yang telah dimilikinya. Kelima, karakteristik dan internalisasi nilai, yakni keterpaduan dari semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang, yang mempengaruhi pola kepribadian.

Tipe prestasi belajar bidang psikomotor adalah prestasi belajar dalam bentuk keterampilan dan kemampuan bertindak seseorang. Adapun tingkatan keterampilan itu meliputi: gerakan refleks, keterampilan pada gerakan-gerakan dasar, kemampuan perspektual termasuk membedakan visual dan membedakan auditifmotorik, kemampuan dibidang fisik seperti kekuatan, keharmonisan dan ketepatan, gerakan-gerakan yang berkaitan dengan skill. Jadi dapat disimpulkan bahwa tipe-tipe prestasi belajar dapat dinilai dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor, ketiga aspek ini saling berkaitan satu sama lain dalam menentukan prestasi belajar siswa karena sebagai tujuan yang hendak dicapai, dengan kata lain tujuan pembelajaran dapat dikuasai siswa dalam mencapai ketiga aspek itu dan ketiganya adalah pokok dari prestasi belajar. Penilaian pada bidang psikomotor juga diawali dengan adanya pengukuran dari hasil belajar siswa. Perbedaan pembelajaran kognitif dan psikomotorik adalah pada ranah kognitif, hasil belajar biasanya diukur dengan tes tertulis, sedangkan pada ranah psikomotor, hasil belajar diukur dengan tes kinerja atau tes tindakan, selain itu hasil prestasi belajar juga merupakan suatu prestasi belajar yang dicapai seseorang setelah mengikuti proses belajar.

### **3. Fungsi Prestasi Belajar**

Setiap sesuatu memiliki fungsi sebagai pembeda dari sesuatu yang lain, fungsi yang berbeda dari sesuatu tersebut akan menjadi karakteristik untuk dipahami dan diketahui oleh siswa agar lebih mengetahui fungsi prestasi belajar siswa, ada beberapa fungsi prestasi belajar yaitu ( Aminol, 2019) :

Untuk mengetahui taraf kesiapan siswa dalam menempuh tingkat

pendidikan tertentu seperti pendidikan yang akan siswa tempuh selanjutnya, baik secara kognitif, afektif, psikomotorik sehingga tugas guru adalah mengarahkan siswanya untuk menempuh pendidikan yang sesuai dengan taraf kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dimilikinya.

Untuk mendapatkan informasi dalam memberikan bimbingan tentang jenis pendidikan yang bermanfaat untuk siswa tersebut, maka guru dan orang tua harus bekerja sama agar tercapainya taraf kesiapan siswa dalam menempuh tingkat pendidikan tertentu sehingga informasi-informasi yang berkenaan dengan siswa, orang tua harus selalu berkomunikasi dengan guru agar lebih mudah dalam memberikan informasi apa yang akan pendidikan gunakan didalam membimbing siswa tersebut.

Untuk membandingkan apakah prestasi yang dicapai oleh siswa sesuai dengan kapasitasnya. Prestasi akademik yang dicapai oleh siswa yang satu dengan yang lainnya harus dikoreksi agar dapat membandingkan prestasi antara siswa yang satu dengan yang lainnya, dengan cara membandingkan, guru akan melakukan evaluasi strategi dan metode apa yang akan digunakan agar prestasi yang telah dicapai antara siswa yang satu dengan yang lainnya tidak terlalu jauh.

Untuk mengetahui apakah siswa cukup matang untuk melanjutkan ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi. Apabila guru sudah mengetahui kemampuan siswa, kemudian melakukan bimbingan yang maksimal didalam menuju ketaraf yang lebih baik dan melakukan cara membandingkan prestasi yang dicapai antara siswa yang satu dengan siswa yang lain, maka tugas dari guru sangat penting untuk mematangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Untuk mendapatkan siswa yang sesuai dengan syarat suatu jenis pendidikan tertentu melalui seleksi. Pencapaian prestasi akademik siswa harus dilakukan seleksi terlebih dahulu didalam bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Seleksi ini bertujuan untuk memudahkan guru dalam memetakan siswa agar dapat digunakan secara tiba-tiba dan siswa adanya penyeleksian ini akan semakin semangat untuk menjalankan akademik yang ditempuh.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Menurut (Abduloh, 2022) Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu seseorang, yaitu kondisi fisiologis dan kondisi psikologis. Pada kondisi fisiologis terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu kesehatan jasmani, gizi cukup tinggi (jika gizi kurang, maka akan merasa sukar dalam menerima pelajaran), kondisi panca indra (mata, hidung, telinga, pengecap, dan tubuh). Kondisi fisiologis ini yang mempengaruhi pengelolaan kelas, dengan memperhatikan tinggi rendahnya postur tubuh anak didik, untuk anak didik yang tinggi, ditempatkan dibelakang anak didik yang bertubuh pendek. Anak didik yang berjenis kelamin sejenis didudukkan pada kelompok yang sejenis. Kondisi Psikologis terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, yaitu minat (jika seseorang mempunyai minat terhadap pelajaran yang diterimanya akan memberikan hasil yang positif terhadap hasil belajarnya), kecerdasan, bakat, motivasi.

Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu seseorang, yaitu faktor lingkungan dan faktor instrumental. Pada faktor lingkungan terdapat lingkungan alami, seperti lingkungan fisik atau alam, misalnya kelembaban, keadaan suhu, kepengapan udara. Lingkungan sosial budaya juga mempengaruhi proses pembelajaran, karena lingkungan yang baik akan menjadi pola budaya yang baik, maka pelaksanaan budaya kehidupan sehari-hari manusia harus mencerminkan budaya yang baik, seperti budaya sopan santun, taat, dan saling tolong menolong. Pada faktor instrumental terdapat kurikulum, program pendidikan, sarana dan fasilitas, dan guru.

#### **5. Tingkat Prestasi Belajar**

Menurut Abduloh (2022) Prestasi belajar dapat dibagi menjadi 3 (tiga) tingkatan, yaitu prestasi belajar tinggi, prestasi belajar sedang, dan prestasi belajar rendah.

Prestasi belajar tinggi, yaitu nilai atau skor diatas rata-rata yang diperoleh dari hasil evaluasi belajar, sehingga mengetahui nilai atau skor tersebut siswa dapat dinyatakan berhasil mencapai tujuan dari pendidikan.

Prestasi belajar sedang, yaitu apabila nilai atau skor sama dengan nilai rerata yang dapat diperoleh dengan evaluasi belajar atau ujian yang diperoleh siswa sehingga dengan mengetahui skor yang didapat tersebut siswa dapat dikatakan berhasil dan tercapai tujuan pendidikan.

Prestasi belajar rendah, nilai atau skor dibawah rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian atau ujian, dengan hasil skor tersebut maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut gagal dalam belajarnya dan gagal dalam tujuan pendidikannya.

#### **6. Prestasi Akademik dan Non Akademik**

Menurut Abduloh (2022) Kemampuan prestasi yang bisa dicapai, yaitu prestasi akademik dan non akademik.

Prestasi akademik merupakan kemampuan dan prestasi yang didapatkan seseorang yang dapat bertambah dari waktu ke waktu, karena adanya proses pembelajaran siswa setelah mengikuti penilaian harian, penilaian tengah semester, penilaian semester, ujian kenaikan kelas atau ujian nasional. Prestasi akademik prestasi yang di raih prestasi akademik ini dapat dinilai ataupun diukur dengan menggunakan tes yang baku atau tes yang sudah ada standarnya, contoh prestasi akademik yaitu juara olimpiade, nilai IPK lulus dengan cumlaude, ranking 1 di kelas. Maka prestasi akademik merupakan hasil belajar yang diperoleh siswa sebagai akibat dari proses atau kegiatan belajar yang dialaminya.

Prestasi non akademik merupakan kemampuan non akademik seseorang yang sulit diukur secara pasti karena tidak ada salah dan benar didalamnya, seperti seni melukis, karena tidak ada ukuran salah dan benar didalamnya karena keindahan sebuah lukisan bisa berbeda-beda tergantung orang yang melihatnya, dan cakupan prestasi non akademik jauh lebih luas dari pada prestasi akademik, karena kegiatan non akademik lebih beragam, contoh prestasi non akademik, yaitu juara lomba panjat tebing, juara debat terbuka, hafal Al-Quran, jago berlari, menjadi atlet timnas, dan menjadi pemimpin dalam suatu organisasi.

#### **7. Cara Mencapai Prestasi Belajar**

Cara belajar siswa merupakan cara siswa melakukan kegiatan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman, tetapi masih ada siswa yang belum mempunyai cara belajar yang baik, seperti ketika diberikan tugas

rumah oleh guru tetapi masih ada siswa yang belum mengerjakan tugas tersebut, sehingga siswa harus mengerjakannya disekolah atau terlihat pada saat ujian masih ada siswa yang berusaha untuk mencontek bahwa masih ada siswa yang belum mempunyai cara belajar yang baik sehingga prestasi belajar yang dicapai menjadi menurun.

Setiap siswa memiliki sistem belajar yang berbeda-beda, tingkat pemahaman dan penguasaan materi juga dipengaruhi oleh cara belajar oleh tiap siswa. Ketika siswa yang memiliki cara belajar yang baik, maka akan baik pula tingkat pemahaman dan penguasaan materinya, sehingga prestasi belajar siswa yang cara belajarnya lebih baik akan dapat pencapaian prestasi yang tinggi (Abduloh, 2022).

Fasilitas pembelajaran juga menjadi kepentingan untuk pencapaian prestasi belajar siswa agar dapat mempermudah dan memperlancar kegiatan pembelajaran siswa seperti tempat belajar, peralatan tulis, media pembelajaran, gedung yang nyaman dan fasilitas lainnya. Fasilitas tersebut digunakan untuk mempermudah siswa berdiskusi dalam mempelajari dan memahami pelajaran atau tugas yang diberikan oleh guru, misalnya seorang siswa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, sedangkan siswa tersebut tidak memiliki fasilitas belajar untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga tugas yang dikerjakan tidak terselesaikan tepat waktu.

## **8. Cara Menentukan Prestasi Belajar**

Menurut Abduloh (2022) Cara yang paling sesuai untuk melihat prestasi belajar siswa dalam proses pembelajaran yaitu dengan mengadakan evaluasi prestasi belajar. Secara garis besar teknik evaluasi dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

### **a. Teknik Tes**

Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan peserta didik pada peningkatan kognitif dan psikomotorik, misalnya tes kecerdasan yaitu prosedur yang sistematis dengan menggunakan instrumen untuk mengetahui kemampuan berfikir individu. Tes ini akan mengukur individu berdasarkan tingkat IQ nya seperti jenius, sangat cerdas, cerdas, rata-rata dan di bawah normal, sedangkan tes bakat yaitu tes yang dilakukan untuk melihat



bakat individu. Ada beberapa tes bakat yang telah dikembangkan seperti rekonik (tes motorik), tes bakat musik, tes bakat artistik, tes bakat klerikal (perkantoran), dan tes bakat multifaktor (mengukur delapan kemampuan khusus) dan tes prestasi belajar (Achievement Tests) yaitu tes yang digunakan untuk mengukur ketercapaian dalam belajar siswa.

b. Teknik Non Tes

Teknik non tes yang digunakan untuk menilai kemampuan siswa yang berhubungan dengan kepribadian dan sikap sosialnya dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tes tersebut dibedakan menjadi 3 macam, yaitu tes diagnostik adalah tes yang digunakan untuk mengetahui kelemahan siswa sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat. Sedangkan tes formatif adalah tes yang digunakan pada akhir pelajaran, seperti tes yang diadakan sebelum atau selama pembelajaran berlangsung, dan tes sumatif adalah tes yang dilaksanakan setelah berakhirnya pemberian sekelompok program yang lebih besar dan dilaksanakan setiap akhir semester (ujian akhir), seperti tes yang diadakan pada saat kegiatan belajar mengajar telah selesai.

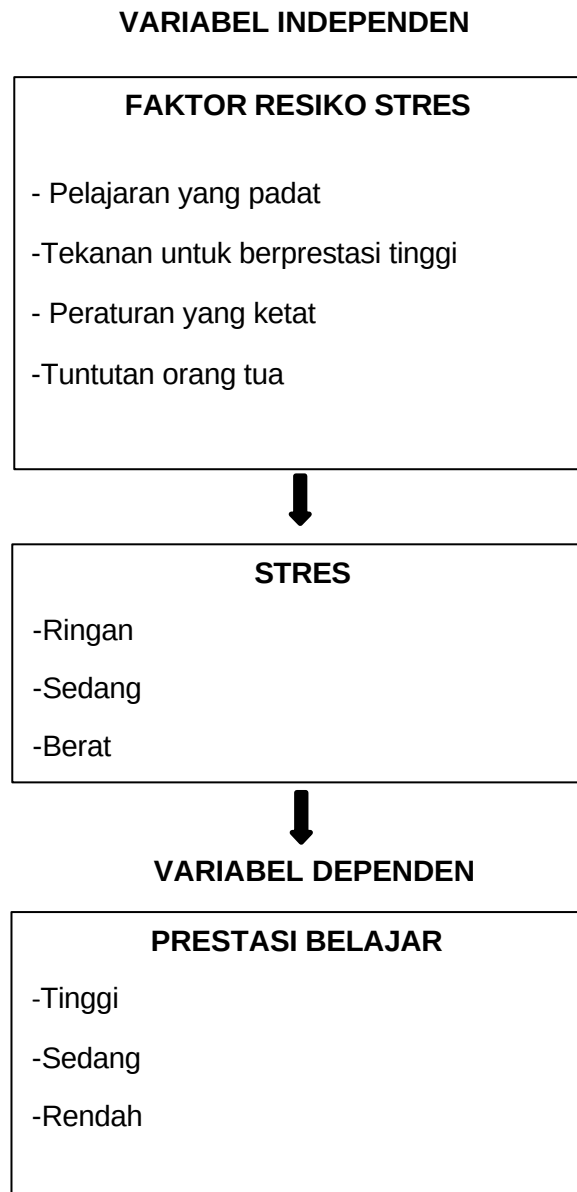
Kesimpulannya, pengukuran prestasi belajar dapat dilihat pada hasil penilaian proses pembelajaran, meliputi pemahaman pengetahuan, pengaplikasian keterampilan, dan sikap yang dikuasai oleh siswa yang akan diuji melalui tes dan non tes yang hasilnya dapat dilihat pada nilai rapor siswa.

## **9. Pengukuran Prestasi Belajar**

Dalam penelitian ini, variabel prestasi belajar diukur menggunakan lembar observasi nilai rerata santriwati semester 1 yang diperoleh dari Pesantren Ar-raudhatul Hasanah Medan. Nilai interpretasi prestasi belajar adalah apabila memperoleh nilai  $>5.00$  merupakan predikat tinggi, apabila nilai  $5.00$  merupakan predikat sedang dan nilai  $<5.00$  merupakan predikat rendah.

#### D. KERANGKA KONSEP

Bagan kerangka konsep gambar 2.1 menjelaskan bahwasannya stres pada remaja dapat mempengaruhi prestasi belajar, stres disebabkan oleh beberapa faktor resiko, yaitu pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, peraturan yang ketat dan tuntutan orang tua.



**Keterangan:**

**Gambar 2.1** Bagan kerangka konsep penelitian faktor resiko dan stres terhadap prestasi belajar.

## E. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional merupakan unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana menentukan variabel dan mengukur satu variabel. Definisi operasional yang mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (lin, 2021).

**Tabel 2.1 Definisi OPerasional**

| Variabel                                                       | Definisi Operasional                                                                                                                  | Alat Pengumpulan Data                                 | Skala Ukur | Hasil Ukur                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Variabel Independen :<br>1. Faktor resiko pelajaran yang padat | Suatu pelajaran yang terlalu banyak berupa hafalan dan tugas yang diberikan oleh guru yang dapat menyebabkan tekanan para santriwati. | Daftar angket yang berisi tentang faktor resiko stres | Ordinal    | Pertanyaan:<br>• Pelajaran yang padat<br>-Tidak sebagai pemicu memperoleh skor 0-5<br>- sebagai pemicu memperoleh skor 6-10 |
| 2. Faktor resiko tekanan untuk berprestasi tinggi              | Suatu tekanan para santriwati untuk pencapaian prestasi belajar yang diperoleh agar dapat berprestasi dengan baik.                    |                                                       |            | • Tekanan untuk berprestasi tinggi<br>-Tidak sebagai pemicu memperoleh skor 0-5<br>-Sebagai pemicu memperoleh skor 6-10     |

|                                       |                                                                                                                               |                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Faktor resiko peraturan yang ketat | Suatu ketentuan yang diterapkan untuk membentuk santri dan santriwati agar lebih disiplin di pesantren.                       |                                                                                       |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peraturan yang ketat               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tidak sebagai pemicu memperoleh skor 0-5</li> <li>-Sebagai pemicu memperoleh skor 6-10</li> </ul> </li> </ul> |
| 4. Faktor resiko tuntutan orang tua   | Suatu perilaku yang dilakukan orang tua kepada anaknya untuk menerapkan disiplin dan pencapaian prestasi belajar dipesantren. |                                                                                       |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuntutan orang tua               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tidak sebagai pemicu memperoleh skor 0-5</li> <li>-Sebagai pemicu memperoleh skor 6-10</li> </ul> </li> </ul>   |
| Variabel Dependen : Stres             | Suatu reaksi fisik dan psikis yang disebabkan tekanan dari faktor eksternal yang berupa peraturan pesantren                   | Daftar angket yang berisi tentang 10 item pertanyaan menurut PSS-10 (Perceived Stress | Ordinal | Pertanyaan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stres ringan bila memperoleh skor 0-13</li> <li>2. Stres sedang bila memperoleh skor 14-26</li> <li>3. Stres berat bila memperoleh skor</li> </ol>                        |

|                                              |                                                                                               |                                                       |         |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | yang ketat, capaian untuk berprestasi tinggi dan pelajaran yang padat.                        | Scale- 10 item).                                      |         | 27-40                                                                                                                         |
| Variabel<br>Dependen:<br>Prestasi<br>Belajar | Hasil atau pencapaian yang didapatkan dari proses belajar dan ditunjukkan dalam bentuk nilai. | Nilai rata-rata Ujian Akhir Semester (UAS) Semester 1 | Ordinal | Pertanyaan:<br>1. Tinggi bila memperoleh skor >5.00<br>2. Sedang bila memperoleh skor 5.00<br>3. Rendah bila memperoleh <5.00 |

#### F. Hipotesis

Ada hubungan stres terhadap prestasi belajar