

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA**

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



Oleh

Yuda Alit Setiawan

KP.16.01168

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S-1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGIH ILMU KESEHATAN HIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2020



NASKAH PUBLIKASI

Hubungan Tingkat Stress Dengan Prestasi Belajar Siswa
Kelas XI Di SMA Negeri 8 Yogyakarta

Disusun Oleh:

Yuda Alit Setiawan
KP.16.01.183

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji II

Anida S.Kep.,Ns.M.Sc.

Penguji III

Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes.

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 26.07.2020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN

Nama : Yuda Alit Setiawan

Judul : Hubungan Tingkat Stress Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 8 Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta,

Pembimbing Utama,

Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping,

Anida S.Kep.,Ns.M.Sc.



RELATIONSHIP LEVEL OF STRESS WITH LEARNING ACHIEVEMENT GRADE XI STUDENTS AT SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA

Yuda Alit Stiawan¹, Andri purwanfrom ², Anida ³

Abstract

Background: stress is a form of the body's reaction to a situation that looks dangerous or difficult. Stress is sourced from several things: learning to teach or things related to learning activities that include pressure to increase class, long learning, number of assignments, get replay value, as well as anxiety to face exams and time management. Learning Achievements for students is very important because learning is an overview of the success rate of the activities during the lesson. One of the objectives in the learning process is to achieve a perestation in learning.

Objectives : To know the relationship of stress levels with the achievement of learning in grade XI students at SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Research method: Type of research using correlation study with the analytical Surve method, and retrospective approach. The population of this study was 228 students, *random sampling* as many as 70 students. The analysis used in this study is test *spearmen Renk*.

Result : based on the results of the correlation test *spearmen renk* Ntara level of stress with the learning achievement of Class XI students at SMA Nation 8 Yogyakarta is known *Correlation value coefficient* very weak by-0.020 with Nialai p *value* of 0.863 > α value = 0.05 which shows that there is no significant relationship.

Conclusion : There is no relation between the level of stress with the learning achievement of Class XI students in SMA Indonesia 8 Yogyakarta.

Keywords : Stress level, learning achievement

¹ Student Program of nursing studies STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer Program of Nursing studies STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer Program of Nursing studies STIKES Wira Husada Yogyakarta

Pendahuluan

Stres merupakan bentuk reaksi tubuh terhadap situasi yang terlihat berbahaya atau sulit. Stress bersumber dari beberapa hal yaitu belajar mengajar atau hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. Prestasi belajar bagi siswa sangat penting karena perestasi belajar merupakan salah satu gambaran tingkat keberhasilan dari kegiatan selama mengikuti pelajaran. Salah satu tujuan dalam proses pembelajaran adalah meraih suatu perestasi dalam belajar¹.

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh

American Institute of Stress pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres 59,7%. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%².

Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Jumlah remaja di Indonesia sebanyak 42.612.927 jiwa, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikategorikan menjadi remaja khususnya remaja tingkat akhir (17-20). Psikolog dan direktur Peronal Growth Ibrahim, MM menyebutkan 60% anak usia sekolah, mengalami stress berat terjadi pada anak SD hingga SMA³.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penelitian pada tanggal 22 november 2019 bahwa kelas XI berjumlah 228 wawancara tidak terstruktur pada 4 siswa yaitu bahwa dari 2 siswa

mengatakan di tuntutan oleh orangtuanya untuk mendapatkan nilai yang bagus, dan dituntut untuk mendapatkan juara di dalam kelasnya. Jika nilai siswa jelek maka orangtuanya akan membatasi waktu bermain dan bermain *handphone*. Selain itu siswa mengatakan merasa gelisah karena sering tidak konsentrasi ketika belajar di karenakan banyak tuntutan dari orangtua, sekolah,

dan banyak tugas yang diberikan oleh gurunya. Siswa mengatakan mersa cemas karna siswa merasa takut ketika menghadapi ujian, takut mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, dan takut tidak naik kelas. Sedangkan 2 siswa lainya mengatakan prestasi belajarnya cukup memuaskan dengan hasil belajar yang didapatkannya.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan *correlation study* yang artinya survei atau peneliti yang mencoba melihat hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek (Notoatmojo, 2018). Dengan metode *surve analitik*, yang artinya survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa

fenomena kesehatan itu terjadi dengan menggunakan pendekatan *Retrospektif* yaitu efek atau akibat yang telah terjadi, dari efek tersebut ditelusuri kebelakang tentang penyebab atau variabel-variabel yang mempengaruhi akibat tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Hasil

1. Karakteristik Responden

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui persentase dari setiap variabel yang di teliti. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah identitas responden yang meliputi: jenis kelami, usia dan status tinggal. Data selengkapnya mengenai karakteristik responden yaitu sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan umur Responden Siswa SMA Negeri 8 Yogyakarta

| No | Kategori | Frekuensi | Prsentase% |
|----|-----------------------|-----------|------------|
| 1. | Umur | | |
| | 16 remaja pertengahan | 30 | 42,9 |
| | 17 remaja pertengahan | 40 | 57,1 |
| | Total | 70 | 100,0 |

Sumber : Data Terolah, 2020

Karakteristik berdasarkan umur responden pada Tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa responden yang menjadi obyek dalam penelitian adalah tingkat stress dengan prestasi belajar siswa yang berumur 16 tahun remaja pertengahan yakni 30 orang (42,9%), umur 17 tahun remaja pertengahan yakni 40 orang (57,1%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi karakteristik Berdasarkan Jenis kelamin Responden Siswa Kelas XI SMA Negei 8 Yogyakarta

| No | Kategori | Frekuensi | Prsentase% |
|----|-----------|-----------|------------|
| 1. | Laki-Laki | 24 | 34,3% |
| 2. | Perempuan | 46 | 65,7% |
| | Total | 70 | 100% |

Sumber : Data Terolah,2020

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden pada Tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa responden yang menjadi obyek dalam penelitian adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 8 Yogyakarta yakni laki-laki 24

orang (34,3%), perempuan 46 orang (65,7%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi karakteristik Berdasarkan Status Tingal Responden Siswa Kelas XI SMA Negei 8 Yogyakarta

| No | Kategori | Frekuensi | Prsentase% |
|----|-------------------|-----------|------------|
| 1. | Bersama Orang Tua | 68 | 97,1% |
| 2. | Lainnya | 2 | 2,9% |
| | Total | 70 | 100% |

Sumber : Data Terolah,2020

karakteristik berdasarkan status tingal responden pada Tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa responden yang menjadi obyek dalam penelitian adalah

tingkat stress dengan prestasi belajar siswa yakni bersama orang tua 68 orang (97,1%), lainnya 2 orang (2,9%).

2. Tingkat stress

Tingkat stress yang didapatkan dari hasil pengisian

kuesioner adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta

| No | Tingkat Stress | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1. | Ringan | 6 | 6,8 |
| 2. | Sedang | 49 | 70,8 |
| 3. | Berat | 15 | 21,4 |
| | Total | 70 | 100,0 |

Sumber : Data Terolah, 2020

Berdasarkan Table 4 di atas dapat dijelaskan bahwa hasil analisis presentase pada variabel tingkat stress diketahui

bahwa responden yang memiliki tingkat stress sedang yakni 49 orang (70,0%) dan tingkat stress ringan yakni 6 orang (6,8%).

3. Prestasi belajar

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan prestasi belajar

siswa SMA N 8 Yogyakarta di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5
Berdasarkan Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa kelas XI Di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

| No | prestasi belajar | frekuensi | presentase (%) |
|-------|------------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik | 11 | 15,7 |
| 2. | Cukup | 58 | 82,9 |
| 3. | Kurang | 1 | 1,4 |
| Total | | 70 | 100,0 |

Sumber : Data Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil analisis presentase pada variabel prestasi belajar diketahui bahwa responden

yang memiliki prestasi belajar cukup 58 orang (82,9%), dan prestasi belajar kurang 1 orang (1,4%).

4. Hubungan tingkat stress dengan perestasi belajar

Tabel 6
Hubungan Tingkat Stress Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

| Tingkat Stress | Prestasi Belajar | | | | | | | | | |
|----------------|------------------|------|-------|------|--------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | Baik | | cukup | | kurang | | total | | rho | p-value |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | | |
| Ringan | 1 | 1,4 | 5 | 7,1 | 0 | 0 | 6 | 8,6 | -0,020 | 0,863 |
| Sedang | 8 | 11,4 | 4 | 57,1 | 1 | 1,4 | 49 | 70,0 | | |
| Berat | 2 | 2,9 | 13 | 18,6 | 0 | 0 | 15 | 21,4 | | |
| Total | 11 | 15,7 | 58 | 82,9 | 1 | 1,4 | 70 | 100,0 | | |

Sumber : Data Terolah, 2020

Hasil tabulasi silang antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dilihat pada tabel 4 diatas: Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan prestasi belajar di gunakan analisis *Spearman Rank* dengan taraf kesalahan 5%. Sehingga berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *Spearman Rank* menunjukkan tingkat keeratan *Correlation coefficient* sangat lemah sebesar - 0,020 dengan nilai *p value* sebesar

PEMBAHASAN

Hasil uji Spearman Rank menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan prestasi belalajar siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta, dengan taraf kesalahan 0,5% menunjukkan tingkat keeratan *Correlation coefficient* sangat lemah sebesar - 0,020 dengan nialai *p volue* sebesar 0,863 > nilai $\alpha = 0,05$.

Apabila *p-value* <0.05 maka variabel independen dan dependen memiliki hubungan dan nilai *p-value* >0,05 maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono 2012).

0,863 > nilai $\alpha = 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress terhadap perestasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Permasalahan yang dialami siswa dalam belajar antaranya probelematika motivasi belajar, Kurangnya memadukan motif-motif buat yang sudah ada, misalnya

motif untuk mencari sanjana tidak dipadukan dengan motif untuk menonjolkan diri yang kebetulan ada pada diri siswa agar berhasil dalam belajar. Tidak adanya kejelasan tujuan yang hendak dicapai, semakin jelas tujuan belajar semakin kuat motif untuk mencapainya, setidak-tidaknya semakin efektif dalam berbuat. Oleh karena itu sangat ideal apabila guru merumuskan dengan jelas tujuan belajar. Tidak adanya rumusan tujuan sementara, suatu kegiatan yang mempunyai tujuan yang jauh dapat dipenggal-penggal hingga didapat tujuan sementara atau tujuan jangka pendek⁴ .

Motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan belajar peserta didik. Belajar tanpa motivasi sulit untuk mencapai keberhasilan secara optimal. Pengalaman dan pengamatan sehari-hari dapat mengetahui keberhasilan belajar, apabila anak tidak memiliki motivasi belajar,

maka tidak akan terjadi kegiatan belajar pada diri anak tersebut⁵ .

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti dari kuesioner yang diisi oleh responden, siswa siswi kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta siswa yang mengalami stres sedang lebih cenderung siswa mengalami emosi ketika tidak bisa menyelesaikan masalah 51,4%. Perubahan emosi termasuk kegelisahan, kecemasan, kehilangan semangat dengan barang yang digunakan untuk dinikmati, kemarahan atau permusuhan terhadap teman sebaya, rasa malu atau penarikan, dan perasaan tak berdaya sehingga siswa masih belum bisa mengatasi setiap stress yang dihadapinya, jadi tingkat stress siswa dapat dikategorikan sedang⁶ .

Siswa dengan tingkat stress ringan, sedang hingga berat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, umur/usia, jenis kelamin dan tempat tinggal. Siswa berdasarkan umur/usia 16-17 tahun termasuk

remaja pertengahan, pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, kognitif dan emosional. Siswa dengan jenis kelamin perempuan lebih rentang mengalami stress dari pada laki-laki.

Remaja perempuan mempunyai sifat lebih memendam perasaan atau emosi, dalam hal ini laki-laki lebih mudah melupakan emosinya. Dan siswa yang tinggal serumah dengan orang tua kemungkinan mengalami tekanan atau tuntutan. Misalnya orang tua yang mendidik anaknya yang kurang sabar, orang tua terus menuntut anaknya dalam mencapai prestasi, orang tua yang keras dalam mendidik, sehingga dapat menimbulkan stress pada siswa.

Stress yang dialami oleh remaja saat ini merupakan suatu respon yang kurang menyenangkan, berbagai keadaan seperti mudah emosi ketika tidak

bisa menyelesaikan masalah, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau, gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. Sehingga pada masa ini, remaja akan berisiko mengalami stress⁷.

Gejala stress bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu, gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat, gejala emosional, seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi, gejala kognitif susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau, gejala interpersonal, seperti

sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain, gejala organisasional, meningkatnya keabsenan dalam kerja, kuliah atau sekolah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidak puasan kerja dan menurunnya dorongan untuk beradaptasi⁸.

Responden dengan prestasi belajar baik hingga cukup siswa memanfaatkan waktu yang kosong untuk belajar baik di sekolah maupun dirumah, memperoleh nilai bagus setiap akhir penerimaan raport 82,9%, mendapatkan perestasi dalam kelas 67,1%, mendapatkan nilai yang memuaskan 51,4%, bosan dengan belajar ketika nilai yang diperoleh tidak memuaskan 67,1%. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah, faktor psikologis yaitu bakat, minat, kecerdasan, motivasi berprestasi dan

kemampuan kognitif sikap, minat, dan motivasi siswa itu sendiri. Sehingga hasil belajar yang siswa dapat bisa dikatakan kategori cukup⁹.

Siswa yang dapat memanfaatkan waktu belajar di luar jam pelajaran tentunya akan lebih mudah dalam menerima dan memahami pelajaran karena telah belajar sebelum pembelajaran. Siswa yang mampu memahami pelajaran pada akhirnya akan memperoleh prestasi belajar yang baik. Begitu pula siswa yang mendapatkan perhatian orang tua yang tinggi terkait dengan perkembangan dan kemajuan belajarnya, akan merasa bahwa orang tua sangat mendukung dalam keberhasilan belajarnya sehingga siswa mempunyai semangat dan motivasi untuk belajar baik dirumah maupun di sekolah. Jika siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh, maka siswa mampu mencapai prestasi belajar.

Siswa dengan perestasi belajar cukup dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, umur/usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal. Siswa yang umur/usia 16-17 tahun termasuk remaja pertengahan, pada masa remaja pertengahan, remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Seperti pencapaian dalam berprestasi. Siswa dengan jenis kelamin perempuan lebih cenderung memiliki nilai perestasi belajar yang banyak daripada siswa laki-laki. Siswa yang tinggal serumah dengan orang tua kemungkinan lebih berhasil dalam berprestasi, orang tua yang memotivasi anak-anaknya dalam belajar, seperti mendorong dan mendampingi anak-anak dalam belajar dengan harapan hasil perestasi belajar anaknya tercapai.

Responden yang tinggal serumah dengan orang tua kemungkinan lebih berhasil dalam berprestasi, orang tua yang memotivasi anak-anaknya dalam belajar, seperti mendorong dan mendampingi anak-anak dalam belajar dengan harapan hasil prestasi belajar anaknya mencapai. Sedangkan siswa yang tinggal di kos mereka mempunyai kebebasan tersendiri, karna tidak ada pengawasan dari orang tua untuk belajar, sehingga dalam berprestasi tidak maksimal. Harapan orangtua bisa dijadikan motivator bagi sebagian anak agar lebih berhasil dan berprestasi dalam studinya atau malah menjadi beban bagi anak dalam memenuhi harapan orangtuanya¹⁰.

Siswa dengan prestasi belajar baik hingga cukup memanfaatkan waktu yang kosong untuk belajar di sekolah maupun dirumah, pemanfaatan waktu belajar baik di sekolah maupun di rumah tidak lepas dari peran

orang-orang yang disekitar siswa tersebut. Orang-orang tersebut termasuk keluarga, khususnya orang tua. Perhatian orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Orang tua yang memperhatikan perkembangan dan kemajuan belajar anak, akan membuat anak mempunyai keinginan dan semangat untuk mencapai keberhasilan belajar karena ia mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang mempunyai keinginan untuk berprestasi, tetapi juga orang tuanya pun demikian¹¹.

Siswa yang dapat memanfaatkan waktu belajar di luar jam pelajaran tentunya akan lebih mudah dalam menerima dan memahami pelajaran karena telah belajar sebelum pembelajaran. Siswa yang mampu memahami pelajaran pada akhirnya akan memperoleh prestasi belajar yang baik. Begitu pula siswa yang mendapatkan perhatian orang tua

yang tinggi terkait dengan perkembangan dan kemajuan belajarnya, akan merasa bahwa orang tua sangat mendukung dalam keberhasilan belajarnya sehingga siswa mempunyai semangat dan motivasi untuk belajar baik dirumah maupun di sekolah. Jika siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh, maka siswa mampu mencapai prestasi belajar.

Menurut asumsi peneliti keadaan psikologis seseorang berpengaruh pada tingkah laku, hubungan antar individu dan pencapaian yang dicapai seseorang seperti pencapaian prestasi belajar siswa siswi. Hal ini bertolak belakang dengan tingkat stres yang dialami oleh siswa siswi sehingga menyebabkan ia mengalami emosi ketika tidak bisa menyelesaikan masalah, pikiran kacau, kecewa dengan keadaan hidupnya, sulit berkomunikasi, putus asa dengan keadaan diri saat ini, semua yang di lakukan

atau kerjakan akhir-akhir ini adalah sia-sia, tidak ada harapan dengan masa yang akan datang, merasa kesepian, pikiran lelah, gelisa, ingin memarahi orang lain. Sehingga

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan :

1. Tingkat stress siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta termasuk dalam kategori berat.

Saran

Adapun saran yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain adalah :

1. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta
Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan bagi generasi dan angkatan berikutnya.
2. Bagi SMA Negeri 8 Yogyakarta

stress yang siswa hadapi tidak mempengaruhi prestasi belajar siswa siswi kelas XI Di SMA N 8 Yogyakarta.

2. Prestasi belajar siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta termasuk dalam kategori cukup.
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Saran untuk SMA N 8 Yogyakarta memberikan dukungan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri siswa seperti, optimis, berani, intraksi sosial dan pengelolaan emosi sehingga siswa mampu mengatasi stress dan dapat meningkatkan kualitas belajar siswa dan mengarahkan kepada pencapaian yang positif.

saran untuk siswa kelas XI di SMA N 8 Yogyakarta dari hasil penelitian dapat mendorong siswa untuk lebih memahami stress sehingga siswa dapat mengontrol stress, kesehatan mental dan hendaknya meningkatkan motivasinya dalam proses belajar sehingga prestasi belajar yang dicapai sangat memuaskan.

3. Bagi peneliti

Saran bagi peneliti dalam melakukan analisis kedepannya lebih teliti pada saat proses pengolahan data.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk melihat lebih lanjut faktor-faktor internal yaitu, faktor

fisiologis adalah kondisi jasmani dan kondisi panca indera. Sedangkan faktor psikologis yaitu bakat, minat, kecerdasan, motivasi berprestasi dan kemampuan kognitif tingkat kecerdasan, sikap, minat, dan motivasi dan faktor eksternal yaitu, faktor dari luar terdiri dari lingkungan sosial, Seperti para anggota keluarga, guru, staf akademik, teman sekolah dan anggota masyarakat dan lingkungan non-sosial adalah gedung tempat sekolah, letaknya, media belajar, keadaan rumah atau tempat tinggal, metode pembelajaran, cara belajar dan waktu belajar yang digunakan oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Cetakan Ke-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
2. *World Health Organization (WHO)*. 2016. Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37143/2/AYU%20RI%20SAPUTRI-FKIK.pdf>.
3. Ali dan Asrori. 2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
4. Hamzah, 2011. *Teori Motivasi Dan Pengukuran Analisis Di Bidang Pendidikan, Jakarta: PT. Bumi Aksara*.
5. Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. Bumi Aksara.
6. Terzianet. al. (2010). *Assessing Stress in Children and Youth: A Guide for Out-Of-School Time Program Practitioners*. [http://www.sp2.upenn.edu/ostrc/doclibrary/documents/AssessingStress in Childrenand Youth-A Guidefor Out of School Time Program Practitioners.pdf](http://www.sp2.upenn.edu/ostrc/doclibrary/documents/AssessingStress%20in%20Childrenand%20Youth-A%20Guidefor%20Out%20of%20School%20Time%20Program%20Practitioners.pdf).
7. Nursalim, Alvin. 2017. *Tanda-Tanda stress pada remaja*. [Http://www.klikdokter.com/rubric/read/3062702 /tanda-tanda stes pada remaja](Http://www.klikdokter.com/rubric/read/3062702/tanda-tanda%20stes%20pada%20remaja).
8. Selye Hans, 2015. *The stress of life*. New york : Mc. Graw.
9. Purwanto. 2010. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
10. Gusniarti, U. (2002). *Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus*. *Jurnal Psikologika*. No. 13 Tahun VII 2002.
11. Andriyani, (2017). *Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar Di Luar Jam Pelajaran Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar*

*Akuntansi Piutang Siswa Kelas X Akuntansi Smk Muhammadiyah 1
Wates Tahun Ajaran 2016/2017. SKRIPSI.*

12. Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penerbit: Rineka Cipta.*
13. Sugiyono, 2010. *Statika Untuk Penelitian, Penerbit: ALFABETA.*