

## HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA ATLET PELAJAR DI SMA NEGERI OLAAHRAGA JAWA TIMUR

**Tisa Alif Karina**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [tisa.17010664166@mhs.unesa.ac.id](mailto:tisa.17010664166@mhs.unesa.ac.id)

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

### Abstrak

Atlet pelajar di sekolah mempunyai tugas beragam, selain dituntut berprestasi dibidang olahraga, atlet pelajar juga dituntut dapat menjalankan berbagai kewajiban sebagai siswa. Beban tersebut dapat berpotensi menyebabkan stres akademik. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu motivasi berprestasi. Tujuan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Metode penelitian menggunakan kuantitatif non eksperimen. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 115 orang atlet pelajar yang berasal dari 10 cabang olahraga, meliputi 57 siswa laki-laki dan 58 siswa perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun. Data motivasi berprestasi diperoleh menggunakan instrumen skala motivasi berprestasi disusun berdasarkan teori smith et al. Data stres akademik diperoleh dari instrumen skala stres akademik disusun berdasarkan teori sun et al. 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.

**Kata kunci:** Motivasi Berprestasi, Stres Akademik, Atlet pelajar.

### Abstract

Student athletes in schools have various tasks, besides being required to excel in sports, student athletes are also required to carry out various obligations as students. This burden can potentially cause academic stress. One of the things that can affect academic stress is achievement motivation. The purpose of this study is to determine the existence of a negative relationship between achievement motivation and academic stress in student athletes at SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. The research method uses non-experimental quantitative. This study used a saturated sample, all of the population used as research samples totaling 115 student athletes from 10 sports, including 57 male students and 58 female students with an age range of 15-19 years. Achievement motivation data was obtained using an achievement motivation scale instrument based on the theory of Smith et al. Academic stress data obtained from the academic stress scale instrument compiled based on the theory of Sun et al. The data analysis technique uses the product moment correlation test. The results showed that there was a negative relationship between achievement motivation and academic stress with a coefficient value of -0.271. The higher the achievement motivation, the lower the academic stress, and vice versa. Student athletes who have achievement motivation will be able to see their goals as athletes and as students clearly and be able to overcome the difficulties experienced and then can reduce the potential for academic stress.

**Keywords:** Achievement Motivation, Academic Stress, Student athletes.

### PENDAHULUAN

Atlet pelajar adalah sebutan untuk seseorang yang berstatus sebagai pelajar dengan mengikuti kegiatan pembelajaran secara penuh dan berstatus sebagai atlet dengan mengikuti pertandingan olahraga (Wisudawati, Sahrani, & Hastuti, 2018). Atlet pelajar di sekolah memiliki tugas yang beragam. Atlet pelajar dituntut untuk dapat menjalankan tugas sebagai siswa dan atlet. Disamping harus latihan dengan giat agar dapat

berprestasi di bidang olahraga, atlet pelajar juga dituntut untuk memperhatikan hal akademik seperti mengerjakan tugas, mengikuti pelajaran di sekolah, mengikuti ujian, dan lain sebagainya. Hal tersebut membuktikan pernyataan bahwa beban yang dimiliki atlet pelajar lebih besar dibandingkan dengan siswa regular pada umumnya (Akhyar, Priyatama, & Setyowati, 2017). Beban-beban tersebut dapat berpotensi menimbulkan stres

akademik, sejalan dengan pernyataan Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) yang menyatakan bahwa stres akademik dapat timbul karena jadwal yang padat, adanya persaingan dan adanya tekanan bermotivasi yang tinggi. Terdapat penelitian yang membuktikan bahwa ada korelasi antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, dimana korelasi tersebut negatif yang berarti semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik tinggi (Mulya & Indrawati, 2017).

Fenomena tersebut dapat ditemukan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR), dimana siswa di SMANOR dituntut untuk dapat menyeimbangkan tanggung jawabnya sebagai atlet dan siswa. Atlet pelajar di sekolah tersebut harus mengikuti latihan sebelum sekolah pada jam 03.00 dan sesudah sekolah pada jam 17.00. Mereka juga mempunyai kewajiban yang harus dilakukan sebagai siswa seperti mengerjakan tugas dan belajar. Tidak hanya itu, mereka juga saling berkompetisi untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan. Adanya fenomena tersebut dapat berpotensi menyebabkan para siswa mengalami beban seperti merasakan tekanan, merasa mempunyai banyak beban pekerjaan (tugas sekolah, ujian, pekerjaan rumah, latihan), khawatir mendapat nilai buruk, takut gagal dalam memenuhi ekspektasi diri sendiri, kurang percaya diri, dan kurang konsentrasi saat pelajaran berlangsung. Hal tersebut sesuai dengan indikator stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2013) yaitu *Pressure from study* yang merupakan adanya tekanan dalam belajar, *Workload* yaitu banyaknya beban pekerjaan yang diterima siswa, *Worry about grades* yang merupakan kekhawatiran siswa memperoleh nilai yang buruk, *Self expectation* yaitu adanya perasaan takut akibat gagal dalam memenuhi ekspektasi diri sendiri, dan *Study despondency* yaitu adanya perasaan putus asa yang diakibatkan kurang percaya diri dan kurang konsentrasi.

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 & Indrawati, 2017). Adanya tekanan dalam hal akademik pada atlet pelajar dapat disebabkan karena kurangnya dorongan dari dalam diri mereka untuk bisa berprestasi, karena jika ada dorongan dalam diri

untuk berprestasi maka seseorang akan lebih efektif dalam bekerja dan lebih bisa menyelesaikan rintangan yang dihadapi (McClelland, 2009). Hal ini membuktikan jika terdapat dorongan dalam diri seseorang untuk dapat berprestasi tentunya akan mempengaruhi potensi timbulnya tekanan dalam diri atau stres akademik yang akan berpengaruh pada prestasi akademik.

Siswa yang mengalami stres akademik dapat dilihat melalui beberapa gejala, menurut Azmy, Nurihsan, dan Yudha (2017) gejala tersebut berupa reaksi fisik (sakit kepala, telapak tangan berkeringat, denyut jantung cepat, dan lain-lain), reaksi perilaku (berbohong, membolos, gugup, dan lain-lain), reaksi proses berpikir (sulit konsentrasi, perfeksionis, prestasi menurun, dan lainnya), reaksi emosi (cemas, mudah tersinggung, tidak merasa puas, dan merasa diabaikan). Gejala-gejala tersebut tentunya berdampak negatif bagi yang siswa atau atlet pelajar yang mengalaminya.

Gejala-gejala stres akademik tentunya disebabkan oleh beberapa faktor, faktor-faktor munculnya stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020) yaitu *Self efficacy*, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi berprestasi, dan Prokrastinasi. Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi stres akademik. Motivasi berprestasi menuntut individu agar meningkatkan kemampuannya agar dapat menghasilkan apa yang menjadi tujuan individu tersebut (Sagita, Daharnis, & Syahnir, 2017). Motivasi berprestasi juga membuat individu mempunyai rencana untuk mencapai tujuan, membuat individu bekerja secara efisien, dan individu akan dapat menyelesaikan masalah atau rintangan yang dihadapi dengan mudah (McClelland, 2009). Menurut Mulya dan Indrawati (2017) motivasi berprestasi dapat mengurangi stres akademik.

Motivasi berprestasi adalah kondisi fisik yang ada pada diri siswa dimana hal tersebut dapat mendorongnya untuk melakukan kegiatan tertentu agar tujuan yang diinginkannya dapat tercapai (Mirdanda, 2018). Pendapat lain mengatakan motivasi berprestasi adalah kebutuhan individu untuk memenuhi tujuan yang diinginkan, tujuan tersebut bersifat realistis atau dapat disebut juga dengan kebutuhan untuk sukses (Singh & Jain, 2017). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau usaha seseorang agar mencapai keberhasilan. Kekuatan motivasi dapat

mempengaruhi stres akademik, menurut McClelland (2009) adanya motivasi berprestasi dapat membuat siswa lebih mengetahui apa yang akan dicapai sehingga siswa tersebut mempunyai rencana atau strategi dalam menghadapi resiko-resiko yang akan dihadapi, siswa juga dapat lebih berpikir positif bahwa semua tugas akademik nantinya akan berguna bagi masa depannya. Hal tersebut dapat mengurangi adanya tekanan dalam diri siswa sehingga dapat mengurangi potensi timbulnya stres akademik.

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi dapat dilihat dari beberapa karakteristik (2009) antara lain memiliki rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan, tekun dalam melakukan pekerjaan meskipun menemui rintangan, kreatif, inovatif, optimis, membutuhkan umpan balik, mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, tidak suka membuang waktu, bekerja keras agar hasil yang didapat sesuai dengan harapan. Berdasarkan beberapa karakteristik tersebut dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dapat mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih baik. Hal positif tersebut tentunya dibutuhkan oleh seorang atlet pelajar.

Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi juga dapat dilihat melalui beberapa indikator. Indikator motivasi menurut Smith, Karaman, Balkin, dan Talwar (2020) yaitu mempunyai rasa tanggung jawab, berani menghadapi resiko, dapat menerima umpan balik, dan dapat mengatur waktu. Selain itu menurut pendapat motivasi berprestasi dapat diukur dari dua aspek yaitu *achievement thoughts* (pikiran untuk berprestasi) dan *achievement behaviors* (perilaku untuk berprestasi). *Achievement thoughts* yang dimaksud adalah adanya pikiran untuk bisa mencapai tujuan yang diharapkan, sedangkan *achievement behaviors* adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Smith et al., 2020). Adanya pikiran dan perilaku untuk berprestasi pada siswa akan mempengaruhi perilaku siswa untuk lebih positif dalam menjalankan kewajiban akademik, siswa akan menganggap bahwa kewajiban akademik tidak memberi tekanan bagi mereka namun dapat berguna bagi di masa depan mereka.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik penelitian tersebut dilakukan oleh Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) yang mengasikkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian lain dilakukan oleh Afdhal, Suryadi, dan Soefijanto (2020) menghasilkan temuan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa motivasi berprestasi yang tinggi akan berpengaruh pada stres akademik yang rendah pada mahasiswa (Ramaprabou & Dash, 2018). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek penelitian merupakan atlet pelajar.

Berdasarkan fenomena yang telah ditemukan sebagian atlet pelajar di SMANOR merasa bahwa prestasi akademik dan prestasi olahraga sama pentingnya untuk masa depan, terutama bagi siswa yang mempunyai rencana untuk mendaftar kedinasan di TNI atau Polri, namun untuk dapat menyeimbangkan keduanya terdapat beberapa kesulitan antara lain yaitu kelelahan se usai latihan, kesulitan memahami materi saat mencoba belajar mandiri, dan minimnya sumber yang digunakan sebagai bahan mengerjakan tugas. Kesulitan-kesulitan tersebut memiliki resiko menyebabkan stres akademik pada siswa, dapat dilihat dari beberapa indikator yang telah disebutkan. Meskipun seperti itu pihak sekolah tersebut berusaha meminimalisir munculnya stres pada siswa dengan mengadakan kegiatan rekreasi bersama, *outbound*, dan kegiatan menyenangkan lainnya. Selain itu pihak sekolah juga berusaha melakukan berbagai cara untuk memaksimalkan motivasi berprestasi siswa-siswinya agar mereka dapat menjalankan dua kewajiban sebagai siswa dan atlet, cara yang dilakukan pihak sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan pemberian motivasi untuk siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini dilakukan dengan rumusan masalah apakah terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur? Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Hipotesis peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif non eksperimen. Metode kuantitatif non eksperimen adalah metode dengan data-data penelitian yang dikumpulkan serta dianalisis dimana data tersebut berwujud angka, analisis data menggunakan perhitungan statistik tertentu yang hasilnya akan digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian (Jannah, 2018). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang berjumlah 115 orang atlet pelajar. Penelitian menggunakan sampel jenuh yang berarti semua populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Rentang usia subjek antara 15-19 tahun dengan usia rata-rata 16,46 tahun. Atlet pelajar dalam penelitian ini berasal dari 10 cabang olahraga, meskipun berbeda-beda cabang olahraga dan setiap atlet pelajar mempunyai berbagai macam keahlian, beban tugas yang diberikan setiap cabang olahraga untuk melatih fisik setiap atlet pelajar sama. Berikut merupakan tabel data demografis subjek:

Tabel 1.1 Jenis Kelamin

| Jenis kelamin | Jumlah     | Presentase  |
|---------------|------------|-------------|
| Laki-laki     | 57         | 49,5 %      |
| Perempuan     | 58         | 50,5%       |
| <b>TOTAL</b>  | <b>115</b> | <b>100%</b> |

Tabel 1.2 Usia

| Usia         | Jumlah     | Presentase  |
|--------------|------------|-------------|
| 15           | 18         | 15,7%       |
| 16           | 45         | 39,1%       |
| 17           | 34         | 29,6%       |
| 18           | 17         | 14,7%       |
| 19           | 1          | 0,9%        |
| <b>TOTAL</b> | <b>115</b> | <b>100%</b> |

Tabel 1.3 Kelas

| Kelas        | Jumlah     | Presentase  |
|--------------|------------|-------------|
| 10           | 38         | 33,0%       |
| 11           | 39         | 34,0%       |
| 12           | 38         | 33,0%       |
| <b>TOTAL</b> | <b>115</b> | <b>100%</b> |

Tabel 1.4 Cabang olahraga

| Jenis kelamin | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Atletik       | 19     | 16,5%      |
| Gulat         | 17     | 14,8%      |
| Panjat tebing | 8      | 6,8%       |
| Sepak takraw  | 17     | 14,8%      |
| Judo          | 15     | 13,0%      |

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| Pencak silat | 13         | 11,3%       |
| Anggar       | 6          | 5,3%        |
| Tenis meja   | 3          | 2,6%        |
| Karate       | 11         | 9,6%        |
| Voli pantai  | 6          | 5,3%        |
| <b>TOTAL</b> | <b>115</b> | <b>100%</b> |

Penelitian ini menggunakan dua instrumen psikologi, instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi berprestasi yaitu skala motivasi berprestasi yang disusun berdasarkan teori motivasi berprestasi milik Smith, Karaman, Balkin, dan Talwar (2020), dimana teori tersebut sejalan dengan dengan konsep teoritis motivasi berprestasi milik McClelland. Skala ini disusun untuk mengukur dua aspek yaitu *achievement thoughts* (pikiran untuk berprestasi) dan *achievement behaviors* (perilaku untuk berprestasi). Sedangkan untuk mengukur stres akademik menggunakan instrumen skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori stres akademik milik Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2013). Terdapat lima indikator yang diukur dalam skala ini yaitu *Pressure from study* (tekanan dalam belajar), *Workload* (beban pekerjaan), *Worry about grades* (kekhawatiran mendapat nilai buruk), *Self expectation* (ekspektasi diri sendiri), dan *Study despondency* (keputusasaan dalam belajar).

Instrumen sudah diuji validitasnya. Uji validitas harus dilakukan dalam suatu penelitian dengan tujuan agar penelitian tersebut dianggap tepat (Jannah, 2018). Uji coba instrumen dilakukan agar item dalam instrumen dinyatakan layak untuk digunakan dalam suatu penelitian. Berikut merupakan uji validitas dari instrumen motivasi berprestasi.

Tabel 1.5 Validitas Motivasi Berprestasi

|           | Pearson Correlation | Sig. (2-tailed) | N  |
|-----------|---------------------|-----------------|----|
| Item1     | .660**              | .000            | 30 |
| Item2     | .349                | .059            | 30 |
| Item3     | .609**              | .000            | 30 |
| Item4     | .444*               | .014            | 30 |
| Item5     | .686*               | .000            | 30 |
| Item6     | .166                | .381            | 30 |
| Item7     | .438*               | .016            | 30 |
| Item8     | .339                | .067            | 30 |
| Item9     | .377*               | .040            | 30 |
| Item10    | .481**              | .007            | 30 |
| Item11    | .412*               | .024            | 30 |
| Item12    | .422*               | .020            | 30 |
| Item13    | .568**              | .001            | 30 |
| Item14    | .201                | .287            | 30 |
| Motiv_Ber | 1                   |                 | 30 |

\*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kesimpulan hasil uji validitas instrumen motivasi berprestasi berdasarkan tabel tersebut yaitu terdapat 10 item valid, dimana sebelum dilakukan uji validitas item berjumlah 14 item, dinyatakan tidak valid atau gugur, karena nilai  $r$  hitung kurang dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $< 0,361$ ). Sedangkan uji validitas dari instrumen stres akademik yaitu

Tabel 1.6 Validitas Stres Akademik

|           | Pearson Correlation | Sig. (2-tailed) | N  |
|-----------|---------------------|-----------------|----|
| Item1     | .682**              | .000            | 30 |
| Item2     | .477**              | .008            | 30 |
| Item3     | .622**              | .000            | 30 |
| Item4     | .083                | .665            | 30 |
| Item5     | .340                | .066            | 30 |
| Item6     | .454*               | .012            | 30 |
| Item7     | .485**              | .007            | 30 |
| Item8     | .388*               | .034            | 30 |
| Item9     | .322                | .083            | 30 |
| Item10    | .468**              | .009            | 30 |
| Item11    | .527**              | .003            | 30 |
| Item12    | .402*               | .028            | 30 |
| Item13    | .731**              | .000            | 30 |
| Item14    | .702**              | .000            | 30 |
| Item15    | .777**              | .000            | 30 |
| Item16    | .704**              | .000            | 30 |
| Stres_Aka | 1                   |                 | 30 |

\*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kesimpulan hasil uji validitas instrumen stres akademik yaitu sebelum dilakukan uji validitas item instrumen berjumlah 16 item, namun setelah dilakukan uji validitas tersaring menjadi 13 item.

Selain uji validitas, penelitian juga harus diuji reliabilitasnya. Uji reliabilitas dilakukan agar hasil dari penelitian tersebut dapat dipercaya (Jannah, 2018). Uji reliabilitas dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien *cronbach's alpha* berikut merupakan uji reliabilitas dari instrumen motivasi berprestasi dan stres akademik

Tabel 1.7 Reliabilitas Motivasi Berprestasi

| Reliability Statistic |            |
|-----------------------|------------|
| Cornbach's Alpha      | N of Items |
| .686                  | 10         |

Tabel 1.8 Reliabilitas Stres Akademik

| Reliability Statistic |            |
|-----------------------|------------|
| Cornbach's Alpha      | N of Items |
| .837                  | 13         |

Hasil dari instrumen motivasi berprestasi sebesar 0,686, sedangkan reliabilitas instrumen stres akademik sebesar 0,837, kedua skala memiliki nilai koefisien *cronbach's alpha*  $> 0,6$  (lebih besar dari 0,6) maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Nilai koefisien reliabel berada di antara 0-1,00, apabila nilai koefisien data semakin mendekati 1,00 maka data tersebut semakin variabel (Azwar, 2019).

Skala yang digunakan adalah skala *likert* yang menyediakan empat pilihan jawaban yaitu (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data yang nantinya digunakan untuk pemilihan teknik analisis data (Jannah, 2018). Berdasarkan uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi variabel motivasi berprestasi sebesar 0,395 dan pada variabel stres akademik sebesar 0,128, karena nilai signifikansi yang dihasilkan pada masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran masing-masing variabel dalam penelitian berdistribusi normal.

Uji linearitas juga dilakukan dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan tujuan agar mengetahui ada tidaknya hubungan linear antar variabel. Menurut Sari, Nurdin, dan Husen (2017) suatu data dikatakan linear apabila nilai *Sig. deviation from linearity*  $> 0,05$  (lebih besar dari 0,05). Data pada penelitian ini mempunyai nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,443 dan nilai *sig. linierity* sebesar 0,003, karena nilai *sig. deviation from linearity*  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara motivasi berprestasi dengan stres akademik.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji parametrik korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara variabel motivasi berprestasi dan variabel stres akademik (Budiwanto, 2017). Teknik analisis korelasi *product moment* dipilih karena hasil dari uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, serta kegunaan teknik tersebut memang untuk menganalisis hubungan antara dua variabel penelitian. Perhitungan data dibantu dengan menggunakan SPSS 24 *for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,003 ( $<0,05$ ). Maknanya hipotesis diterima, yang berarti terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,271 dimana angka koefisien bernilai negatif maknanya semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya jika motivasi berprestasi semakin rendah maka stres akademik semakin tinggi.

Stres akademik adalah suatu kondisi tertekan yang dirasakan siswa karena situasi yang tidak seimbang antara keadaan fisiologis, psikologis, dan sosial siswa (Masitoh, 2020). Pendapat lain mengatakan stres akademik adalah tekanan karena adanya persepsi subjektif terhadap situasi akademik yang memunculkan reaksi secara fisik, pikiran, serta emosi negatif siswa (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Kondisi tersebut dapat berakibat buruk bagi prestasi siswa (Sosiady & Ermansyah, 2020). Setiap siswa tentunya mempunyai keinginan untuk berprestasi di bidang akademik, tidak terkecuali atlet pelajar. Atlet pelajar dituntut untuk dapat mengembangkan potensi olahraga dengan tetap mengutamakan kegiatan akademik di sekolah (Wisudawati et al., 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet pelajar memiliki dua tuntutan yaitu di bidang olahraga dan tuntutan di bidang akademik yang sama seperti siswa pada umumnya. Tuntutan di bidang olahraga yaitu atlet pelajar harus bisa berprestasi dengan cara memenangkan kejuaraan olahraga, sedangkan tuntutan di bidang akademik seperti mengerjakan tugas, mendapatkan nilai bagus, dan lain-lain. Adanya berbagai tuntutan di bidang akademik tersebut dapat berpotensi menimbulkan stres bagi atlet pelajar.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu motivasi berprestasi (Rinawati & Sucipto, 2019). Motivasi berprestasi merupakan dorongan individu untuk melakukan sesuatu agar dapat meraih prestasi yang diinginkan (Fatchurrohman, 2011). Motivasi berprestasi yang tinggi akan menyebabkan rendahnya stres akademik (Afdhal et al., 2020). Pengaruh tersebut membuktikan bahwa motivasi berprestasi sangat dibutuhkan karena jika seseorang mempunyai motivasi berprestasi maka orang tersebut akan mengerjakan sesuatu dengan lebih baik

(McClelland, 2009). Hal ini tentunya dibutuhkan oleh atlet pelajar, dimana atlet pelajar mempunyai kebutuhan, waktu dan kapasitas yang berbeda dengan siswa reguler namun mereka juga harus menjalankan kewajiban akademik dengan baik sama seperti siswa reguler (Wisudawati et al., 2018). Adanya motivasi berprestasi pada atlet pelajar diharapkan atlet pelajar dapat menjalankan kewajiban – kewajiban tersebut tanpa merasa tertekan.

Mulya dan Indrawati (2017) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi stres akademik, dimana motivasi yang tinggi menyebabkan stres akademik yang rendah begitu juga sebaliknya, motivasi yang rendah menyebabkan tingginya stres akademik. Individu yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi dapat mengatasi kesulitan dengan mudah sehingga menghindari potensi munculnya stres akademik

Motivasi berprestasi sangat dibutuhkan oleh siswa agar dapat mencapai keberhasilan yang diinginkan. Motivasi berprestasi dapat menjadikan siswa untuk berperilaku lebih baik, efektif, dan efisien dalam melakukan kegiatannya (McClelland, 2009). Adanya motivasi berprestasi akan memunculkan gambaran yang jelas bagi masa depan (Susanti, 2017). Motivasi berprestasi yang ada juga dapat menumbuhkan sikap lebih optimis dan dapat memunculkan usaha dalam menghadapi tantangan yang ada (Dalyono, 2009). Menurut Anderman (2020) dalam teorinya yang disebut dengan Situated Expectancy Value Theory (SEVT) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki harapan dan keyakinan akan keberhasilannya memiliki dorongan yang dapat berpengaruh pada prestasinya di masa depan. Adanya motivasi berprestasi tersebut tentunya juga dapat mempengaruhi perasaan siswa, dimana siswa akan lebih menikmati kegiatan akademik dan merasa tidak ada tekanan dalam melaksanakan kewajibannya sebagai siswa. Menurut McClelland (2009) motivasi berprestasi membuat individu mempunyai tujuan yang jelas, tujuan tersebut akan membantu individu dalam meraih kesuksesan yang diharapkan, selanjutnya McClelland menambahkan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi akan menginginkan umpan balik, individu yang menginginkan umpan balik yang cepat pada umumnya tidak ditemukan adanya potensi mengalami frustrasi. Motivasi berprestasi dapat mengarahkan individu untuk berbuat lebih baik, motivasi berprestasi juga menjadikan individu

mampu melihat *goal setting*, dari adanya hal-hal positif yang muncul karena adanya motivasi berprestasi maka stres akademik individu akan tereduksi. Hal tersebut dapat membuktikan bahwa motivasi berprestasi tinggi dapat berpengaruh negatif pada stres akademik.

Menurut Manafi, Mohammadi, dan Hejazi (2015) motivasi berprestasi mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya keterlibatan orang tua atas dukungan yang diberikan kepada anak, gaya mengajar guru, status sosial ekonomi, dan adanya tekanan teman sebaya. Adanya hal-hal tersebut dapat mendorong siswa mempunyai motivasi berprestasi sehingga dapat menurunkan potensi siswa mengalami stres akademik (Indriyani & Handayani, 2018). Pendapat tersebut membuktikan pentingnya motivasi berprestasi bagi siswa termasuk bagi atlet pelajar. Atlet pelajar yang mempunyai motivasi berprestasi akan mampu mengetahui arah dan tujuannya dalam mencapai prestasi akademik yang kemudian berpengaruh pada keberhasilannya dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Motivasi berprestasi dapat ditingkatkan melalui beberapa cara diantaranya melalui strategi pembelajaran aktif yaitu serangkaian strategi yang membuat siswa aktif sejak awal kegiatan pembelajaran (Syaparuddin, Meldianus, & Elihami, 2020), layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling (Yuniarwati, 2018), menerapkan model pembelajaran kuantum (Sijabat & Wiyatmo, 2017), dan pelatihan ketangguhan (Wisudawati et al., 2018). Cara-cara tersebut dapat diterapkan sesuai dengan karakteristik siswa dan lingkungan tempat siswa belajar agar hasil yang diperoleh maksimal. Peningkatan motivasi berprestasi dilakukan dengan harapan agar siswa dapat mengatasi kesulitan yang dialami dengan mudah untuk menghindari timbulnya potensi stres akademik.

Selain cara-cara yang telah disebutkan, mempunyai *goals setting* juga dapat membantu untuk meningkatkan motivasi berprestasi (Rahayu & Mulyana, 2015). Pemberian pelatihan *goal setting* terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa (Imawati, Ramadhan, & Umaroh, 2018). *Goal setting* dapat membuat siswa mampu menetapkan target dan tujuan yang diinginkan sehingga dapat mempengaruhi usaha siswa dalam mencapai tujuan yang diharapkan, adanya target tersebut juga membantu siswa mempunyai arah yang jelas untuk

cita-citanya dimasa depan (Sitanggang, Mayangsari, & Zwagery, 2020).

Menurut (Djiwandono, 2006) terdapat dua sifat motivasi berprestasi yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu motivasi berprestasi yang bersifat otonom dan motivasi berprestasi yang bersifat sosial. Motivasi berprestasi yang bersifat otonom adalah motivasi berprestasi yang perbandingannya didasarkan pada standar dari dalam diri sendiri seperti prestasi yang pernah diraih sebelumnya, sedangkan motivasi berprestasi yang bersifat sosial adalah motivasi berprestasi yang tolok ukurnya berdasarkan perbandingan dengan prestasi yang diraih oleh orang lain. Adanya sifat motivasi berprestasi tersebut dapat menjadikan individu melihat sejauh mana tujuan yang ingin dicapai, dengan begitu individu akan menetapkan rencana dan strategi dalam mencapai tujuan sehingga apabila rencana tersebut gagal individu mampu mengatasi kegagalan tersebut dan mengurangi potensi timbulnya stres (Yuwono, 2010). Hal tersebut juga berlaku bagi atlet pelajar, jika atlet pelajar dapat melihat sejauh mana tujuan yang ingin dicapai dan menetapkan rencana dalam mencapai tujuan untuk keberhasilan akademiknya maka ia akan mampu mengatasi kegagalan dan mengurangi potensi timbulnya stres akademik.

Motivasi berprestasi merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh atlet pelajar karena dengan adanya motivasi berprestasi maka atlet pelajar dapat menyelesaikan tugas mereka dengan baik sehingga sukses dalam belajar dan meraih prestasi akademik (Doostian et al., 2014). Atlet pelajar yang dapat berprestasi dibidang akademik dan bidang olahraga diharapkan mampu menyiapkan diri untuk terjun dalam masyarakat dan menyiapkan diri dimasa depan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada atlet pelajar di SMA Negeri Olahraga dimana diketahui nilai signifikansi sebesar 0,003 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,271. Nilai koefisien korelasi ke arah negatif yang berarti bahwa setiap peningkatan motivasi akan diiringi dengan penurunan tingkat stres akademik atlet pelajar, begitu juga sebaliknya.

Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima.

### Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya yaitu dapat memperbanyak jumlah subjek, menambah referensi, jika memungkinkan dapat memberikan perlakuan pada subjek jika hasil variabel motivasi berprestasi rendah atau jika hasil variabel stres akademik tinggi.

Saran untuk atlet pelajar agar lebih menetapkan rencana guna membantu mencapai tujuan yang diinginkan agar motivasi berprestasi dapat bertambah atau bertahan, hal ini demi mempersiapkan diri untuk kehidupan yang sejahtera di masa depan. Selain itu untuk meminimalisir potensi stres akademik yang dirasakan, atlet pelajar dapat melakukan berbagai kegiatan menyenangkan di waktu senggang seperti.

Sedangkan saran untuk tenaga pendidik yaitu menetapkan kebijakan khusus yang disesuaikan dengan atlet pelajar agar lebih memaksimalkan motivasi berprestasi, kebijakan tersebut dapat berupa pemberian motivasi bagi siswa, mengadakan *achievement motivation training* bila membutuhkan, dukungan sosial dengan bimbingan terutama pada atlet pelajar yang bermasalah dan kegiatan lain. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat membantu pihak-pihak terkait dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet pelajar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, Y., Suryadi, & Soefijanto, T. A. (2020). Pengaruh motivasi berprestasi dan stres terhadap prestasi akademik mahasiswa tahap akademik kelas internasional program studi pendidikan dan profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *IMPROVEMENT: Jurnal Ilmiah untuk peningkatan mutu manajemen pendidikan*, 7(02), 100-110. doi:<https://doi.org/10.21009/10.21009/Improvement.072.10>
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari hardines dan motivasi berprestasi (Studi pada atlet pelajar di Semarang). *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 113-125.
- Anderman, E. M. (2020). Achievement motivation theory: Balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, 61(1), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101864>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. doi:<https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. doi:<https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5(3), 143-148. doi:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dalyono, M. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djiwandono, S. E. W. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Doostian, Y., Fattahi, S., Goudini, A. A., Azami, Y., Massah, O., & Daneshmand, R. (2014). The Effectiveness of self-regulation in students' academic achievement motivation. *Practice in Clinical Psychology*, 2(4), 261-270.
- Fatchurrohman, R. (2011). Pengaruh motivasi berprestasi terhadap kesiapan belajar, pelaksanaan prakerin dan pencapaian kompetensi mata pelajaran produktif. *Invotec*, 7(2), 164-174. doi:<https://doi.org/10.17509/invotec.v7i2.6292>
- Imawati, D., Ramadhan, Y. A., & Umaroh, S. K. (2018). Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi menghafal al-qur'an pada siswa di SMPIT Nurul 'Ilmi. *Motivasi*, 6(1), 111-136.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada

- mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160. doi:<http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: UNESA University Press.
- Manafi, D., Mohammadi, S. H. M., & Hejazi, S. Y. (2015). Factor analysis of student's achievement motivation variables (case study: agricultural Ms. C student in Tehran University). *International Journal of Advanced Biological Biomedical Research*, 3(2), 134-138.
- Masitoh, A. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- McClelland, D. C. (2009). *Human Motivation*. United State of America: Cambridge University Press.
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar*: Yudha English Gallery.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296-302.
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(3).
- Ramaprabou, V., & Dash, S. K. (2018). Effect of academic stress on achievement motivation among college students. *Journal on Educational Psychology*, 11(4), 32-36. doi:10.26634/jpsy.11.4.14219
- Rinawati, F., & Sucipto, S. (2019). Analisa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95-100. doi:<https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.95-100>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52. doi:<http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sari, H. R., Nurdin, S., & Husen, M. (2017). Hubungan kelekatan orangtua pada anak dengan nilai-nilai karakter dasar siswa SMP Negeri 3 Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sijabat, A., & Wiyatmo, Y. (2017). Penerapan model pembelajaran kuantum untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa kelas xi ipa 5 SMA Negeri 4 Yogyakarta. *E-Journal Pendidikan Fisika*, 6(4), 263-272.
- Singh, N., & Jain, N. (2017). *Effects of infographic designing on image processing ability and achievement motivation of dyscalculic students*. Paper presented at the Proceedings of the International Conference for Young Researchers in Informatics, Mathematics and Engineering. Kaunas, Lithuania.
- Sitanggang, N. G., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020). Hubungan antara penetapan tujuan dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Martapura. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(1), 17-22. doi:<https://doi.org/10.20527/jk.v1i1.13819.1620173>
- Smith, R. L., Karaman, M. A., Balkin, R. S., & Talwar, S. (2020). Psychometric properties and factor analyses of the achievement motivation measure. *British Journal of Guidance Counselling*, 48(3), 418-429. doi:<https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1620173>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi)(Studi pada mahasiswa program studi manajemen UIN Sultan Syarif kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RİYASAH*, 11(1), 14-28. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and

- peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284-302.  
doi:<https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>
- Susanti, R. (2017). Gambaran orientasi masa depan remaja dalam bidang pekerjaan ditinjau dari religiusitas dan motivasi berprestasi pada remaja Desa Sei Banyak Ikan Kelayang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 109-116.  
doi:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v12i2.3237>
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). Strategi pembelajaran aktif dalam meningkatkan motivasi belajar PKn peserta didik. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30-41.
- Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2018). Efektivitas pelatihan ketangguhan (hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). *Provita: Jurnal Pendidikan*, 10(2).
- Yuniarwati, C. T. (2018). Meningkatkan motivasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling pada siswa kelas xi a<sup>1</sup> ph 1 SMK Ni Cepu semester gasal tahun 2017/2018. *Empati-Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).  
doi:<https://doi.org/10.26877/empati.v5i1.2926>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. w. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.  
doi:<https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2), 14-26. doi: 10.30595/psychoidea.v8i2.231