

---

## HUBUNGAN TINGKAT STRES PADA ANAK YANG MENGIKUTI EKSTRA KURIKULER BOLA VOLI PUTRI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IX DI SMP N 2 PURWODADI

Oleh;

Purhadi<sup>1)</sup>, Christina Nur Widayati<sup>2)</sup>

- 1) Dosen Prodi Profesi Ners, Universitas An Nuur. Email: [asiandaru2@gmail.com](mailto:asiandaru2@gmail.com)
- 2) Dosen Prodi S1 Keperawatan, UNAN, Email: [christinawidayati83@gmail.com](mailto:christinawidayati83@gmail.com)

**Latar Belakang:** Faktor yang menyebabkan terjadinya stress pada anak salah satunya kegiatan pembelajaran disekolah, masalah diluar sekolah yang mengganggu pikiran, banyak nya kegiatan yang dilakukan serta sedikitnya waktu untuk istirahat atau bahkan untuk menenangkan pikiran, penugasan yang berlebih, kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah (Ekstrakurikuler Bola Voli). menurut *American psychological Association of Aesthetics, Creativity and the Arts* (2012). Untuk mengetahui apakah ada Hubungan Tingkat Stress pada anak yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri dengan Prestasi Belajar Siswa.

**Metodologi :** Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan cross-sectional yaitu suatu penelitian yang mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait dengan melakukan pengukuran sesaat.

**Hasil :** Berdasarkan analisis menggunakan SPSS dengan uji korelasi Spermman diketahui nilai p value 0.196, yang artinya nilai p value dibawah nilai derajat alpha 0.05. sehingga dapat disimpulkan Ha: ditolak dan Ho: diterima dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres responden yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan prestasi belajar. Didapat nilai kolerasi -0.402 yang artinya hasil penelitian mengarah hubungan yang negatif berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres siswi maka prestasi belajar rendah.

**Kesimpulan :** Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress responden yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan prestasi belajar disekolah.

**Kata Kunci :** Tingkat Stress, Prestasi Belajar

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS IN FEMALE VOLLEYBALL  
EXTRACURRICULAR MEMBERS WITH LEARNING ACHIEVEMENT  
GRADE IX SMP N 2 PURWODADI**

By;

Purhadi<sup>1)</sup>, Christina Nur Widayati<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Lecturer of Universitas An Nuur. Email: [asiandaru2@gmail.com](mailto:asiandaru2@gmail.com)

<sup>2)</sup> Lecturer of Universitas An Nuur Email: [christinawidayati83@gmail.com](mailto:christinawidayati83@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** *one of the factor that cause stress is learning activities at school, problem outside of school that disturb the mind, many activities are carried out but little time to rest to calm the mind, many task and activities outside of class hours (Volley ball extrcurricular) according to American Psycological Association of Aesthetics, creativity and the Art (2012). The aim of this is to find out whether ther is a relationsip between the stress level of the volley ball extracurricular participants with learning achievement.*

**Method :** *The reseach design used was correlation with cross –sectional approac ,namely study that looked for the relationship between independent fariables and related variables by instantaneous measurements .*

**Results :** *Based on SPSS analysis with the spearman corrrrelation test , it is known that the p value of 0.196, which means that the p value is below the alpha degree value of 0.05, so it can be concluded that Ha : rejeceted and Ho: accepted can be concluded that there is no relationship between the level of strees response of volley ball extracurricular participants with learning achievement obtained a correlation value of -0.402 means that the higher a student's strees level is the lower learning achievement*

**Conclusion :** *There is no relationship between the strees level of the volley ball extracurricular participant with learning achievement .*

**Keywords :** *Strees level learningachievement*

## PENDAHULUAN

Prestasi belajar merupakan hasil usaha bekerja atau belajar yang menunjukkan ukuran kecakapan yang dicapai dalam bentuk nilai (Aiman, 2010). Prestasi belajar mencerminkan tujuan pada tingkat tertentu yang berhasil dicapai oleh anak didik (siswa) yang dinyatakan dengan angka atau huruf (Ramadhan & winata, 2016). bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu dan tidak mengerti menjadi mengerti (Ramadhan & winata, 2016).

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar menurut Muhibbin, (2013), berpendapat ada 3 faktor yang mempengaruhi prestasi belajar diantaranya faktor internal, faktor eksternal dan pendekatan belajar. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu yang sedang belajar, meliputi 2 aspek yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Pengaruh faktor internal ini biasanya sering terjadi pada siswa yang sangat aktif mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Kemudian faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu terdiri dari 2 macam yaitu lingkungan sosial dan lingkungan nasional. Faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu stres. Stres akademik diartikan sebagai

kombinasi persepsi siswa terhadap pengetahuan yang harus diperoleh namun tidak didukung oleh waktu yang cukup untuk mendapatkannya (Bedewy & Gabriel, 2015).

Pakar Ilmu Sosial, Budaya dan Komunikasi dari Universitas Indonesia, Dr. Devie Rahmawati, I, S.Sos., M.Hum., CPR (2019) menjelaskan bahwa manusia modern lima kali lebih stres daripada manusia di era sebelumnya, khususnya perempuan. Kelompok yang paling rentan adalah remajaperempuan. Sebab, remaja dinilai belum memiliki banyak pengalaman sehingga mereka tidak punya banyak referensi. Hal itu membuat kelompok usia tersebut mudah terjerumus ke arah yang buruk. Bahkan kemungkinan terburuknya, jika orang merasa benar-benar sendiri saat mengalami stres, mereka bisa mengalami depresi dan berujung pada mengakhiri nyawa. Ternyata, perempuan tiga kali lebih rentan stres daripada laki-laki. Setidaknya, ada tiga faktor yang melatarbelakangi fakta tersebut. Tiga faktor itu di antaranya faktor biologis, psikologis dan sosiologis.

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami stress sangat mengganggu didalam prestasi belajar terutama pada siswa perempuan Stress yang dialami siswa diakibatkan karena beberapa hal diantaranya masalah diluar sekolah yang mengganggu pikiran, terlalu over

didalam belajar, kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran sekolah (ekstrakurikuler). Di kalangan pelajar tentunya sangat populer dengan kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Termasuk salah satunya pelajar SMP di kota Purwodadi. Terbukti sangai ramainya kegiatan ekstrakurikuler tersebut diikuti oleh banyak siswa di masing-masing SMP di kota Purwodadi. Salah satunya di SMP N 2 purwodadi.

Siswa Di SMP N 2 purwodadi yang memiliki minat untuk mengikuti ekstrakurikuler sangat tinggi. Dibuktikan dengan ramainya kegiatan ekstrakurikuler setiap selesai jam pelajaran sekolah. SMP N 2 purwodadi sudah banyak meraih prestasi di tingkat kabupaten, jawa tengah serta di tingkat yang lebih tinggi. Prestasi yang banyak di ukir oleh SMP N 2 purwodadi salah satu nya adalah dicabang olahraga yaitu bola voli. Prestasi bola voli di SMP N 2 Purwodadi sudah tidak diragukan lagi baik ditingkat kabupaten ataupun ditingkat yang lebih tinggi. Khususnya bola voli putri di SMP N 2 purwodadi. Karena prestasinya yang baik di bidang voli jika dibandingkan dengan voli putra, para siswi tersebut terpilih untuk mendapatkan beasiswa. Bola voli putri di SMP N 2 purwodadi banyak meraih prestasi baik turnamen antar SMP se kabupaten grobogan, mewakili kabupaten grobogan di turnamen pekan olahraga pelajar daerah di tingkat jawa tengah,

ataupun turnamen lainnya. Hal tersebut bisa diraih karena adanya latihan yang rutin, latihan yang terprogram, latihan yang sangat keras baik difisik ataupun di teknik bola voli.

Ekstrakurikuler bola voli putri di SMP N 2 Purwodadi dilaksanakan setiap hari. Dari hari senin-sabtu. Tentunya satu minggu berlatih banyak melakukan program yang diberikan oleh pelatih. Program fisik yang keras yang harus dijalani, program teknik yang harus dijalankan. Program tersebut tentunya sangat menguras tenaga bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Belum juga siswa yang mengalami jenuh dengan latihan yang dijalani mereka setiap hari nya. Dengan kondisi fisik yang sudah lemah, tenaga yang terforsir, jenuh atau stress menjalani latihan setiap hari, kesulitan untuk beristirahat tentunya bisa mengganggu tingkat belajar siswa.

Intensitas waktu belajar siswa juga sedikit. hal tersebut sangat merugikan bagi siswa yang terutama yang sudah duduk di kelas IX SMP. Karena kelas IX mendapat beban tambahan yaitu mempersiapkan Ujian Nasional. yang sangat mengganggu adalah habisnya waktu siswa untuk belajar. Tentunya prestasi belajar siswa terutama kelas IX sangat terganggu.

## METODE

Desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* (Notoatmodjo, 2014). Dalam pengambilan data yang akan diteliti dengan menggunakan teknik *non random* atau *non probability* sampling yaitu sampling jauh. Non random adalah pengambilan sampel yang tidak didasarkan atas kemungkinan yang dapat diperhitungkan (Notoadmojo, 2010). Sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012).

## HASIL

**Tabel 1; Distribusi Tingkat Stress Responden**

Tingkat stress	f	%
Stress ringan	3	25.0 %
Stress sedang	7	58.3 %
Stress berat	2	16.7 %

**Tabel 2; Distribusi Prestasi Belajar Responden**

Prestasi belajar responden	f	%
Penurunan prestasi belajar	2	16.7 %
Tidak ada penurunan prestasi belajar	10	83.3 %
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

**Tabel 3; Hubungan Tingkat Stress Pada Anak Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Dengan Prestasi Belajar Siswa**

	Kategori stress						P value
	ringan		sedang		berat		
	N	%	N	%	n	%	
Penurunan Prestasi belajar	0	0%	1	50%	1	50%	0.196
Tidak ada Penurunan Prestasi belajar	3	30%	6	60%	1	10%	

## PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi menggunakan uji spearman's rho dikarenakan menyesuaikan dengan skala ukur penelitian yang menggunakan skala ordinal. Dari uji tersebut diketahui bahwa nilai p value 0.196, yang artinya nilai p value dibawah nilai derajat alpha 0.05. sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress responden yang mengikuti

ekstrakurikuler bola voli dengan prestasi belajar disekolah. Selain itu juga diketahui koefisien korelasi -0.402 yang artinya hasil penelitian mengarah hubungan yang negatif berarti bahwa semakin semakin tinggi tingkat stres siswi maka prestasi belajar rendah.

Menurut peneliti, hasil tersebut disebabkan karena siswi mengikuti ekstrakurikuler bola voli tidak dengan

unsur paksaan. Adanya keinginan dalam hati membentuk motivasi dari diri sendiri sehingga meskipun mengikuti latihan yang melelahkan tetap tidak mempengaruhi prestasi belajar dikelas.

Dalam penelitian ini prestasi belajar dibagi menjadi responden yang mengalami penurunan dan tidak mengalami penurunan prestasi belajar. Menurut peneliti hasil tersebut disebabkan karena mayoritas siswi mengalami kategori stress sedang dan terdapat 1 responden yang mengalami tingkat stress berat namun tidak mengalami penurunan prestasi belajar. Hal tersebut sesuai dengan distribusi frekuensi jawaban responden yang menunjukkan gejala-gejala pada tingkat stress sedang yaitu responden mengaku cepat marah karena hal sepele (50%), mudah merasa kesal (100%), merasa sedih dan depresi (100%), sulit untuk istirahat (75%), mudah panic (58.3%), dan mudah tersinggung (83.3%).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat stress yang dialami responden tidak memiliki hubungan terhadap prestasi belajar siswi disekolah. Menurut peneliti hal ini karena pada dasarnya responden yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di dasari oleh hobi dan rasa suka terhadap olahraga tersebut. Sehingga seberapa capekpun siswi dalam latihan tidak mempengaruhi prestasi

belajar disekolah, baik itu pengaruh prestasinya naik maupun turun. Selain itu, adanya inovasi pelatih dalam menyusun program latihan membuat siswi merasa tidak terbebani untuk mengikuti ekstrakurikuler ini sehingga siswi merasa stress atau tidakpun tidak mengganggu prestasi belajar anak dikelas.

### KESIMPULAN

1. Mayoritas responden memiliki tingkat stress sedang dengan frekuensi 7 responden dan prosentase 58.3%.
2. Mayoritas responden tidak mengalami penurunan prestasi belajar dengan frekuensi 10 responden dan prosentase 83.3 %..
3. Nilai p value 0.196, yang artinya nilai p value di atas nilai derajat alpha 0.05. sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress responden yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan prestasi belajar disekolah

### DAFTAR PUSTAKA

- Adienty, G & Handayani, F. (2012). *Stress pda stroke*. Universitas Diponegoro, FK UNDIP, 1 (1), 183-188.
- Agnes, E.W. & Anastasia Sari Kusumawati. (2014). *Gambaran stress mahasiswa terhadap prestasi belajar mahasiswa keperawatan*. Jurnal kebidanan dan Keperawatan, Vol. 10, No.2, Desember 2014: 130-136.

- Aiman.(2010). *Peranan orang tua dalam meningkatkan prestasi belajar anak*. <http://www.Ipmsultra.net>. Diunduh tanggal 15 Januari pukul 11.05 WIB.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta: RinekaCipta.
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Cauntry Universitas. (2003). *Stress: new study examines teenagers and exam stress journal Health & Medicine Week*.
- Dahlan, M.S (2014). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan* (edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara stress somatisasi dan kebahagiaan*. Laporan penelitian (hal. 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fauziyah, I. (2011). *Hubungan antara keterbukaan diri terhadap orang tua dengan tingkat stress remaja di SMP N 01 tulungagung*. Diakses pada Maret 2013 dari <http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/07410027-imamillia-fauziyah.pdf>. Diunduh tanggal 10 Desember 2016, pikil 16.30 WIB.
- Hamalik, o. (2009). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kozier, et al. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Lovibond ,Nursalam. (1995). *Tingkat Stress Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*.Jurnal Tingkat stress, Remaja, Panti Asuhan.
- Lovibond, Nursalam. (2011: 200). *Tingkat Stress Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 MeriMojokerto*, Jurnal Tingkat stress, Remaja, Panti Asuhan.
- Muhibbin Syah. (2008). *Psiklogi belajar*. Bandung: PT. Remaja rosdakarya.
- Muhibbiin Syah. (2013). *Psikologi belajar*. Bandung: PT. Remaja rosda karya.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta:PT. RinekaCipta.
- Nursalam.(2008). *Konsep dan penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuzulul, R. (2013). *Hubungan tingkat stress dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II PRODI D-III kebidanan Banda Aceh Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenjes NAD TA. 2011/2012*.JurnalIlmiah STIKES U'Budiyah, Vol. 2, no. 1, Maret 2013.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (PERMENDIKNAS). No 20 (2007) *Tentang standar penilaian pendidikan*. Jakarta: direktorat jendral manajemen pendidikan dasar dan menengah.
- Priyoto.(2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: Nuhumedika.
- Restu, P., Ramadhan & Hendri, W. (2016). *Prokrastinasi akademik*

- menurunkan prestasi belajar siswa.* Jurnal pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 1, No.1, Agustus 2016: 163-169.
- Richard, G. (2010). *Psikologi*. Yogyakarta: pustakabaca.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes). (2013). *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan RI tahun 2013*. Diakses: 19 Oktober 2014, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdes%202013.pdf>. Diunduh tanggal 10 Desember 2016, pukul 16.10 WIB.
- Sari Priyanti., & Anggraeni, D.M. (2014). *Hubungan tingkat stress terhadap dismenore pada remaja putri di madrasah aliyah mamba'ul ulum awang-awang mojosarimojokerto*. Jurnal Hospital Majapahit Vol 6, No 2.
- Saryono. & Wahyu S. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudjana, N. (2009). *Dasar-dasar proses belajarmengajar*. Bandung: sinarbaru algesindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, VW. (2014). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Sukabaca. (2011). *Urutan kualitas indonesia di mataduniadaritahunke tahun*. <http://sukabaca-baca.blogspot.com/2011/11/urutan-kualitas-pendidikan-indonesia-di.html>. Diunduh tanggal 10 januari 2017, pukul 15.22 WIB.
- Sulistyaningsih. (2012). *Metodologi penelitian kebidanan: kuantitatif-kualitatif (edisi1)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sunarto. (2012). *Pengertian prestasi belajar*. Fasilitatoridola [online]. Tersedia: <http://sunartombs.wordpress.com/2009/01/05/pengertian-prestasi-belajar>. Diunduh tanggal 10 Desember 2016 pukul 07.00 WIB.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan anatara Cintadan Stress Dengan Memaafkan pada Suami dan Istri*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi stress dan depresi*. Jakarta Selatan: PT. Suka buku.
- Waningsiha. (2012). *Hubungan jenis kelamin, dan kebiasaan merokok pada taruna politeknik ilmu pelayaran semarang*. Semarang: unimus universitas muhammadiyah semarang