

Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok

Siskandar¹ & Ahmad Mulyono²

¹Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-qur'an (PTIQ) Jakarta

²Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-qur'an (PTIQ) Jakarta

Email: siskandari2000@yahoo.com

Abstract

This study aims to determine and test empirical data related to student learning styles on stress levels. This research uses a quantitative approach through a survey method. The sample of this research was 69 students of SMK Polimedik Depok. Data were collected techniques using a questionnaire, observation, and documentary studies. The data analysis technique used is descriptive analysis, correlation coefficient, and simple regression analysis. The results of this study indicate that there is a negative and significant influence between learning styles and stress levels of students of SMK Polimedik Depok. This is known based on the results of the correlation coefficient of -0.515 and the coefficient of determination R-square of 0.265. The simple regression results show the equation $\hat{Y} = 51.049 - 0.177 X_1$, which means that partially, if there is an increase in one unit of learning style score, it will affect the decrease in student stress level scores by 0.177.

Keywords: learning style, stress level, students of SMK Polimedik

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dan strategis bagi kehidupan manusia. Secara signifikan, pendidikan dibutuhkan dalam membekali manusia untuk menyongsong masa depan yang penuh dengan tantangan dan perubahan. Sekolah sebagai salah satu sarana pendidikan formal, bukan hanya sekedar tempat bertemunya guru dan siswa dalam mentransfer ilmu pengetahuan, melainkan juga suatu sarana yang dapat digunakan untuk menghasilkan generasi masa depan bangsa yang berkualitas, mampu menjawab tuntutan masa depan, memberikan kontribusi terhadap pembangunan.

Di dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Dari rumusan undang-undang tersebut, sekolah sebagai jalur pendidikan formal diharapkan bisa turut berperan

mewujudkan cita-cita bangsa di dalam mencerdaskan masyarakat membangun perdaban bangsa yang luhur. Namun, jika melihat peristiwa di sekolah saat ini, banyak kita temukan kejadian dimana siswa merasa tertekan atau stress ketika menjalani kegiatan pendidikan di sekolahnya.

Kondisi stress yang dialami oleh siswa biasanya diakibatkan oleh ketidaksiapan mereka beradaptasi dengan program-program sekolah seperti banyaknya mata pelajari yang harus dipelajari, menumpuknya tugas harian dari mata pelajaran yang berbeda yang harus diselesaikan pada hari yang sama, ujian tengah semester, ujian akhir semester dan ujian nasional. Selain itu, stres juga ditimbulkan oleh kondisi iklim sekolah yang tidak kondusif, missal tingkat kebisingan yang tinggi, kondisi fisik sekolah yang kotor dan tidak terawat dengan baik, serta hubungan antara warga sekolah yang tidak harmonis.

Agak sulit memang untuk mengidentifikasi secara pasti jumlah siswa yang mengalami stress akibat proses pendidikan di sekolah, akan tetapi beberapa pemberitaan menunjukkan bahwa stress pada siswa benar-benar terjadi. Kasus kejadian stress pada siswa yang memilukan diantaranya terjadi pada Mei 2018 dimana ada seorang siswi SMP yang tewas setelah melompat dari lantai 33 Apartemen Taman Rasuna, Jakarta Selatan. Disebutkan oleh pihak kepolisian bahwa berdasarkan keterangan saksi dan keluarga korban, penyebab siswi tersebut nekat bunuh diri dikarenakan merasa depresi dalam menghadapi ujian akhir semester dan tertekan dengan nilai-nilai ulangnya (<http://pekanbaru.tribunnews.com/2019/03/03/>). Peristiwa yang serupa juga menimpa siswa di Cina sebagaimana diberitakan bahwa seorang siswa bernama Xiao Jin berusia 13 tahun nekat bunuh diri karena tidak mampu menyelesaikan tugas liburan panjang yang diberikan oleh sekolahnya (<http://pekanbaru.tribunnews.com/2019/03/03/>). Berita yang dimuat oleh CNN Indonesia berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pelajar SMA di Jakarta juga menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka pernah mengalami stress ketika menjalani sekolah yang disebabkan karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan dan berbarengan harus mengikuti ujian harian ataupun semester (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup>)

Selain berita di atas, hasil penelitian tentang Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang juga memberikan informasi bahwa 15% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri kota Padang yang mempunyai prosentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8%) (Taufik, dkk, 2013).

Banyaknya siswa yang tidak lulus ujian nasional juga menyebabkan anak tersebut menjadi stress. Akibat yang paling terasa dari pelaksanaan sistem ini adalah meningkatnya jumlah siswa yang gagal dalam ujian nasional. Seperti ditunjukkan pada hasil ujian nasional tingkat SMA khususnya di Propinsi Jawa Timur sebanyak 6.018 dari 196.198 siswa tidak lulus Ujian Nasional (Sulistiana, 2015).

Cukup tingginya angka stress pada hasil penelitian di atas dan adanya tindakan remaja yang menyudahi hidupnya dengan bunuh diri, tentu mengundang tanya besar.

Mengapa mereka nekat melakukan tindakan itu. Benarkah itu semua dilakukan karena stres, depresi, dan kecewa akibat pendidikan yang mereka alami? Bila benar, ada apa dengan dunia pendidikan atau sekolah kita? Jika benar para remaja melakukan bunuh diri karena "ada masalah" dengan sekolah, hal ini perlu diwaspadai. Sebab, tidak semestinya pendidikan justru mengakibatkan subyek didik mengalami stres, depresi, dan kekecewaan. Pendidikan, sebagaimana tujuan utamanya, seharusnya justru mengangkat dan mengantar subyek didik menyiapkan masa depannya. Akan tetapi, melihat kenyataan yang terjadi, kita bisa melihat, tidak sedikit anak-anak mengalami stres karena tuntutan pelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat diidentifikasi: 1) stress yang sering terjadi pada siswa adalah stress belajar yang diakibatkan oleh faktor internal dan eksternal diri siswa, 2) stres yang terjadi di kalangan pelajar diantaranya disebabkan oleh faktor ketidakmampuan di dalam beradaptasi dengan banyaknya program sekolah yang harus dilaksanakan, dan faktor lingkungan fisik dan sosial yang tidak kondusif, 3) gaya belajar adalah cara yang ditempuh oleh individu dalam proses belajar; seseorang yang belajar dengan gaya belajar yang dia sukai akan berdampak pada kebahagiaan di dalam belajar, namun sebaliknya jika siswa belajar dengan gaya yang tidak dia sukai malah akan menjadi beban baginya, dan yang menjadi masalah lain adalah sebagian besar guru mengajar dengan gaya mengajar yang tidak memperhatikan aspek gaya belajar siswa, 4) Iklim sekolah berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, kondisi lingkungan sekolah dan kondisi sosial antar warga sekolah, dan 5) iklim sekolah yang positif akan memberikan dampak pada peningkatan semangat belajar siswa, sedangkan iklim sekolah yang negatif akan menjadi beban bagi siswa.

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) bagaimanakah gambaran umum gaya belajar siswa dan tingkat stress siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok? 2) Apakah terdapat pengaruh gaya belajar terhadap tingkat stress siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok?

Berdasarkan teori, kata stres diambil dari bahasa latin *strictus*. Stres merupakan konsep yang komplitatif dan kadang membingungkan. Hoke (dalam Mulyono, 2020) menjelaskan stres berdasarkan konsep mekanika dari beban (tenaga eksternal), stres (yang mendapatkan tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Penelitian terkait stres awalnya dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi manusia menghindari dari stimulus yang mengancam, baik itu berupa ketegangan fisik (seperti beban yang di luar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti emosi negatif yang muncul akibat adanya konflik hubungan sosial) dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki. Dalam perkembangannya, kata stres yang awalnya dijelaskan dalam konsep fisika, dijelaskan juga dalam konsep biologi, kedokteran dan psikologi (Hasan, 2008). Saat ini sering orang mengatakan bahwa mereka merasa stres ketika terjadi kondisi emosi yang menurun, kelelahan atau marah pada diri mereka. Sehingga stres selanjutnya dianggap sebagai suatu gejala umum pada masyarakat modern.

Brannon dan Feist (dalam Mulyono, 2020) menguraikan stres dengan tiga cara yaitu stimulus, respon, dan interaksi. Stimulus pada stres biasanya diakibatkan oleh tiga

hal yaitu *pertama*, bencana, seperti angin topan dan gempa bumi, *kedua*, peristiwa hidup utama (*major live event*), seperti perceraian dan kematian, dan *ketiga* adalah kondisi kronis, seperti tinggal di lingkungan yang sesak dan bising. Respon adalah cara seseorang bereaksi terhadap stres, baik secara fisiologis ataupun psikologis, seperti merasa gugup dan jantung berdebar lebih kencang saat bicara di depan umum. Sedangkan yang dimaksud dengan interaksi adalah rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dan lingkungan (Aryani, 2016).

Dari uraian di atas, stres dapat dideskripsikan melalui stimulus yang mendatangkan stres, respon orang ketika terjadi stres, dan interaksi yang terjadi antara stimulus dan respon. Dengan demikian, stres adalah kondisi yang terjadi karena adanya interaksi antara stimulus dan respon.

Trihendradi (2010) di dalam Psikiatri Islam menjelaskan bahwa stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (Aryani, 2016). Arnett sebagaimana dikutip Aryani (2016) menyampaikan bahwa stress yang dialami oleh remaja awal biasanya disebabkan karena adanya konflik dengan orangtua, fluktuasi emosi, perilaku antisosial dan stress belajar. Farida juga mengutip hasil survei Ross dan Nielbing bahwa stress pada siswa berasal dari permasalahan yang ada pada interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan sosialnya.

Dari penjelasan tentang stress di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa stres yang sering terjadi pada siswa adalah stres belajar yang diakibatkan oleh faktor internal dan eksternal diri siswa. Di dalam penelitian ini, penulis ingin menganalisa tingkat stres siswa berdasarkan faktor gaya belajar (sebagai faktor internal) dan faktor iklim sekolah (sebagai faktor eksternal).

Nasution menjelaskan bahwa gaya belajar adalah cara siswa bereaksi dan menggunakan perangsang-perangsang yang diterimanya dalam proses belajar (Nasution, 1988). Kenneth D Moore sebagaimana dikutip Popi dan Sohari mendefinisikan gaya belajar sebagai cara yang ditempuh oleh individu, mulai dari memproses, mendalami, dan berkonsentrasi terhadap sesuatu yang baru. David A Kolb menjelaskan bahwa gaya belajar adalah cara-cara yang dilakukan seseorang di dalam belajarnya dan bagaimana ia menghadapi situasi-situasi dalam pembelajarannya sehari-hari. Sedangkan menurut Popi dan Sohari gaya belajar adalah cara berpikir, merasa, mengamati, dan bertindak laku konsisten (tidak berubah dari awal hingga kini), serta memiliki nilai seni yang cenderung berbeda (Sopiatin dan Sahrani, 2011). Bobbi DePorter dan Mike Hernacki (2007) menyebutkan bahwa gaya belajar seseorang adalah kombinasi dari bagaimana ia menyerap, dan kemudian mengatur, serta mengolah informasi. Gaya belajar menurut John W Santrock (dalam Mulyono, 2020) adalah preferensi gaya individu dalam cara mereka menggunakan kemampuan mereka dalam belajar.

Menurut DePorter dan Hernacki (1999), gaya belajar adalah kombinasi dari menyerap, mengatur, dan mengolah informasi. Secara umum, gaya belajar dikelompokkan berdasarkan kemudahan dalam menyerap informasi (*perceptual modality*), cara memproses informasi (*information processing*), dan karakteristik dasar kepribadian (*personality pattern*) (Utomo, Wardhani, & Asrori, 2015).

DePorter dan Hernacki (1999) mengemukakan tiga jenis gaya belajar berdasarkan modalitas yang digunakan individu dalam memproses informasi (*perceptual modality*). Ketiga gaya belajar tersebut adalah gaya belajar visual, auditorial, dan kinestetik.

Dari berbagai definisi gaya belajar di atas, penulis menyimpulkan bahwa gaya belajar adalah cara yang ditempuh individu dalam proses belajar. Cara tersebut merupakan cerminan perilaku seseorang ketika menerima dan memasukkan, maupun memproses informasi yang diperoleh. Kebiasaan tersebut merupakan pilihan terbaik yang sesuai dengan masing-masing individu dan membuat seseorang nyaman dalam belajar sehingga membuat pembelajaran menjadi efektif.

Aryani (2016) menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya. Ini sangat tergantung pada gaya belajarnya. Termasuk apabila mereka belajar di sekolah yang sama atau bahkan duduk di kelas yang sama sehingga pada akhirnya siswa dituntut untuk mampu mengetahui gaya belajarnya agar nantinya siswa tidak mengalami stres belajar.

Gaya belajar merupakan salah satu kunci mencapai keberhasilan belajar. Tiap individu memiliki gaya belajar yang unik dan berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, apabila seseorang dibiarkan belajar dengan gayanya sendiri dan didukung lingkungan yang sesuai dengan kegiatan-kegiatannya, maka mereka akan mampu melakukan belajar yang penuh gembira tanpa stress (Sopiatin dan Sahrani, 2011). Dengan demikian maka, jika seseorang tidak leluasa belajar dengan gayanya, maka perbuatan belajar yang ia lakukan hanya akan menjadi beban yang dapat menimbulkan stress dalam dirinya.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang didasar oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif (Sukmadinata, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok yang berjumlah 215 siswa (tabel 2). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 69 orang. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah cara sampel acak yaitu peneliti mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian, peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel (Arikunto, 2002). Sifat data pada penelitian ini adalah berbentuk angka, skoring, diskrit dan kontinum (Hadi, 1990).

Pengukuran tingkat stres pada penelitian ini menggunakan model pengukuran *Perceived Stress Scale* 10 (PSS 10). Penulis memilih menggunakan PSS 10 di dalam mengukur tingkat stres dikarenakan beberapa faktor, yaitu: 1) sederhana dan efisien, dan 2) teruji secara metodologis.

Dalam mengelompokkan gaya belajar siswa, dipilih model Riechmann-Grasha dikarenakan oleh beberapa pertimbangan yaitu: 1) Model Riechmann-Grasha memasukkan dimensi sosial dan afektif di dalam pengukurannya. Hal tersebut dapat dikatakan sejalan dengan variabel lain, yaitu variabel tingkat stres dan iklim sekolah

yang juga mengandung dimensi sosial dan afektif di dalam pengukurannya, 2) model Riechmann-Grasha sudah teruji secara metodologis dan digunakan pada banyak penelitian. Pada penelitian Aijaz Ahmed Gujjar dan Rabia Tabassum yang berjudul "*Assessing Learning Styles of Student Teachers at Federal College of Education*" didapatkan hasil reliabilitas *Grasha-Riechmann learning style survey* sebesar 0,85 (Gujjar dan Tabassum, 2011).

Instrumen tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* 10 yaitu *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 6 item negatif dan 4 item positif yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat stres seseorang dalam satu bulan terakhir dalam kehidupan subjek penelitian. Terdapat 3 dimensi penilaian yaitu *unpredictable* (tidak terduga), *uncontrolable* (tidak terkendali) dan *overload* (kelebihan beban).

Instrumen variabel gaya belajar pada penelitian ini menggunakan *Grasha-Riechmann Student Learning Style Scale* (GRSLSS) yang dikembangkan oleh Anthony F Grasha dan Sheryl-Hruska Riechmann, yaitu tes gaya belajar yang melihat perspektif sosial dan afektif yang berhubungan dengan pola gaya yang disukai siswa dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya. Jumlah pertanyaan yang diajukan pada GRSLSS tersebut adalah 60 pertanyaan, dimana masing-masing indikator diwakili oleh 10 item pertanyaan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket, observasi, wawancara dan studi dokumenter. Berdasarkan hasil kalibrasi instrumen melalui uji validitas dari 60 item pernyataan instrumen variabel gaya belajar terdapat 38 pernyataan valid (tabel yang diberi *shadow*/bayangan) dan 22 pernyataan tidak valid. Karena banyak item yang tidak valid, maka untuk mendapatkan item valid yang lebih banyak selanjutnya penulis melakukan *drop out* atau mengeluarkan beberapa item yang nilai korelasinya $<0,2335$ dan tingkat signifikansinya $>0,05$. Dari uji coba instrument diperoleh hasil validitas item variabel gaya belajar yang baru yaitu item nomor 2, 5, 8, 11, 13, 14, 18, 20, 26, 28, 32, 44, 50, dan 56 dikeluarkan dari instrument karena setelah diuji ulang tetap tidak valid.

Adapun rekapitulasi hasil uji reliabilitas ketiga variabel yang akan digunakan sebagai instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Nilai	Ket
1	Gaya Belajar	0,89	Reliabel
2	Iklim Sekolah	0,86	Reliabel
3	Tingkat Stres	0,71	Reliabel

Langkah-langkah yang digunakan dalam menganalisis data tersebut adalah menyajikan jumlah responden (N) mencari harga rata-rata (*mean*), rata-rata kesalahan standar (*standard error of mean*), median dan modus (*mode*), simpang baku (*standar deviation*), varian, (*variance*), rentang (*range*), skor terendah, skor tertinggi, dan

distribusi frekuensi yang di sertai grafik histogram dari ketiga variabel penelitian tersebut. dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS 25 (Data analisis deskriptif statistik), dengan langkah-langkah sebagaimana dikemukakan oleh Trihendradi (2010). Selanjutnya dibuat tabel frekuensi dan gambar histogram masing-masing variabel tersebut.

Uji persyaratan data yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji korelasi dan regresi yaitu meliputi: Uji Linieritas Persamaan Regresi, uji Normalitas Distribusi Galat Taksiran, Uji Homogenitas Varians Kelompok (Wagiran, 2013)

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis asosiatif. Teknik korelasi yang penulis gunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson product moment. Setelah menganalisis korelasi, maka selanjutnya penulis melakukan analisis regresi yang terjadi antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun uji regresi yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Model ini di pergunakan untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Analisis ini digunakan untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan dalam perumusan masalah. Seluruh rangkaian uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *Statistical Package for the Social Sciences* versi 25 (SPSS 25).

3. HASIL

3.1. Gambaran Umum

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Polimedik Depok dengan jumlah sampel sebanyak 67 siswa. Visinya dalah, Menjadi SMK yang unggul dan berkualitas dalam pengembangan sumber daya manusia dengan kompetensi di bidangnya. Adapun misinya: 1) Menyelenggarakan pendidikan yang para lulusannya mampu memasuki lapangan kerja serta dapat mengembangkan sikap profesional dalam bidangnya. 2) Menyelenggarakan pendidikan yang para lulusannya mampu memiliki karier, mampu berkompetensi dan mengembangkan diri dalam bidang bisnis dan manajemen. 3) Menyelenggarakan pendidikan yang para lulusannya menjadi tenaga kerja tingkat menengah untuk mengisi dunia usaha dan dunia industri pada saat ini dan masa yang akan datang dalam lingkup bidang kejuruannya.

Tujuan yang hendak dicapai, menghasilkan Teknisi Industri Tingkat Menengah terstandar keahlian tertentu yang berjiwa kewirausahaan. Produktif berwawasan mutu & keunggulan. Beradaptasi dengan perkembangan IPTEK. Memiliki nilai-nilai luhur bangsa.

SMK Polimedik Depok membagi kegiatan belajar mengajar siswa ke dalam 3 (tiga) program jurusan yaitu Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL), dan Teknik Permesinan (TPM).

Keadaan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Polimedik Depok berdasarkan data yang penulis peroleh dari dokumentasi sekolah adalah sebagaimana tercantum dalam tabel di bawah berikut ini:

Tabel 2. Keadaan Siswa SMK Polimedik Depok

Kelas	L	P	Total
-------	---	---	-------

Kelas	L	P	Total
Kelas X TITL	29	0	29
Kelas X TKJ	11	9	20
Kelas X TPM	21	0	21
Total siswa kelas X	61	9	70
Kelas XI TITL	33	1	34
Kelas XI TKJ	21	9	30
Kelas XII TPM	28	0	28
Total siswa kelas XI	82	10	92
Kelas XII TITL	11	0	11
Kelas XII TKJ	12	7	19
Kelas XII TPM	23	0	23
Total siswa kelas XII	46	7	53
Total siswa keseluruhan	189	26	215

Keterangan: L = laki-laki P = Perempuan

Adapun keadaan guru dan tenaga kependidikan SMK Polimedik adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Keadaan Guru dan Tenaga Kependidikan

Jabatan	Jenis Kelamin		Total
	L	P	
Kepala Sekolah	1	-	1
Guru	7	5	12
Tenaga Kependidikan	1	1	2

3.2. Deskripsi Data

Data yang dijadikan dasar deskripsi hasil penelitian ini adalah skor tingkat stres (Y), gaya belajar (X_1), dan iklim sekolah (X_2). Data tersebut, diolah dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics Version 25 untuk menyajikan statistik deskriptif, sehingga dapat diketahui beberapa data deskriptif antara lain: jumlah responden (N), harga rata-rata (*mean*), rata-rata kesalahan standar (*standard error of mean*), *median* atau nilai tengah, modus (*mode*) atau nilai yang sering muncul, simpang baku (*standard deviation*), varians (*variance*), rentang (*range*), skor terendah (*minimum score*), skor tertinggi (*maximum score*) yakni sebagai berikut:

Tabel 4. Data Deskriptif Variabel Gaya Belajar

Siskandar, Siskandar & Mulyono, Ahmad. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok.

Cendekia (2021), 15(1): 28-43. DOI: [10.30957/cendekia.v15i1.652](https://doi.org/10.30957/cendekia.v15i1.652).

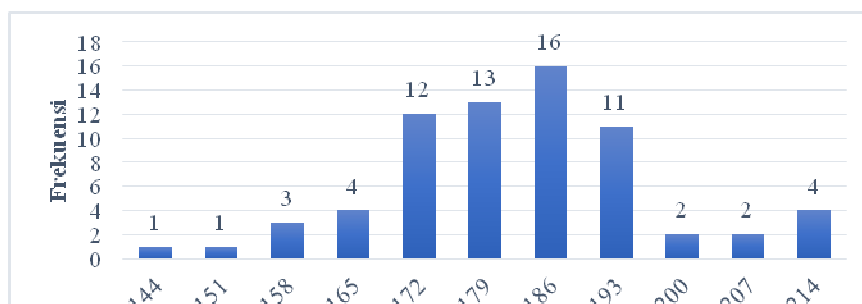
Statistics		
Gaya Belajar		
N	Valid	69
	Missing	0
Mean		179.54
Std. Error of Mean		1.773
Median		179.57
Mode		180
Std. Deviation		14.729
Variance		216.929
Range		75
Minimum		138
Maximum		213
Sum		12388

Berdasarkan tabel di atas, maka data deskriptif variabel gaya belajar (X_1) yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden 69 responden, skor rata-rata 179,54, skor rata-rata kesalahan standar 1,773, median 179,57, modus 180, simpang baku 14,729, varians 216,929, rentang skor (range) 75, skor terendah 138, skor tertinggi 213.

Adapun tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram dari variabel gaya belajar (X_1) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gaya Belajar (X)

Gaya Belajar					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	138-144	1	1.4	1.4	1.4
	145-151	1	1.4	1.4	2.9
	152-158	3	4.3	4.3	7.2
	159-165	4	5.8	5.8	13.0
	166-172	12	17.4	17.4	30.4
	173-179	13	18.8	18.8	49.3
	180-186	16	23.2	23.2	72.5
	187-193	11	15.9	15.9	88.4
	194-200	2	2.9	2.9	91.3
	201-207	2	2.9	2.9	94.2
	208-214	4	5.8	5.8	100.0
Total		69	100.0	100.0	



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Gaya Belajar (X)

Memperhatikan data deskriptif di atas, dimana skor rata-rata gaya belajar (X_1) yaitu 179,54 atau sama dengan 179,54: $230 \times 100\% = 78,06\%$ dari skor idealnya yaitu 230. Dengan demikian, variabel gaya belajar berada pada taraf cukup tinggi (78,06%).

Tabel 6. Data Deskriptif Variabel Tingkat Stres Siswa (Y)

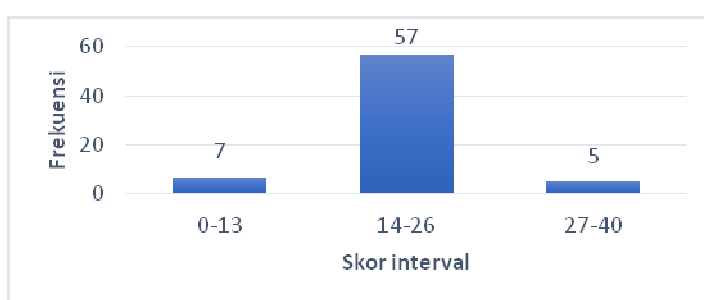
Statistics		
Tingkat Stres		
N	Valid	69
	Missing	0
Mean		19.30
Std. Error of Mean		.609
Median		19.73
Mode		16
Std. Deviation		5.059
Variance		25.597
Range		25
Minimum		4
Maximum		29
Sum		1332

Berdasarkan tabel di atas, maka data deskriptif variabel tingkat stress (Y) yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden 69 responden, skor rata-rata 19,30, skor rata-rata kesalahan standar 0,609, median 19,73, modus 16, simpang baku 5,059, varians 25,597, rentang skor (range) 25, skor terendah 4, skor tertinggi 29.

Adapun tabel distribusi frekuensi dengan jumlah kelas dibagi 3 (tiga) yaitu 0-13 (stres ringan), 14-26 (stres sedang) dan 27-40 (stres berat), serta gambar histogram dari variabel tingkat stress (Y) adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Stres Siswa (Y)

Tingkat Stres					
		Frequenc	Valid	Cumulative	
		y	Percent	Percent	Percent
Valid	0-13	7	10.1	10.1	10.1
	14-26	57	82.6	82.6	92.8
	27-40	5	7.2	7.2	100.0
	Total	69	100.0	100.0	



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa (Y)

Memperhatikan data deskriptif di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 69 siswa SMK Polimedik Depok yang menjadi responden penelitian yang mengalami stres ringan adalah sebanyak 7 orang (10,1%), yang mengalami stres sedang adalah sebanyak 57 orang (82,6%) dan yang mengalami stres berat adalah sebanyak 5 orang (7,2%).

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui data Kemandirian kelompok sampel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode uji *Kolmogorov smirnov*.

Tabel 8. Uji Normalitas Data Kolmogorov Smirnov

Table: One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		RES1
N		69
Normal Parameters	Mean	0
	Std. Deviation	4.17
Most Extreme Differences	Absolute	0.09
	Positive	0.06
	Negative	-0.09
Kolmogorov-Smirnov Z		0.76
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.617

Dapat dilihat pada nilai sig Kolmogorov sminov bernilai $0.617 > 0.05$ dapat disimpulkan bahwa kemandirian berdistribusi normal pada pengujian Kolmogorov Smirnov.

Analisis heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah data pada variabel bersifat homogen (sama) atau tidak. Karena nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel bersifat tidak terdapat sifat heteroskedastisitas (Uji heteroskedastisitas terpenuhi).

Dari tabel di atas, maka untuk persamaan regresi Y atas X1 menunjukkan nilai P Sig= $0,961 > 0,05$ (5%) atau Fhitung = 1,019 dan Ftabel dengan df1 pembilang 36 dan df2 penyebut 68 pada taraf kepercayaan (signifikansi) $\alpha = 0,05$ adalah 1,59 (Fhitung $1,019 < Ftabel$ 1,59), yang berarti H_0 diterima dan H_i ditolak. Dengan demikian, maka dapat diinterpretasikan atau ditafsirkan bahwa persyaratan linearitas terpenuhi atau model persamaan regresi \hat{Y} atas X1 adalah linier.

3.3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah:

$H_0 \rho_{y,x1} = 0$ artinya tidak terdapat pengaruh gaya belajar (X) terhadap tingkat stres (Y).

$H_a \rho_{y,x1} \neq 0$: terdapat pengaruh gaya belajar (X) terhadap tingkat stres (Y).

Tabel 8. Uji Korelasi Gaya Belajar (X) terhadap Tingkat Stres (Y)

Correlations			
		TOTAL_X1	TOTAL_Y
TOTAL_X1	Pearson Correlation	1	-.515**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
TOTAL_Y	Pearson Correlation	-.515**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 99 % ($\alpha = 0,01$) diperoleh koefisien korelasi $\rho_{y,x1}$ sebesar -0,515. Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan gaya belajar terhadap kinerja guru. Koefisien korelasi sebesar 0,515 berarti korelasi berada pada taraf yang sedang.

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.515 ^a	.265	.254	4.370

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X1

Hasil uji koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,265 berarti bahwa gaya belajar dapat mempengaruhi tingkat stres siswa sebesar 0,265 atau 26,5%, sisanya 73,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 10. Hasil Uji Regresi Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.049	6.481		7.877	0.000
	TOTAL_X1	-0.177	0.036	-0.515	-4.914	0.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan tabel 4.17 diatas, maka dapat diketahui persamaan regresi gaya belajar dengan tingkat stres siswa adalah $\hat{Y} = 51,049 - 0,177 X_1$. Hasil ini dapat diartikan bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor gaya belajar maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,177.

4. BAHASAN

Dari hasil penelitian terungkap bahwa kondisi stres siswa SMK Polimedik Depok dari 69 siswa yang menjadi responden, siswa yang mengalami stres ringan adalah sebanyak 7 orang (10,1%), yang mengalami stres sedang adalah sebanyak 57 orang (82,6%) dan yang mengalami stres berat adalah sebanyak 5 orang (7,2%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masih cukup banyak siswa SMK Polimedik Depok yang mengalami kondisi stres.

Gaya belajar terbukti dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa secara parsial pengaruh yang diberikan gaya belajar terhadap tingkat stres siswa bersifat negatif dengan nilai koefisien B sebesar -0,177. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gaya belajar dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi stres pada siswa. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Aryani (2016) yang menjelaskan bahwa suatu hal yang perlu kita ketahui bersama adalah bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya. Ini sangat tergantung pada gaya belajarnya. Termasuk apabila mereka belajar di sekolah yang sama atau bahkan duduk dikelas yang sama sehingga pada akhirnya siswa dituntut untuk mampu mengetahui gaya belajarnya agar nantinya siswa tidak mengalami stres belajar. Dalam pendapatnya, Aryani (2016) mengaitkan gaya belajar siswa dengan kondisi stres belajar.

Keefe mendefinisikan gaya belajar digambarkan sebagai seperangkat sifat yang berfungsi sebagai indikator yang relatif stabil tentang cara siswa memahami, berinteraksi dengan, dan menanggapi lingkungan belajar. Grasha-Riechmann

menjelaskan bahwa terdapat 3 (tiga) dimensi dalam mengukur gaya belajar yaitu dimensi pola interaksi belajar, dimensi sosial yaitu sikap dan pandangan mereka tentang guru dan/atau teman sebaya, dan dimensi afektif yaitu reaksi mereka terhadap prosedur kelas. Dengan demikian, maka cara siswa memahami sesuatu, pola interaksi belajar, sikap dan pandangan sosial mereka tentang guru dan/atau teman sebaya serta reaksi mereka terhadap prosedur kelas apabila dikelola dengan baik sesuai dengan persepsi siswa maka akan dapat mengurangi tingkat stres yang terjadi pada siswa.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sopiadin dan Sahari (2011) yang menyebutkan bahwa gaya belajar merupakan salah satu faktor yang dipercaya sebagai kunci untuk mencapai keberhasilan belajar. Setiap individu mempunyai gaya belajar yang berbeda dan unik. Oleh karena itu, jika seseorang dibiarkan belajar dengan gayanya sendiri dan menemukan lingkungan yang sesuai dengan kegiatan-kegiatannya, maka mereka akan mampu melakukan belajar yang penuh gembira tanpa stres. Dari pendapatnya tersebut, Sopiadin dan Sahari (2011) menganggap keberhasilan belajar dapat dicapai jika siswa belajar dengan gembira dan tanpa stres. Untuk mencapai kondisi belajar yang gembira tanpa stres maka siswa perlu belajar sesuai dengan gaya belajarnya dan mendapatkan lingkungan belajar yang mendukung untuk hal tersebut. Melihat kepada hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka dapat dikatakan teori yang disampaikan oleh Sopiadin dan Sahari tersebut dapat dibuktikan secara empirik bahwa benar gaya belajar dan iklim sekolah memiliki pengaruh terhadap tingkat stres siswa dengan kekuatan pengaruh yang sedang.

Gaya belajar siswa bisa dilihat pada 3 (tiga) dimensi yaitu dimensi pola interaksi belajar, dimensi sosial yaitu sikap dan pandangan mereka tentang guru dan/atau teman sebaya, dan dimensi afektif yaitu reaksi mereka terhadap prosedur kelas. Dengan demikian, maka cara siswa memahami sesuatu, pola interaksi belajar, sikap dan pandangan sosial mereka tentang guru dan/atau teman sebaya serta reaksi mereka terhadap prosedur kelas apabila dikelola dengan baik sesuai dengan persepsi siswa maka akan dapat mengurangi tingkat stres yang terjadi pada siswa. Maka implikasinya adalah guru dan sekolah perlu menghadirkan pembelajaran yang memperhatikan gaya belajar siswanya. Hal ini juga disampaikan oleh Nasution “mengajar itu harus memperhatikan gaya belajar siswa.” Kesesuaian gaya mengajar dengan gaya belajar dapat meningkatkan efektifitas belajar. Namun sebelum itu, perlu dilakukan upaya mengidentifikasi gaya belajar siswa agar guru dan sekolah memiliki pemahaman terhadap siswanya lebih baik.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian terungkap bahwa kondisi stres siswa SMK Polimedik Depok dari 69 siswa yang menjadi responden, siswa yang mengalami stres ringan adalah sebanyak 7 orang (10,1%), yang mengalami stres sedang adalah sebanyak 57 orang (82,6%) dan yang mengalami stres berat adalah sebanyak 5 orang (7,2%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masih cukup banyak siswa SMK Polimedik Depok

yang mengalami kondisi stres. skor rata-rata gaya belajar (X_1) yaitu 179,54 atau sama dengan 179,54: 230 x 100% = 78,06% dari skor idealnya yaitu 230. Merujuk pada data tersebut di atas, maka gaya belajar berada pada taraf cukup tinggi (78,06%).

2. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara gaya belajar dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil koefisien korelasi $r_{y.x_1}$ sebesar -0,515 pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0.01$). Tanda negatif pada koefisien korelasi berarti korelasi yang terjadi bersifat negatif, sedangkan koefisien korelasi 0,515 menunjukkan bahwa korelasi yang terjadi berada pada taraf sedang. Besarnya pengaruh ditunjukkan melalui koefisien determinasi R-square sebesar 0,265, artinya gaya belajar memberikan pengaruh terhadap tingkat stres siswa sebesar 26,5%, sedangkan sisanya, 73,5% ditentukan oleh faktor lain. Untuk arah pengaruh atau koefisien regresi diperoleh $\hat{Y} = 51,049 - 0,177 X_1$ yang berarti bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor gaya belajar maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,177.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, edisi Revisi, Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, Farida, (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- DePorter, Bobbi dan Mike Hernacki. (2007). *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan* diterjemahkan oleh Alwiyah Abdurrahman, Bandung: Kaifa.
- Gujjar, Aijaz Ahmed dan Rabia Tabassum. (2011). "Assessing Learning Styles of Student Teachers at Federal College of Education", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(1), 212-228.
- Hadi, Sutrisno. (1990). *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, Cet. Ke-2.
- Hasan, Aliah B Purwakania. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Perkasa.
- <http://pekanbaru.tribunnews.com/2019/03/03/tak-sanggup-kerjakan-tugas-sekolah-yang-menumpuk-seorang-siswa-smp-stres-dan-nekat-bunuh-diri?page=1> diakses pada 25 Maret 2019.
- <https://news.detik.com/berita/d-4033361/akhir-tragis-abg-terjun-dari-apartemen-karena-stres-hadapi-ujian> diakses pada 25 Maret 2019.
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151009230145-255-84090/stres-pada-remaja-rasanya-seperti-jelangkung> diakses pada 25 Maret 2019.
- Mulyono, A. (2020). Pengaruh Gaya Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Stress Siswa SMK Polimedik Depok. *Tesis*. PPS-PTIQ Jakarta
- Nasution, S, (1988). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bina Aksara, Cetakan ke-4.

Siskandar, Siskandar & Mulyono, Ahmad. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok.

Cendekia (2021), 15(1): 28-43. DOI: [10.30957/cendekia.v15i1.652](https://doi.org/10.30957/cendekia.v15i1.652).

- National Safety Council, (2003). *Manajemen Stres*, diterjemahkan oleh Palupi Widyastuti dari judul *Stress Management*, Jakarta: EGC, 2003
- Sopiatin, Popi dan Sohari Sahrani. (211). *Psikologi Belajar dalam Perspektif Islam*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*, Cet ke-12, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sulistiana, D. (2016). Keefektifan Penerapan Paduan Model Pembelajaran Problem Solving dan Kooperatif Tipe Stad untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sma Kelas XI IPA. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 123-134. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v9i2.34>
- Taufik, dkk. (2013). "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2013.
- Trihendradi, C, (2010). *Step by Step SPSS 18 Analisis Data Statistik*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Utomo, F. H., Wardhani, I. S., & Asrori, M. A. R. (2015). Komunikasi Matematika Berdasarkan Teori Van Hiele pada Mata Kuliah Geometri Ditinjau dari Gaya Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 159-170. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v9i2.37>
- Wagiran, (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish.