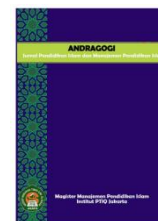


Article Type : Research Article
Date Received : 12.02.2021
Date Accepted : 18.03.2021
Date Published : 29.04.2021



PENGARUH GAYA BELAJAR DAN IKLIM SEKOLAH TERHADAP TINGKAT STRES SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN POLIMEDIK DEPOK

Siskandar, Susanto, Ahmad Mulyono

Institut PTIQ Jakarta, Indonesia (siskandar@ptiq.ac.id)

Kata Kunci :

Gaya belajar; iklim sekolah; tingkat stres siswa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji data-data empirik terkait dengan gaya belajar dan iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa secara terpisah maupun simultan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Sampel penelitian ini berjumlah 69 responden dengan menggunakan teknik random sampling. Hasil uji reliabilitas Gaya Belajar sebesar 0,89, iklim sekolah sebesar 0,86, dan tingkat stres siswa sebesar 0,71. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara gaya belajar dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok, yang berarti bahwa jika terjadi kenaikan satu satuan skor gaya belajar maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa (2) terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara iklim sekolah dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok, yang berarti bahwa jika terjadi kenaikan satu satuan skor iklim sekolah maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa (3) terdapat pengaruh antara gaya belajar dan iklim sekolah dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok, yang berarti bahwa secara bersama-sama, jika terjadi kenaikan satu satuan skor gaya belajar dan iklim sekolah maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa.

Keywords :

learning style, school climate, stress levels of students.

Abstract

This study was aimed to determine and assess empirical data related to learning styles and school climate on student stress levels either separately or simultaneously. In this study the authors used a quantitative approach through the survey method. The sample of this research was 69 students using random sampling. The result of learning styles reliability test was 0.89, school climate was 0.86, and stress levels of students was 0.71. The results of this study indicate that: (1) there is a negative and significant influence between learning styles and stress levels of students, means that if there is an increase in one unit of learning style scores, it will affect the decrease in student stress level scores, (2) there is a negative and significant influence between the school climate and the stress level of students, means that if there is an increase in one unit score of school climate, it will affect the decrease in the stress level score of students, (3) there is an influence between learning styles and school climate on stress levels of students, means combinedly, if there is an increase in one unit score of learning styles and school climate, it will affect the decrease in student stress level scores.

A. 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.¹ 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 peradaban 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 pelajaran 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, misal 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, 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.² 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.³ Berita yang dimuat oleh CNN Indonesia berdasarkan hasil wawancara

¹ Saihu, “Konsep Pembaharuan Pendidikan Islam Menurut Fazlurrahman,” *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2020): 85, <https://doi.org/10.36671/andragogi.vii3.66>.

² <https://news.detik.com/berita/d-4033361/akhir-tragis-abg-terjun-dari-apartemen-karena-stres-hadapi-ujian> diakses pada 25 Maret 2019

³ <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

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.⁴

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 persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %).⁵

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 subjek didik mengalami stres, depresi, dan kekecewaan. Pendidikan, sebagaimana tujuan utamanya, seharusnya justru mengangkat dan mengantar subjek didik menyiapkan masa depannya. Akan tetapi, melihat kenyataan yang terjadi, kita bisa melihat, tidak sedikit anak-anak mengalami stres karena tuntutan pelajaran.⁶

Berdasarkan teori, kata stres diambil dari bahasa latin *strictus*. Stres merupakan konsep yang komplikatif dan kadang membingungkan. Hoke 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.⁷ 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 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

⁴ <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151009230145-255-84090/stres-pada-remaja-rasanya-seperti-jelangkung> diakses pada 25 Maret 2019

⁵ Taufik, dkk., "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1, no 2 (2013): 145.

⁶ Tonny D Widiastono, *Pendidikan Manusia Indonesia* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2004), 228.

⁷ Aliah B Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Perkasa, 2008), 75-76.

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.⁸ Sedangkan yang dimaksud dengan interaksi adalah rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dan lingkungan.⁹

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. Tristiadi di dalam Psikiatri Islam menjelaskan bahwa stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Arnett sebagaimana dikutip Farida¹⁰ 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 mendefinisikan gaya belajar sebagai “cara siswa bereaksi dan menggunakan perangsang-perangsang yang diterimanya dalam proses belajar.”¹¹ Menurut Ghufro dan Risnawita gaya belajar diasumsikan mengacu pada kepribadian-kepribadian, kepercayaan-kepercayaan, pilihan-pilihan, dan perilaku-perilaku yang digunakan individu untuk membantu dalam belajar mereka dalam suatu situasi yang telah dikondisikan.¹² Gunawan menyebutkan bahwa gaya belajar adalah cara yang lebih kita sukai dalam melakukan kegiatan berfikir, memproses dan mengerti suatu informasi.¹³

Terkait pentingnya mengetahui gaya belajar Barbara K Given menjelaskan bahwa "Research consistently reveals that when students are taught through their preferred versus their non-preferred learning style they demonstrate: a) statistically significant improvement in their attitudes toward instruction, b) increased tolerance for cognitive diversity, c) statistically significant increased academic achievement, d)

⁸ Made Saihu, *Unity in Diversity: Humanism-Theocentric Paradigm of Social Education in Indonesia* (Mauritius: GlobeEdit: International Book Market Service Ltd, 2020).

⁹ Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling* (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9-12.

¹⁰ Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, 5-6.

¹¹ S Nasution, *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 93

¹² M Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Gaya Belajar: Kajian Teoretik*, Cetakan ke-3 (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014), 42.

¹³ Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy: Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), 139.

better discipline/behavior, and e) grater self-discipline for homework completion."¹⁴ Penelitian secara konsisten mengungkap bahwa ketika siswa diajar dengan gaya belajar yang mereka sukai, jika dibandingkan dengan gaya belajar yang tidak mereka sukai, mereka menunjukkan: a) peningkatan yang signifikan secara statistik dalam sikap mereka terhadap pembelajaran, b) toleransi yang meningkat terkait keragaman kognitif, c) peningkatan prestasi akademik yang signifikan secara statistik, d) disiplin/perilaku yang lebih baik, dan e) sikap disiplin yang lebih baik dalam menyelesaikan pekerjaan rumah.

B. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang didasar oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik tertentu. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis korelasi yaitu mencari hubungan antar dua variabel atau lebih, dimana angka korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variabel atau lebih. Setelah dianalisis hubungan antar variabel melalui korelasi, maka akan dilanjutkan dengan analisa regresi untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila nilai variabel independen dimanipulasi/dirubah-rubah atau dinaik-turunkan. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu Gaya Belajar (variabel X_1), Iklim Sekolah (variabel X_2), dan Tingkat Stres Siswa (variabel Y) yang akan dicari hubungan (korelasi) dan pengaruhnya (regresi).

Berdasarkan pendapat Fraenken-Wallen¹⁵ dan Arikunto¹⁶ serta memperhatikan bahwa penelitian yang penulis lakukan adalah mencari hubungan (korelasional) antar variabel, maka penulis menetapkan jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 69 orang responden. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah cara sampel acak yaitu peneliti mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel.

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. Teori mereka berkisar pada 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. Dari teori tersebut mereka membagi gaya belajar siswa menjadi 6 gaya belajar yaitu *avoidant*, *participant*, *competitive*, *collaborative*,

¹⁴ Barbara K Given, "Learning Styles: A Synthesized Model", *Journal of Accelerated and Teaching* 21 (1996): 9.

¹⁵ Wagiran, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2013), 162.

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), 177.

dependent, dan *independent*. Jumlah item awal instrument gaya belajar adalah 60 item, namun setelah dilakukan uji coba terdapat 14 item yang di keluarkan karena tidak valid, sehingga tersisa 46 item yang digunakan dalam penelitian sebenarnya dan dihasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,89.

Instrumen iklim sekolah penulis buat dengan mengacu kepada teori iklim sekolah yang telah disebutkan oleh Cohen dkk, yaitu 1) kategori *safety* yang dimensinya terdiri dari *rules and norms*, *physical safety* dan *social and emotional security*, 2) kategori *teaching and learning* yang dimensinya terdiri dari *support for learning* dan *social and civic learning*, 3) kategori *interpersonal relationship* yang dimensinya terdiri dari *respect for diversity*, *social support adults* dan *social support students*, 4) kategori *institutional environment* yang dimensinya terdiri dari *school connectedness/engagement* dan *physical surroundings*. Dari hasil uji coba instrument dihasilkan 30 item yang diajukan 27 item dinyatakan valid dan 3 item tidak valid dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,86.

Instrumen tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* 10. PSS 10 adalah *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). Lee Eun-Hyun di dalam penelitiannya berkesimpulan bahwa "*Overall, the PSS is an easy-to-use questionnaire with established acceptable psychometric properties.*"¹⁷ Secara keseluruhan, PSS adalah kuesioner yang mudah digunakan dengan sifat psikometri yang dapat diterima. Paul L Hewitt dkk di dalam menyampaikan hasil penelitiannya menyebutkan bahwa "*the PSS is a multidimensional and internally consistent measure of perceived stress*" PSS adalah sebuah alat ukur stres yang multidimensi dan berfungsi secara konsisten.¹⁸ Pada penelitian di Jerman dengan judul "*The German version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample*" yang ditulis oleh Eva M Klein dkk juga berkesimpulan bahwa "*The PSS-10 is a reliable, valid and economic instrument for assessing perceived stress.*"¹⁹ PSS-10 adalah instrumen yang andal, valid, dan ekonomis untuk menilai stres yang dirasakan seseorang. Dari hasil uji coba instrument dihasilkan 10 item yang diajukan dinyatakan valid dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,71.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

¹⁷ Eun-Hyun Lee, "Review of The Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale", *Asian Nursing Research* 6, (2012): 121.

¹⁸ Paul L Hewitt, dkk, "The Perceived Stress Scale: Factor Structure and Relation to Depression Symptoms in a Psychiatric Sample", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 14, no. 3 (1992): 247.

¹⁹ Eva M Klein, dkk, "The German Version of the Perceived Stress Scale–psychometric characteristics in a representative German community sample", *BMC Psychiatry* 16 (2016): 1.

Depok yang mengalami kondisi stres. Hasil penelitian pengaruh gaya belajar dan iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa lebih lengkap dijelaskan sebagai berikut:

Pengaruh Gaya Belajar (X_1) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

$H_0 \rho_{y.x_1} = 0$ artinya tidak terdapat pengaruh gaya belajar (X_1) terhadap tingkat stres (Y).

$H_a \rho_{y.x_1} \neq 0$ artinya terdapat pengaruh gaya belajar (X_1) terhadap tingkat stres (Y).

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Gaya Belajar (X_1) terhadap Tingkat Stres (Y)

		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 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 99 % ($\alpha = 0,01$) diperoleh koefisien korelasi $\rho_{y.x_1}$ 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 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi Gaya Belajar (X_1) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

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 3. Hasil Uji Regresi Gaya Belajar (X_1) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

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 3 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.

Pengaruh Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

H₀ $\rho_{y.x_2} = 0$ artinya tidak terdapat pengaruh iklim sekolah (X₂) terhadap tingkat stres (Y).

H_a $\rho_{y.x_2} \neq 0$ artinya terdapat pengaruh iklim sekolah (X₂) terhadap tingkat stres (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)
Correlations

		TOTAL_Y	TOTAL_X2
TOTAL_Y	Pearson Correlation	1	-.502**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
TOTAL_X2	Pearson Correlation	-.502**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 99 % ($\alpha = 0,01$) diperoleh koefisien korelasi $\rho_{y.1}$ sebesar -0,502. Dengan demikian, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan iklim sekolah terhadap kinerja guru. Koefisien korelasi sebesar 0,502 berarti korelasi berada pada taraf yang sedang.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.502 ^a	.252	.241	4.409

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X2

Hasil uji koefisien determinasi R Square sebesar 0,252 berarti bahwa iklim sekolah dapat mempengaruhi tingkat stres siswa sebesar 0,252 atau 25,2%, sisanya 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa(Y)

Coefficients ^a				
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46.217	5.693		8.118	0.000
	TOTAL_X2	-0.250	0.053	-0.502	-4.748	0.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan tabel 5 diatas, maka dapat diketahui persamaan regresi iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa adalah $\hat{Y} = 46,217 - 0,250 X_2$. Hasil ini dapat diartikan bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor iklim sekolah maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,250.

Pengaruh Gaya Belajar (X₁) dan Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa(Y)

H₀ R_{y.x₁.x₂} = 0 artinya tidak terdapat pengaruh gaya belajar (X₁) dan iklim sekolah (X₂) terhadap tingkat stres (Y).

H_a R_{y.x₁.x₂} ≠ 0 artinya terdapat pengaruh gaya belajar (X₁) dan iklim sekolah (X₂) terhadap tingkat stres (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi dan Koefisien Determinasi Gaya Belajar (X₁) dan Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.565 ^a	.319	.299	4.237

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X1, TOTAL_X2

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 99 % (α = 0,01) diperoleh koefisien korelasi R_{y.x₁.x₂} sebesar 0,565. Dengan demikian, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh dan signifikan gaya belajar dan iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa. Koefisien korelasi sebesar 0,565 berarti korelasi berada pada taraf yang sedang.

Hasil uji koefisien determinasi R Square sebesar 0,319 berarti bahwa variabel gaya belajar (X₁) dan iklim sekolah (X₂) dapat mempengaruhi variabel tingkat stres siswa sebesar 0.319 atau 31,9%.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Gaya Belajar (X₁) dan Iklim Sekolah (X₂) terhadap Tingkat Stres Siswa(Y)

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	55.63	6.59	0	8.44	0
gaya belajar	-0.11	0.04	-0.33	-2.56	0.013
iklim sekolah	-0.15	0.06	-0.3	-2.29	0.025

Persamaan regresi dapat dibentuk menggunakan formula regresi: $\hat{y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n + e$

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, maka diperoleh persamaan regresi penelitian ini adalah sebagai berikut: $\hat{y} = 55.63 - 0.11(X1) - 0.15(X2) + e$

Dimana:

Y = Tingkat stres

X₁ = Gaya belajar

X₂ = Iklim sekolah

e = Error

Pada persamaan regresi di atas diperoleh nilai konstanta sebesar 56,63. Hal ini menyatakan bahwa jika variabel gaya belajar dan iklim sekolah dianggap konstan, maka tingkat stres akan konstan sebesar 56,63. Nilai koefisien regresi pada variabel gaya belajar sebesar -0,11 maksudnya adalah jika variabel gaya belajar bertambah satu satuan maka variabel tingkat stres berkurang sebesar 0,11. Nilai koefisien regresi pada variabel iklim sekolah sebesar -0,15 maksudnya adalah jika variabel iklim sekolah bertambah satu satuan maka variabel tingkat stres siswa berkurang sebesar 0,15.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gaya belajar dan iklim sekolah memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Gaya belajar terbukti dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. 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 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 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. 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.

Iklim sekolah terbukti dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seperti halnya gaya belajar, maka iklim sekolah juga dapat

menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi stres pada siswa. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Marshall yang mengemukakan bahwa iklim sekolah dapat mempengaruhi banyak orang di sekolah, misalnya, iklim sekolah yang positif telah dikaitkan dengan emosi dan perilaku siswa yang bermasalah. Iklim sekolah yang positif adalah iklim sekolah yang terbebas dari kemungkinan kebisingan, keramaian maupun kejahatan. Semua senantiasa dalam keadaan tenang, hubungan yang sangat bersahabat tampak menonjol di antara penghuninya, mulai dari kepala sekolah, guru, siswa maupun pegawai administrasi. Keadaan semacam ini menyebabkan siswa merasa aman, tenang, bebas dari segala tekanan, ancaman yang bisa merugikan kegiatan belajarnya. Iklim sekolah merupakan persepsi warga sekolah (guru, siswa dan tenaga kependidikan) tentang aspek fisik dan psikologis sekolah, yang memiliki karakteristik tertentu dan membedakan sekolah satu dengan yang lain. Iklim sekolah dapat berpengaruh terhadap kondisi warga sekolah, misalnya, iklim sekolah yang positif dikaitkan dengan emosi dan perilaku siswa yang bermasalah. Pengukuran iklim sekolah dalam penelitian ini merujuk kepada pendapat Cohen yaitu iklim sekolah terbagi ke dalam 4 (empat) kategori yaitu; 1) *safety* yang dimensinya terdiri dari *rules and norms*, *physical safety* dan *social and emotional security*, 2) *teaching and learning* yang dimensinya terdiri dari *support for learning* dan *social and civic learning*, 3) *interpersonal relationship* yang dimensinya terdiri dari *respect for diversity*, *social support adults* dan *social support students*, 4) *institutional environment* yang dimensinya terdiri dari *school connectedness/engagement* dan *physical surroundings*.

Dengan demikian, maka sekolah perlu mengembangkan iklim sekolah ke arah yang positif dengan cara meningkatkan faktor keamanan (*safety*) baik secara fisik maupun sosial dan emosional, menghadirkan pembelajaran yang mendukung keberhasilan siswa dalam bidang akademik maupun non akademik, menciptakan hubungan yang baik antar warga sekolah dengan cara menghormati dan menghargai perbedaan yang ada, baik dari segi ras, agama, budaya dan status sosial ekonomi, serta menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif melalui kerapian, kebersihan, kenyamanan dan memadainya sarana-prasarana sekolah. Kepala sekolah SMK Polimedik Depok telah berupaya menghadirkan iklim sekolah yang positif. Beberapa upaya yang dilakukan diantaranya perbaikan gedung sekolah, pengadaan sarana-prasarana yang mendukung, mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan wisata. Menurut penulis, semua upaya ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan, juga penting bagi sekolah untuk memperhatikan aspek iklim sekolah yang lain yaitu dalam menjaga rasa aman warga sekolah dan membangun hubungan yang lebih harmonis antar warga sekolah dan juga orang tua.

D. Kesimpulan

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

1. 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.
2. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara gaya belajar dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil koefisien korelasi $r_{y.x_2}$ sebesar -0,502 pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0.01$). Tanda negatif pada koefisien korelasi berarti korelasi yang terjadi bersifat negatif, sedangkan koefisien korelasi 0,502 menunjukkan bahwa korelasi yang terjadi berada pada taraf sedang. Besarnya pengaruh atau koefisien determinasi R-square sebesar 0,252 yang berarti bahwa gaya belajar memberikan pengaruh terhadap kinerja guru sebesar 25,2% dan berarti sisanya 74,8% ditentukan oleh faktor lainnya. Untuk arah pengaruh atau koefisien regresi diperoleh $\hat{Y} = 46,217 - 0,250 X_2$ yang berarti bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor gaya belajar maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,250.
 3. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara gaya belajar dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,565 yang berarti korelasi berada pada taraf yang sedang. Besarnya pengaruh atau koefisien determinasi R Square sebesar 0,319 berarti bahwa variabel gaya belajar (X_1) dan iklim sekolah (X_2) secara bersama-sama dapat mempengaruhi tingkat stres siswa sebesar 0,319 atau 31,9%. Untuk arah pengaruh atau koefisien regresi diperoleh $\hat{Y} = 55,63 - 0,11(X_1) - 0,15(X_2) + e$. Nilai konstanta sebesar 56,63 menyatakan bahwa jika variabel gaya belajar dan iklim sekolah dianggap konstan, maka tingkat stres akan konstan sebesar 56,63. Nilai koefisien regresi pada variabel gaya belajar (X_1) sebesar -0,11 maksudnya adalah jika variabel gaya belajar bertambah satu satuan maka variabel tingkat stres berkurang sebesar 0,11. Nilai koefisien regresi pada variabel iklim sekolah (X_2) sebesar -0,15 maksudnya adalah jika variabel iklim sekolah bertambah satu satuan maka variabel tingkat stres siswa berkurang sebesar 0,15.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Aryani, Farida, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Chirkina, T.A and T.E. Khavenson, "School Climate: A History of the Concept and Approaches to Defining and Measuring it on PISA Questionnaires", dalam jurnal *Russian Education & Society*, vol. 60, no. 2, 2018.
- Ghufron, M Nur dan Rini Risnawita S, *Gaya Belajar: Kajian Teoretik*, Cetakan ke-3, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014.
- Given, Barbara K, "Learning Styles: A Synthesized Model", *Journal of Accelerated and Teaching*, Vol. 21, 1996.
- Gunawan, Adi W, *Genius Learning Strategy: Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Hasan, Aliah B Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Perkasa, 2008.
- Hewitt, Paul L, dkk, "The Perceived Stress Scale: Factor Structure and Relation to Depression Symptoms in a Psychiatric Sample", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 14, No. 3, 1992.
- Klein, Eva M, dkk, "The German Version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample", *BMC Psychiatry*, Vo. 16, 2016.
- Lee, Eun-Hyun, "Review of The Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale", *Asian Nursing Research* Vol. 6, 2012.
- Nasution, S, *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bina Aksara, 1988, Cetakan ke-4.
- Ozen, Hamit, "A Qualitative Study of School Climate According to Teacher's Perceptions", dalam *Eurasian Journal of Educational Research*, Vol. 74 No. 5 Tahun 2018.
- Saihu. "Konsep Pembaharuan Pendidikan Islam Menurut Fazlurrahman." *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2020): 85. <https://doi.org/org/10.36671/andragogi.vii3.66>.
- Saihu, Made. *Unity in Diversity: Humanism-Theocentric Paradigm of Social Education in Indonesia*. Mauritius: GlobeEdit: International Book Market Service Ltd, 2020.
- Shukla, Kathan, dkk., "Profiles of Student Perceptions of School Climate: Relations with Risk Behaviors and Academic Outcomes", dalam *American Journal of Community Psychology* ; Macon Vol. 57, Iss. ¾, 2016.
- Taufik, dkk., "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," dalam *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2013.
- Wagiran, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2013.
- Wang, Ming-Te dan Jessica L. Degol, "School Climate: a Review of the Construct, Measurement, and Impact on Student Outcomes", *Educ Psychol Rev* (2016) 28: 315.

Widiastono, Tonny D, *Pendidikan Manusia Indonesia*, Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2004, hal. 228

<https://news.detik.com/berita/d-4033361/akhir-tragis-abg-terjun-dari-apartemen-karena-stres-hadapi-ujian> diakses pada 25 Maret 2019

<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://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151009230145-255-84090/stres-pada-remaja-rasanya-seperti-jelangkung> diakses pada 25 Maret 2019