HUBUNGAN STRES AKADEMIK, KUALITAS TIDUR DAN GAYA BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Nana Fitriani Astutik

J71217136

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Tuban, 04 Juli 2021

Nana Fitriani Astutik

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa

Oleh:

Nana Fitriani Astutik

NIM. J71217136

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Tuban, 12 Juli 2021

Dosen Pembimbing

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK, KUALITAS TIDUR DAN GAYA BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

Yang disusun oleh:

Nana Fitriani Astutik

J71217136

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada Tanggal 06 Agustus 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002
Penguji II

Dr. H. Jainuddin, M.Si
NIP. 196205081991031002
Penguji III

Dr.S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018
Penguji IV

Dr. Lufiana Farnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nana Fitriani Astutik
NIM : J71217136
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : nanafitriani13@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
√ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Hubungan Stres Akadeik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Agustus 2021

Penulis

(Nana Fitriani Astutik)

INTI SARI

Tujuan disusunnya Skripsi ini untuk mengetahui hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa. Skripsi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Tuban kelas XI, dan sampel yang ditentukan dengan simple random sampling. Pada penelitian ini terdapat 655 jumlah populasi, subyek penelitian sebanyak 107 subyek. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan skala pengukuran yang digunakan adalah skala stres akademik, skala kualitas tidur dan skala gaya belajar dengan bentuk kuisioner sedangkan hasil belajar diukur menggunakan hasil nilai penilaian tengah semester. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar, terdapat hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar dan terdapat hubungan secara bersama stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar.

Kata kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur, Gaya Belajar, Hasil Belajar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRAK

The purpose of writing this thesis is to determine the relationship between academic stress, sleep quality, and learning style on student learning result. This thesis uses a quantitative research method with a correlative type. The purpose of writing this thesis is to determine the relationship between academic stress, sleep quality, and learning style on student learning result. This thesis uses a quantitative research method with a correlative type. The subjects in this study are the students of SMK Negeri 1 Tuban class XI, and the sample is determined by simple random sampling. There are 655 total population in this study with 107 subjects in terms of research subject. Data collection technique used in this study is the likert scale with measurement scales used are the academic stress scale, the sleep quality scale and the learning style scale in the form of a questionnaire, while learning result is measured using the results of the mid-semester assessment scores. The data analysis technique uses a multiple linear regression analysis technique. The results of this study indicate that there is a relationship between academic stress and learning result, there is no relationship between sleep quality and learning result, there is a relationship between learning styles and learning result and there is a joint relationship between academic stress, sleep quality and learning styles on learning result.

Keyword: Academic Stress, Sleep Quality, Learning Style, Learning Result

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN PUBLIKASI v

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vii

INTI SARI viii

ABSTRAK ixx

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xivv

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

- **A. Latar Belakang** 1
- **B. Rumusan Masalah** 8
- **C. Keaslian Penelitian** 8
- **D. Tujuan Penelitian** 10
- **E. Manfaat Penelitian** 11
- **F. Sistematika Pembahasan** 12

BAB II 14

KAJIAN PUSTAKA 14

- **A. Hasil Belajar** 14
  - **a. Definisi Hasil Belajar** 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Aspek – Aspek Hasil Belajar 15
c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar 16
B. Stres Akademik 19
a. Defini Stres Akademik 19
b. Aspek – Aspek Stres Akademik 20
c. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 22
C. Kualitas Tidur 24
a. Definisi Kualitas Tidur 24
b. Tanda Kualitas Tidur Buruk 27
c. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 28
D. Gaya Belajar 30
a. Definisi Gaya Belajar 30
b. Model Gaya Belajar 30
c. Indikator Gaya Belajar 32
d. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Belajar 34
E. Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar 36
F. Kerangka Teoritik 38
G. Hipotesis 41
BAB III 42
METODE PENELITIAN 42
A. Rancangan Penelitian 42
B. Identifikasi Variabel 42
C. Definisi Operasional 43
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel 45
E. Instrumen Penelitian 46
F. Analisis Data 61
a. Uji Prasayarat 62

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV **67**

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **67**

A. Hasil Penelitian **67**

B. Pembahasan Hasil Penelitian **78**

BAB V **86**

PENUTUP **86**

A. Kesimpulan **86**

B. Saran **86**

DAFTAR PUSTAKA **88**

LAMPIRAN **92**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai *Skala Likert* 47

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Stres Akademik 48

Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Stres Akademik 49

Tabel 3. 4 Blue Print Valid Skala Stres Akademik 50

Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik 51

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Kualitas Tidur 52

Tabel 3. 7 Uji Validitas Skala Kualitas Tidur 53

Tabel 3. 8 Blueprint Valid Skala Kualitas Tidur 54

Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur 55

Tabel 3. 10 Blueprint Skala Gaya Belajar 56

Tabel 3. 11 Uji Validitas Skala Gaya Belajar 58

Tabel 3. 12 Blueprint Valid Skala Gaya Belajar 58

Tabel 3. 13 Uji Reliabilitas Skala Gaya Belajar 59

Tabel 3. 14 Nilai Ulangan Tengah Semester 60

Tabel 3. 15 Uji Normalitas 62

Tabel 3. 16 Uji Linieritas 63

Tabel 3. 17 Uji Multikolinieritas 64

Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek (Jenis Kelamin) 70

Tabel 4. 2 Deskripsi Subyek (Usia) 71

Tabel 4. 3 Deskripsi Subyek (Jurusan) 72

Tabel 4. 4 Deskripsi Subyek (Nilai) 73

Tabel 4. 5 Deskriptif Data 74

Tabel 4. 6 Koefisien 75

Tabel 4. 7 Anova 77

Tabel 4. 8 Model Summary 77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Uji Heteroskedastisitas 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan yaitu kebutuhan penting yang diperlukan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan manusia, seperti proses belajar mengajar yang harus sesuai dengan kebutuhan seorang siswa agar mendapatkan hasil belajar yang baik. Covid-19 merupakan fenomena yang mengharuskan adanya perubahan dalam segala aspek bidang, hal ini juga sangat berpengaruh terhadap sistem pendidikan. World Health Organization menyebutkan bahwa Covid-19 merupakan sekumpulan virus mematikan yang bisa mengganggu kesehatan manusia maupun hewan. Karena persebaran terjadi sangat pesat pada wabah ini mendikbud mengeluarkan putusan dalam surat putusan yang beredar dengan nomor 36962/MPK.A/HK/2020 mengatakan bahwa seluruh bentuk pengajaran ditingkat dasar dan perguruan tinggi dilaksanakan secara *online* untuk menekan angka pertumbuhan covid -19 (kebudayaan,2020).

Selain itu berdasarkan Surat Edaran (SE) Bupati Tuban maupun Gubernur Jawa Timur, seluruh kegiatan tatap muka selama penetapan PPKM ditiadakan. Sekolah wajib melakukan pembelajaran daring selama diberlakukannya PPKM sampai batas waktu yang ditentukan. Hal ini menjadi salah satu urgensi dalam dunia pendidikan khususnya siswa SMK dimana siswa SMK harusnya mendapatkan 60% pembelajaran praktikum dan 40% teori. Kegiatan praktikum yang harusnya diterima dan dijalani oleh siswa SMK tidak dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berjalan karena adanya kebijakan pemerintah tersebut, seperti halnya di SMK Negeri 1 Tuban. Tidak hanya itu Tim Satgas Covid-19 akan memberikan pengertian dan sanksi lisan kepada kepala sekolah jika ketahuan melakukan kegiatan pembelajaran tatap muka tanpa adanya izin dari Tim Satgas Covid-19 Kabupaten.

Permasalahan yang terjadi karena perdebatan antara kebijakan pemerintah dengan cara belajar siswa menjadikan banyak pertanyaan tentang kualitas pembelajaran yang didapatkan oleh siswa (Safitri,2020). Terobosan pembelajaran daring seharusnya memberikan kemudahan dan menambah semangat belajar siswa akan tetapi saat ini menjadi sebuah beban psikologis pada siswa. Pembelajaran ini membuat siswa harus siap secara fisik dan mental ketika mereka harus menatap layar komputer selama berjam-jam yang mengakibatkan kelelahan, serta kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan peneliti di SMK Negeri 1 Tuban pada beberapa subjek mendapatkan hasil serupa seperti penelitian terdahulu yang menyebutkan terdapat hubungan stres akademik dengan hasil belajar, kualitas tidur dengan hasil belajar, gaya belajar dengan hasil belajar. Menurut penuturan salah satu guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa hasil belajar bukan sekedar nilai yang didapat akan tetapi ada beberapa aspek cakupan yang digunakan sebagai penilaian. Perubahan kondisi saat ini yang dirasakan oleh siswa sangat mempengaruhi hasil belajar siswa dari beberapa aspek, terutama pada praktikum karena menjadi kendala dimasa pandemi. Selain itu salah satu guru mata pelajaran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga mengungkapkan bahwa penyampaian materi secara online cukup berpengaruh terhadap pemahaman siswa sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mereka.

Wawancara juga dilakukan peneliti kepada perwakilan wali kelas yang menyebutkan bahwa saat ini banyak keluhan yang datang dari guru mata pelajaran tentang keseriusan siswa dalam mengikuti pelajaran, hal ini berdampak terhadap beban tugas yang didapatkan siswa. Ada banyak dari siswa yang mengabaikan tugas dan tidak menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Hal ini menjadi salah satu aspek penilaian dalam hasil belajar siswa. Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi ke beberapa siswa yang mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan, mereka juga tidak bisa melakukan jadwal praktikum sesuai dengan kompetensi keahlian. Banyak siswa yang terlihat bingung, tidak bersemangat dan tertekan karena adanya perubahan dalam dunia pendidikan mereka merasakan bahwa kompetensi keahlian mereka menurun, serta lebih cenderung malas ketika tidak ada pembelajaran tatap muka.

Perubahan sistem pendidikan di masa pandemi ini sangat berdampak terhadap hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa yang kurang ideal merupakan permasalahan pada ranah pendidikan. Hasil belajar merupakan cerminan dari kompetensi peserta didik yang dapat mengelola informasi, konten, ide serta alat dengan baik ketika proses pembelajaran. Hasil belajar juga dapat dikatakan kompetensi maupun keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah adanya proses pembelajaran (Molstad & Karseth, 2016). Hasil belajar dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor internal diantaranya yaitu kondisi fisik, daya ingat, daya konsentrasi dan kecerdasan emosi. Pada faktor eksternal yaitu faktor sekolah, faktor keluarga serta lingkungan masyarakat.

Pada penelitian (Uswatun,2020) banyaknya beban tugas yang diterima pelajar selama covid-19 merupakan salah satu penyebab stres siswa. Stres dapat diartikan sebagai keadaan terdesak secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2011). Kondisi stres pada siswa dapat terjadi ketika terdapat perbedaan antara seseorang ataupun lingkungan dengan situasi yang sangat diinginkan oleh kondisi biologis, sistem sosial serta kondisi psikologis individu tersebut, Sarafino (1994: 74).

Ardiana (2020) mengungkapkan pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Stres akademik dapat terjadi karena perombakan proses belajar mengajar secara langsung menjadi daring dengan cepat serta mahasiswa memegang kendali kemajuan akademiknya sendiri. Ketrampilan serta kemandirian mahasiswa pada proses pembelajaran daring menjadi alat ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Stres akademik merupakan kondisi kurang nyaman yang dirasakan pelajar karena tekanan dari pihak sekolah, sehingga berakibat pada kondisi psikologis, dan fisik yang dapat mempengaruhi prestasi belajar (Desmita, 2009).

Pandemi Covid-19 sangat berpengaruh pada kesehatan fisik selain itu berpengaruh pula pada kesehatan mental dan dapat berpengaruh pada kualitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidur masyarakat bahkan dapat memperburuk insomnia yang ada ataupun menimbulkan insomnia. Rasa takut dan cemas terinfeksi SARS-CoV-2 dalam waktu yang panjang dapat berpengaruh pada kualitas tidur maupun waktu tidur masyarakat (Haryanti,2020). Tuntutan sekolah yang cukup banyak, kegiatan sosial yang dilakukan seusai sekolah, serta pekerjaan yang dilakukan paruh waktu memberikan tekanan pada siswa untuk tidur cukup malam dan bangun lebih pagi, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa.

Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran individu yang kemudian dapat terbangun melalui stimulus dan sensoris yang tepat. Tidur berperan penting pada kebutuhan fisiologis, psikologis maupun kualitas hidup seseorang. Masing – masing individu memiliki jumlah kebutuhan yang berbeda dalam istirahat dan tidur (Guyton *et al* dalam Azzam, 2006). Dengan kualitas tidur yang kurang baik banyak siswa yang sulit berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan hal tersebut akan memberikan dampak terhadap hasil belajar mereka. Kurang tidur yang berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan fisik maupun psikis. Pada kesehatan fisik, kurang tidur dapat mengakibatkan wajah terlihat tidak segar, sembap pada bagian mata, tubuh kurang bertenaga, serta imunitas tubuh yang kurang baik. Pada kesehatan psikis, dapat mengakibatkan berubahnya kejiwaan seseorang, individu menjadi lesu, lambat menanggapi rangsangan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Kozier, 2004).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Intanuari (2020) penyebaran virus corona saat ini sangat berdampak terhadap sistem pendidikan yaitu pada proses pembelajaran yang dilakukan secara jarak jauh membuat guru dan murid merasa kesulitan karena perubahan drastis yang terjadi. Hal ini berakibatkan proses pembelajaran menjadi terganggu. Disisi lain, Mastura (2020) mengatakan penyebaran virus corona saat ini memaksa siswa untuk berdampingan dengan teknologi dalam mendukung pembelajaran. Sebagai siswa dengan kegiatan belajar online dibutuhkan cara dan gaya belajar yang sesuai agar pembelajaran dapat efektif. Pada kenyatannya dalam kondisi dan lingkungan yang berbeda siswa kerap kesulitan menciptakan cara dan menemukan gaya belajar yang sesuai dimasa pandemi ini.

Hal menarik lainnya yaitu gaya belajar seseorang akan memberikan hasil berbeda pada setiap hasil belajar masing-masing individu. Nasution (2013) mengemukakan bahwa *learning style* merupakan cara para siswa menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran. Gaya belajar yaitu reaksi yang ditunjukkan karena adanya rangsangan yang terjadi saat belajar. Pada perubahan sistem pendidikan banyak siswa yang kesulitan menciptakan gaya belajar yang tepat dalam proses pembelajaran. Hal ini menimbulkan kurang maksimalnya pencapaian pada hasil belajar yang didapatkan oleh siswa.

Kondisi perubahan kebiaasan yang dialami siswa saat ini seperti semakin tertekan dan stres, kualitas tidur yang kurang baik dan gaya belajar yang tidak sesuai nampaknya memberikan pengaruh pada hasil belajar mereka. Siswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan, mereka juga tidak bisa melakukan jadwal praktikum sesuai dengan kompetensi keahlian. Banyak siswa yang terlihat bingung, tidak bersemangat dan tertekan karena adanya perubahan dalam dunia pendidikan mereka merasakan bahwa kompetensi keahlian mereka menurun, serta lebih cenderung malas ketika tidak ada pembelajaran tatap muka.

Fenomena tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mufadhal *et al.* (2018) yang berjudul hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang. Yohana (2018) dengan jurnal yang berjudul hubungan antara pola tidur dengan hasil belajar mendapatkan hasil terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki pola tidur baik maka akan mendapatkan prestasi belajar yang baik pula, begitu juga sebaliknya. Setiana (2020) dalam jurnalnya yang berjudul pengaruh gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pada variabel gaya belajar dengan prestasi belajar matematika siswa di SMA ITUS Jalaksana.

Berdasarkan rangkaian penjelasan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa di masa pandemi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa?
2. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar siswa?
3. Apakah ada hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar siswa?
4. Apakah ada hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai stres akademik, kualitas tidur, gaya belajar maupun tentang hasil belajar siswa telah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya oleh Mufadhal *et al.* (2018) yang berjudul hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang.

Penelitian selanjutnya dari Jaka, Arwin, Ari (2015) dengan judul hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa.

Penelitian Junierissa (2015) pada jurnal berjudul pengaruh gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa memperoleh hasil yaitu gaya belajar anak sangat berpengaruh pada hasil belajar mereka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setiana (2020) dalam jurnalnya yang berjudul pengaruh gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pada variabel gaya belajar dengan prestasi belajar matematika siswa di SMA ITUS Jalaksana.

Pada penelitian Sahat (2012) yang berjudul pengaruh strategi pembelajaran dan gaya belajar terhadap hasil belajar IPA kelas XII siswa SMP Negeri 1 Donlok Panribuan didapatkan hasil bahwa pencapaian peningkatan hasil belajar tidak hanya didapatkan dari media pembeljaran yang digunakan akan tetapi juga didapatkan dari serangkaian kegiatan penemuan yang dilakukan dalam aktivitas belajarnya.

Yohana (2018) dengan jurnal yang berjudul hubungan antara pola tidur dengan hasil belajar mendapatkan hasil terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki pola tidur baik maka akan mendapatkan prestasi belajar yang baik pula, begitu juga sebaliknya.

Harahap, dkk (2020) pada jurnal dengan judul analisis tingkat stres pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19 mendapatkan hasil yaitu kebanyakan dari mahasiswa mengalami stres akademik saat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi.

Penelitian selanjutnya dari Putri (2021) yang berjudul hubungan pola tidur dan tingkat stres dengan tingkat prestasi mahasiswa FK UMS selama perkuliahan *online* pada masa pandemic covid-19 mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat prestasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa FK UMS, selain itu terdapat hubungan yang signifikan pula pada tingkat stres dengan tingkat prestasi mahasiswa FK UMS. Hal ini menjadi penjelas bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan tingkat stres terhadap tingkat prestasi mahasiswa FK UMS selama perkuliahan *online* dimasa pandemi covid-19.

Pada penelitian ini peneliti menggunakkan tiga variabel bebas secara bersama yaitu variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar dan variabel terikat yaitu hasil belajar. Penelitian sebelumnya telah banyak dilakukan mengenai variabel bebas dan variabel terikat secara terpilah akan tetapi belum ditemukan mengenai hubungan secara langsung tiga variabel. Perbedaan penelitian saat ini dengan sebelumnya dapat dilihat dari penggunaan tiga variabel secara langsung, karakteristik subyek, situasi dan kondisi serta lingkungan yang akan diambil ileh peneliti saat ini.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar siswa.
3. Untuk mengetahui hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar dengan hasil belajar siswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan ilmu serta pengetahuan dan perspektif baru pada keilmuan psikologi dan pendidikan, sehingga menjadikan pembaca lebih paham dan mengerti mengenai titik masalah dalam penelitian ini dan dapat memberikan jawaban mengenai hubungan stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa dimasa pandemi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi suatu landasan untuk menciptakan kemajuan di bidang pendidikan sebagai peningkatan hasil belajar daripada menjadikan sebuah perubahan sebagai beban psikologis dan fisik.

b. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi suatu gagasan baru untuk tetap bisa memberikan penguatan dan perubahan yang dapat diterima siswa, sehingga tidak ada kendala dalam psikis maupun fisik pada siswa dalam menerima proses pembelajaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi suatu landasan untuk melakukan penelitian lanjutan, sehingga memperkuat penelitian – penelitian yang telah dilakukan.

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan laporan hasil penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa dengan berpaku pada buku panduan penulisan sripsi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang diterbitkan tahun 2018. Tugas akhir ini disusun dengan lima BAB pembahasan.

BAB pertama menjelaskan tentang masalah utama yang terdapat dalam penelitian ini. Pada BAB pertama juga dijelaskan mengenai pertanyaan penelitian, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika pembahasan.

Selanjutnya pada BAB kedua menjelaskan tentang teori yang dipergunakan sebagai kajian dalam penelitian. Teori stres akademik, kualitas tidur, gaya belajar serta hasil belajar akan dikaji pada penelitian ini. Tentunya pada BAB ini dijelaskan tentang hubungan variabel satu dengan variabel lainnya sehingga dapat memunculkan kerangka teoritik serta hipotesis penelitian.

Pada BAB tiga dijelaskan tentang metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam proses penelitian. BAB ketiga ini meliputi rancangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel penelitian, dan terdapat instrument penelitian yang digunakan serta melampirkan validitas dan reliabilitasnya, yang terakhir penjelasan teknik analisis data.

BAB keempat berisikan penjelasan hasil penelitian dan hasil uji hipotesis yang dilengkapi dengan pembahasan. Pada BAB ini, berisikan penjelasan rinci hasil penelitian dimulai dari persiapan dan pelaksanaaan penelitian, uraian hasil penelitian, dan pembahasan hasil uji hipotesis berdasarkan data statistic yang diperoleh dan yang terakhir pembahasan hasil penelitian berdasarkan teori – teori dari penelitian sebelumnya.

Selanjutnya BAB kelima berisikan penjelasan tentang kesimpulan yang didapatkan dari permasalahan dalam penelitian yang telah dikaji dan dibahas melalui analisis data maupun melalui penelitian sebelumnya. Pada BAB ini juga dijelaskan pula tentang saran terkait penelitian yang dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hasil Belajar

Pembahasan mengenai hasil belajar akan dikaji menggunakan beberapa bahasan terkait dengan hasil belajar menggunakan beberapa poin penting yaitu definisi, aspek-aspek dan faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

a. Definisi Hasil Belajar

Hasil belajar yaitu penilaian terhadap diri siswa (Young, Klemz, & Murphy, 2003), serta perubahan kemampuan maupun prestasi siswa yang didapatkan oleh siswa dari proses pembelajaran sebelumnya yang dapat dibuktikan, diamati dan dapat diukur (Nemeth & Long, 2012). Bloom (1956) menyatakan hasil belajar yaitu perubahan perilaku siswa pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik yang didapatkan setelah mempelajari dan mengikuti proses belajar. Hasil belajar siswa terbagi pada lima kategori yaitu strategi kognitif, ketrampilan intelektual, ketrampilan motorik, informasi verbal dan sikap (Djiwandodo, 2002).

Berdasarkan pemaparan definisi dari berbagai pandangan, peneliti menggunakan definisi dari Bloom (1956) pada penelitian ini yaitu hasil belajar merupakan perubahan perilaku siswa pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik yang didapatkan setelah mempelajari dan mengikuti proses belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Aspek – Aspek Hasil Belajar

Bloom (1956) menjelaskan bahwa hasil belajar terbagi menjadi tiga aspek pokok yaitu:

1. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, hasil belajar ditekankan pada intelektualitas. Aspek kognitif sangat erat dengan penalaran atau proses berpikir. Aspek ini memusatkan perkembangan anak melalui pengetahuan, pemahaman dan analisa. Pengetahuan merupakan dasar berpikir untuk mengingat secara terstruktur, selanjutnya pengetahuan yg diingat akan diorganisir dan diinterpretasikan dan meperluas pemahan materi. Pengetahuan dan pemahaman yang telah dimiliki kemudian dianalisi untuk diambil kesimpulan.

2. Aspek Afektif

Aspek afektif pada hasil belajar ditekankan pada nilai, sikap, maupun perilaku yang ditunjukkan selama proses pembelajaran. Pada aspek ini berkaitan dengan emosi seperti perasaan, minat dan semangat. Penerimaan dan responsif menjadi hal yang penting dalam ranah afektif. Seperti halnya mendengarkan pendapat orang lain, aktif dalam forum diskusi dan memiliki semangat yang tinggi.

3. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menekankan ketrampilan setiap individu sebagai penentu dalam hasil belajar. Aspek ini merupakan kombinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara perilaku gerakan, koordinasi jasmani, ketrampilan motorik serta kemampuan fisik seseorang. Pengetahuan dan ketrampilan akan berkembang apabila diaplikasikan dn dipraktekkan secara terus menerus.

Pemaparan aspek diatas digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai acuan alat ukur dalam hasil belajar. Acuan aspek yang digunakan yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

1. Fator Internal

Berbicara mengenai faktor internal, terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar yaitu kondisi fisik, daya ingat, daya konsentrasi, serta kecerdasan emosi.

1) Faktor Kondisi Fisik

Pada faktor kondisi fisik terdapat faktor penunjang yang berpengaruh yaitu kecacatan dan kesehatan tubuh.

2) Daya Ingat

a) Memori Jangka Pendek

Ruang penyimpanan memori jangka pendek bersifat sementara dan cukup terbatas sehingga memudarnya informasi menjadi resiko pada memori ini (Wade, 2008). Pada memori

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jangka pendek materi hanya bertahan selama 30 detik akan tetapi bisa dilatih untuk mempertahankan memori tersebut.

b) Memori Jangka Panjang

Kapasitas penyimpanan memori jangka panjang tidak terbatas dan relatif tetap. Berbeda dengan memori jangka pendek, pada memori ini segala memori tersimpan dan tertinggal dalam waktu yang panjang.

3) Daya Konsentrasi

Konsentrasi merupakan upaya pemusatan pikiran dengan mengesampingkan hal tidak penting lainnya pada suatu hal. Dalam proses pembelajaran ketika seseorang tidak berkonsentrasi maka daya serap, simpan dan daya ingat tidak akan maksimal. Hal ini juga bisa terjadi karena kurang istirahat karena kelelahan sehingga tingkat fokus berkurang.

4) Kecerdasan Emosi

Siswa yang memiliki kecerdasan akademis yang tinggi akan tetapi tidak diimbangi dengan kecerdasan emosional maka akan menjadi sumber masalah (Goelman,2009). Siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah cenderung mudah frustasi, mudah menyerah, tidak bisa berpikir baik ketika stres, tidak peka terhadap lingkungan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Faktor Eksternal

1) Faktor Keluarga

Keluarga merupakan komponen penting yang sapat memberikan pengaruh pada hasil belajar siswa antara lain dari cara mendidik, kondisi keluarga, kondisi ekonomi, pengertian dan perhatian keluarga.

2) Faktor Sekolah

Faktor sekolah juga sebagai penentu hasil belajar yang akan dicapai siswa dari upaya pengajaran guru, gaya belajar, interaksi pengajar dengan siswa serta media pembelajaran yang digunakan.

3) Lingkungan Masyarakat

Sebagai makhluk sosial pastinya lingkungan masyarakat sangat berperan dalam hasil belajar siswa dari segi pergaulan, kegiatan diluar sekolah, serta lingkungan tinggal siswa.

Berdasarkan penjelasan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kondisi fisik, daya ingat, daya konsentrasi, dan kecerdasan emosi. Faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Penelitian ini menggunakan faktor stres akademik, kualitas tidur, dan gaya belajar sebagai variabel bebas yang memiliki keterhubungan dengan variabel terikat yaitu hasil belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Stres Akademik

Pembahasan mengenai stres akademik akan dikaji menggunakan beberapa bahasan terkait dengan stres akademik menggunakan beberapa poin penting yaitu definisi, aspek-aspek dan faktor yang mempengaruhi hasil belajar.

a. Defini Stres Akademik

Robbins (2008) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi dinamik individu dalam menghadapi tuntutan, kendala, maupun peluang yang berkenaan dengan sesuatu ingin dicapai dan hasilnya dikatakan tidak pasti akan tetapi penting. Danang Sunyoto (2012) stres adalah sebuah kondisi dinamis individu yang dihadapkan pada pilihan antara hambatan, kesempatan maupun permintaan yang ingin dicapai dan hasilnya dikatakan tidak pasti akan tetapi penting. Stres dapat diartikan sebagai keadaan terdesak secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2011).

Richard (2010) stres merupakan sebuah proses penilaian terhadap sebuah peristiwa sebagai keadaan yang berbahaya sehingga individu memberikan respon peristiwa tersebut pada aspek biologis, kognitif, emosional dan sosial. Sarafino (1994) mengatakan stres adalah keadaan ketidakselarasan antara manusia dengan lingkungan pada situasi yang sangat diinginkan oleh kondisi biologis, sistem sosial serta kondisi psikologis individu tersebut.

Dalam lingkup dunia pendidikan siswa juga dapat mengalami stres yang berkenaan dengan kegiatan pembelajaran. Hal ini sering disebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan stres akademik. Stres akademik adalah kesulitan yang dirasakan oleh pelajar ketika sedang melakukan proses belajar mengajar. Stres akademik merupakan kondisi kurang nyaman yang dirasakan pelajar karena tekanan dari pihak sekolah, sehingga berakibat pada kondisi psikologis, dan fisik yang dapat mempengaruhi prestasi belajar (Desmita, 2009). Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah hasil yang didapatkan dari perpaduan tekanan akademis yang tinggi dengan keadaan penyesuaian diri individu yang rendah. Stres akademik merupakan keadaan seseorang yang mendapatkan tuntutan yang berasal dari persepsi dan pemberian nilai mengenai stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004).

Stres akademik akan nampak saat keinginan untuk meningkatkan prestasi akademik dari orangtua, teman sebaya dan guru (Desmita, 2009). Stres akademik dapat diartikan ketegangan emosi yang tampak melalui peritiwa yang terjadi di lingkungan sekolah sera munculnya rasa takut terhadap keselamatan atau harga diri siswa serta beban siswa yang melebihi batas kemampuannya, sehingga dapat memunculkan berbagai reaksi seperti respon fisik, mental, perilaku dan berpengaruh terhadap penyesuaian psikologis serta prestasi akademik. Apabila siswa tidak mampu mengatasi stres akademik secara efektif, maka dapat mengganggu kesehatan psikososial dan emosional siswa (Saini dkk, 2013).

Berdasarkan pemaparan definisi dari berbagai pandangan, peneliti menggunakan definisi dari Wilks (2008) menerangkan bahwa stres

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akademik adalah hasil yang didapatkan dari perpaduan tekanan akademis yang tinggi dengan keadaan penyesuaian diri individu yang rendah.

b. Aspek – Aspek Stres Akademik

Sarafino (2014) mengatakan stres memiliki empat aspek yang dapat digunakan sebagai alat ukur stres, yaitu:

1. Aspek Biologis

Aspek biologis merupakan sebuah reaksi secara biologis yang terjadi karena adanya keadaan yang membahayakan diri. Beberapa contoh reaksi biologis yaitu keringat dingin, gemetar, sering buang air kecil.

2. Aspek Emosi

Pada aspek emosi ini seseorang akan menunjukkan gejala-gejala secara psikologis ketika mengalami stres. Gejala psikologis yang kebanyakan ditunjukkan yaitu cemas, gelisah, mudah marah dan depresi.

3. Aspek Kognitif

Aspek kognitif yaitu gangguan pada fungsi berpikir ketika sedang berada dalam fase stres. Gangguan berfikir yang dialami yaitu susah berkonsentrasi, tidak dapat mengingat dalam jangka panjang, sulit membuat keputusan dan memiliki kendala dalam komunikasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Aspek Sosial

Aspek sosial merupakan sebuah kondisi gangguan pada perilaku ketika mengalami stres. Beberapa perubahan atau gangguan perilaku yang terjadi ketika stres yaitu menutup diri dari lingkuangan, mempunyai kendala dalam hal bersosialisasi, sering menunda pekerjaan.

Pemaparan aspek diatas digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai acuan alat ukur dalam stres akademik. Acuan aspek yang digunakan yaitu aspek biologis, aspek emosi, aspek kognitif dan aspek sosial.

c. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan memberikan enerigi positif maupun energi negatif terhadap perilaku individu. Selain itu tuntutan dari lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga membuat individu terpaksa memunculkan sikap positif sesuai dengan stigma yang berlaku dalam lingkungan tersebut. Desakan serta keinginan keluarga untuk menjadikan anak sebagai penerus cita-cita yang tidak sesuai dengan keinginan dirinya sendiri akan memberikan tenanan yang luar biasa pada individu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Faktor Diri Sendiri

Faktor diri sendiri dapat disebut sebagai penyebab yang dapat mempengaruhi stres karena adanya desakan dalam diri individu untuk terus menerus memiliki capaian yang belum tentu sesuai dengan batas kemampuan individu tersebut. Selain itu dorongan untuk selalu bisa mengikuti alur perkembangan yang akan berubah tiap-tiap waktunya. Sehingga individu harus berusaha keras dan merasakan tekanan apabila tidak dapat bersaing dengan dunianya.

3. Faktor Pikiran

Faktor pikiran sangat berhubungan erat dengan penilaian yang diberikan individu kepada lingkungan sehingga menciptakan persepsi pada lingkungan. hal ini sedikit banyak memberikan pengaruh terhadap pikiran untuk upaya pencegahan terciptanya persepsi negatif. Selain itu penempatan diri pada lingkungan juga berkaitan tentang penilaian seseorang terhadap individu sehingga menyebabkan beban pikiran pada beberapa individu untuk berkelakuan baik.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor lingkungan, faktor diri sendiri dan faktor pikiran. Faktor – faktor tersebut dapat digunakan sebagai landasan pada penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Kualitas Tidur

Pembahasan mengenai kualitas tidur akan dikaji menggunakan beberapa bahasan terkait dengan stres akademik menggunakan beberapa poin penting yaitu definisi, tanda – tanda kualitas tidur dan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

a. Definisi Kualitas Tidur

Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran individu yang kemudian dapat terbangun melalui stimulus dan sensoris yang tepat. Tidur berperan penting pada kebutuhan fisiologis, psikologis maupun kualitas hidup seseorang. Masing – masing individu memiliki jumlah kebutuhan yang berbeda dalam istirahat dan tidur (Guyton *et al* dalam Azzam, 2006). Tidur mempunyai beberapa peran penting bagi otak, diantaranya:

1. Membantu kinerja otak dengan baik. Ketika tidur, otak akan memperbaiki kelelahan, ingatan, kekebalan tubuh, serta konsentrasi. Kekebalan tubuh sendiri sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan.
2. Tidur berhubungan dengan proses mengingat. Saat tidur perubahan terjadi pada sel-sel saraf di otak yang menyebabkan peningkatan perubahan perilaku, belajar dan mengingat.
3. Tidur dapat memahami, mengingat, mengulang serta memproses sesuatu yang telah diterima otak berupa pengalaman maupun materi.

Tidur memiliki fungsi restorasi atau yang biasa dikenal dengan memperbaiki kembali organ tubuh ketika berada dalam keadaan REM

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(*Rapid Eye Movement*) maupun NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Selain fungsi restorasi yang diberikan, tidur juga digunakan sebagai alat pengecekan adanya kelainan pada tubuh dengan adanya gangguan tidur yang terjadi sebagai pengingat adanya keadaan patologis yang terjadi pada tubuh (Arifin,2010).

Pada teori restorasi terdapat dua manfaat utama seseorang harus menjalankan rutinitas tidur.

1. Perbaikan Sel Otak.

   Kegiatan tidur dapat bermanfaat untuk mengistirahatkan otak dari seluruh tugas dan fungsinya. Selain itu dengan tidur kita dapat membiarkan otak untuk memperbaiki sel-sel jaringan otak yang telah bekerja keras dan lelah dengan kegiatan sehari-hari supaya lebih bisa bekerja secara maksimal kembali. Sel otak yang jarang digunakan secara maksimal perlu dilakukan pemanasan supaya fungsinya tetap berjalan sempurna. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidur (Chaterin,2011)

2. Merangkai Ulang Memori

   Tidur sangat penting bagi otak untuk merangkai kembali informasi – informasi ataupun memori yang telah diterima otak yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dihadapi. Saat sedang mengalami masalah dan tidak tahu penyelesaian yang akan diberikan maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidurlah. Dengan tidur kemungkinan besar untuk mendapatkan solusi permasalahan dapat terjadi (Chaterin,2011).

Kualitas tidur merupakan keadaan individu untuk menjaga kondisi tidur supaya berada pada tingkat kenyamanan yang semestinya. Kondisi kurang tidur jika berlangsung terus menerus akan mengakibatkan gangguan pada kondisi kesehatan fisik maupun psikologis. Pada kesehatan fisik, kurang tidur dapat mengakibatkan wajah terlihat tidak segar, sembap pada bagian mata, tubuh kurang bertenaga, serta imunitas tubuh yang buruk. Pada kesehatan mental dapat mengakibatkan berubahnya kejiwaan seseorang, individu menjadi lesu, lambat menanggapi rangsangan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Kozier, 2004). Kualitas tidur merupakan kenyamanan yang dirasakan seseorang saat tertidur, hal ini menyebabkan seseorang tidak menunjukkan rasa gelisah, mudah lelah, mata terlihat menghitam, lesu, mata perih, kelopak mata terlihat bengkak, mata perih, apatis, sakit kepala, tidak bisa fokus, serta sering menguap (Hidayat,2006).

Kualitas tidur merupakan kegiatan tidur yang dilakukan individu yang menyebabkan kondisi segar dan bugar ketika terbangun, rasa puas yang dirasakan individu ketika tidur sehingga individu tidak menunjukkan rasa lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012). Istrirahat yang cukup bagus bisa menimbulkan ketenangan dalam mengawali hari, rasa semangat dan tidak merasakan pengaruh istirahat yang mengganggu. Hal ini berarti mempunyai kualitas tidur yang baik memiliki peran penting untuk kesehatan setiap individu (Wavy,2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan pemaparan definisi dari berbagai pandangan, peneliti menggunakan definisi dari Hidayat (2006) kualitas tidur merupakan kenyamanan yang dirasakan seseorang saat tertidur, hal ini menyebabkan seseorang tidak menunjukkan rasa gelisah, mudah lelah, mata terlihat menghitam, lesu, mata perih, kelopak mata terlihat bengkak, mata perih, apatis, sakit kepala, tidak bisa fokus, serta sering menguap.

b. Tanda Kualitas Tidur Buruk

Kualitas buruk tidur pada seseorang dilihat pada tanda fisik dan psikologis. Hidayat (2006) menjelaskan tanda-tanda kualitas tidur yang buruk secara fisik dan psikologis sebagai berikut:

1. Tanda Fisik

Tanda Fisik pada wajah yaitu daerah mata menggelap, bengkak pada kelopak mata, mata cenderung terlihat cekung, terlalu sering menguap, daya konsentrasi menurun. Selain itu tanda tanda keletihan juga sering terlihat seperti mual, pusing dan lemas (Mardjono,2008).

2. Tanda Psikologis

Menjadi individu yang apatis dan menarik diri dari lingkungan, respon terhadap lingkungan sekitar menurun, selalu merasa tidak enak badan, lebih malas berbicara, menciptakan halusinasi dan ilusi pada penglihatan dan pendengaran, mudah bingung, daya ingat menurun dan sulit mengambil keputusan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pemaparan tanda – tanda kualitas tidur buruk diatas digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai acuan alat ukur dalam kualitas tidur. Acuan tanda – tanda kualitas tidur buruk dalam penelitian ini berdasarkan pada tanda fisik dan tanda psikologis.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Warahmatillah (2012) Kualitas tidur seseorang dipengaruhi faktor sebagai berikut:

1. Usia

Setiap usia mempunyai kebutuhan jam tidur yang berbeda. Mulai dari masa bayi sampai lansia mengalami penurunan pada kebutuhan jam tidur sesuai dengan kondisi fikis serta kegiatan yang dijalani. Mulai dari 14-17 jam hingga hanya membutuhkan waktu 6 jam saja.

2. Penyakit Fisik

Individu yang memiliki penyakit dalam dirinya atau dalam keadaan tidak sehat akan berpengaruh terhadap tidurnya. Dalam kondisi ini individu akan merasakan ketidaknyamanan atau tidur dengan posisi yang berbeda dari biasanya.

3. Gaya Hidup

Individu dengan kegiatan yang berbeda pada tiap harinya akan menciptakan kualitas tidur yang berbeda pula pada setiap individu. Individu yang memiliki pekerjaan atau kegiatan yang cukup banyak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam satu hari akan merubah kualitas tidur maupun jam kebutuhan tidurnya.

4. Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang memiliki peranan penting pada proses tidur seseorang. Kenyamanan yang tersedia dalam lingkungan tersebut akan memberikan energi positif bagi individu yang akan tidur. Selain itu, keberadaan individu lain dalam lingkungan tersebut juga berpengaruh terhadap kenyamanan individu untuk tidur. Pencahayaan yang terdapat pada lingkungan tersebut juga menjadi penentu kenyenyakan seseorang untuk tidur.

5. Aktivitas

Setiap manusia memiliki jam biologis yang digunakan untuk kepentingan masing-masing. Individu harus bisa membagi jam tersebut secara seimbang supaya tubuh tetap bisa menjalankan fungsinya secara maksimal. Apabila kebutuhan tidur tidak diberikan dengan baik dan lebih mengutamakan aktivitas pekerjaan maka aka nada penolakan yang terjadi pada tubuh misalnya mudah lelah, demam, dan daya tahan tubuh menurun.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu faktor usia, penyakit fisik, gaya hidup, lingkungan, dan aktivitas. Faktor – faktor tersebut dapat digunakan sebagai landasan pada penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Gaya Belajar

Pembahasan mengenai gaya belajar akan dikaji menggunakan beberapa bahasan terkait dengan gaya belajar menggunakan beberapa poin penting yaitu definisi, model gaya belajar, indikator dan faktor yang mempengaruhi gaya belajar.

a. Definisi Gaya Belajar

Gaya belajar merupakan langkah seseorang mendapatkan berbagai pengetahuan dengan menggunakan cara yang nyaman sesuai dengan keinginan dirinya dan memberi peluang seseorang untuk memproses dan menyimpan informasi sebagai wawasan baru (Rose, Colin dan Nicholl, 2006). Nasution (2013) mengemukakan bahwa *learning style* merupakan cara para siswa menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran. Gaya belajar yaitu reaksi yang ditunjukkan karena adanya rangsangan yang terjadi saat belajar.

Berdasarkan pemaparan definisi dari berbagai pandangan, peneliti menggunakan definisi dari Nasution (2013) bahwa *learning style* merupakan cara para siswa menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran.

b. Model Gaya Belajar

Terdapat tiga model gaya belajar menurut Nasution (2013) yang dijelaskan sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Impulsif Reflektif**

   Seseorang dengan model gaya belajar ini dapat menentukan pilihan dengan segera tanpa mempertimbangkan segala sesuatunya, sedangkan orang reflektif akan menimbang segala pilihan sebelum menetapkan pilihan tersebut pada keadaan yang tidak memiliki pengaturan sederhana.

2. **Preseptif Reseptif**

   Seseorang dengan model gaya belajar ini ketika akan menghimpun data untuk kemudian memilah – milah data yang masuk, sementara individu reseptif lebih fokus terhadap informasi dengan detail dan tidak berusaha untuk menyatukan informasi satu dan lainnya.

3. **Sistematis Intuitif**

   Individu dengan model gaya belajar ini selalu melihat structural permasalahan dan bekerja secara efisien menggunakan informasi untuk menangani suatu masalah, sedangkan individu intuitif dengan cepat memberikan jawaban spesifik tanpa memanfaatkan data dengan sengaja.

Menurut dePorter (2000) gaya belajar dikelompokkan menjadi tiga bagian sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Gaya Belajar Visual**

   Metode ini menekankan indera penglihatan atau visualnya sebagai kekuatan. Hal ini memudahkan individu untuk merekam dan mengingat jejak penglihatannya.

2. **Gaya Belajar Auditorial**

   Pada metode auditorial menggunakan pendengaran sebagai kekuatan yang dimiliki individu. Individu menggunakan segala macam bunyi, suara, dan kata sebagai pengakses informasi untuk diingat dan direkam.

3. **Gaya Belajar Kinestetik**

   Pada metode ini memakai berbagai macam gerakan serta emosi yang diciptakan sebagai penunjang dalam proses pembelajaran.

Pemaparan model gaya belajar diatas digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai acuan alat ukur dalam gaya belajar. Acuan model gaya belajar dalam penelitian ini yaitu gaya belajar visual, gaya belajar auditorial, gaya belajar kinestetik.

c. Indikator Gaya Belajar

Berpaku pada teori dePorter (2000) tentang gaya belajar didapatkan indikator dari gaya belajar sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Gaya Belajar Visual**
   1) Individu menjadi semakin lancar belajar secara langsung melalui proses pembelajaran, siswa lebih menyukai membaca materi sendiri daripada dijelaskan orang lain.
   2) Individu lebih cepat mengingat segala sesuatu melalui penglihatan daripada pendengaran.
   3) Individu dengan model ini akan terlihat rapi dan teratur karena mereka mengutamakan penampilan.
   4) Tidak mudah terganggu dengan kegaduhan yang terjadi di kelas, karena fungsi visual lebih diutamakan
   5) Kesulitan menerima informasi verbal karena sangat cepat lupa dengan segala sesuatu yang diucapkan secara lisan.
2. **Gaya Belajar Auditorial**
   1) Gaya belajar autidorial menggunakan pendengarannya sebagai penunjang utama dalam belajar. Individu lebih fokus mendengarkan penjelasan dari guru atau temnnya.
   2) Lebih handal dalam berbicara. Siswa dengan gaya belajar ini lebih mahir dalam berbicara dengan menjelaskan panjang lebar materi yang mereka pahami.
   3) Memiliki kepekaan terhadap musik. Individu lebih mudah mengingat nada dan dapat mengulang sesuai dengan apa yang mereka dengarkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Individu mudah terganggu jika ada kegaduhan karena pendengaran sebagai titik fokus. Sehingga menjadikan mereka kurang fokus terhadap penyampaian materi ketika ada keributan.
5) Siswa dengan gaya belajar ini lemah pada kegiatan visual.

3. Gaya Belajar Kinestetik

1) Siswa dengan tipe ini berfokus pada kegiatan fisik atau pergerakan. Individu lebih tertarik dengan gerak fisik, sentuhan, dan melakukan sesuatu. Siswa dengan gaya belajar yang seperti ini tidak akan betah duduk terlalu lama, mereka lebih senang dengan pelajaran yang menggunakan gerakan sebagai salah satu metodenya.
2) Peka terhadap lingkungan sekitar. Mereka lebih mudah mengamati dan menirukan gerakan sebagai cara untuk menghafal.
3) Individu model ini lebih meyukai kegiatan praktikum dan menggunakan jari sebagai media penunjuk dalam membaca.
4) Siswa dengan gaya belajar ini tergolong kurang rapi pada tulisannya dan sangat tertarik dengan hal – hal baru.
5) Individu ini menyukai tugas dengan melibatkan kelompok karena akan melibatkan tanggung jawab dalam kelompok.

Pemaparan indikator diatas dapat digunakan sebagai acuan pembuatan alat ukur berdasarkan masing – masing kategori dalam gaya belajar dalam penelitian ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Belajar

Deporter (2000) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gaya belajar siswa sebagai berikut:

1. Faktor Fisik

Pada kegiatan belajar mengajar sangat perlu memperhatikan segala bentuk kebutuhan yang nampak sebagai upaya memberikan kenyamanan untuk para pelajar mengekspresikan cara belajar mereka.

2. Faktor Emosional

Para pendidik harus mengetahui dan memahami siswanya dari segi emosional. Karena keadaan emosional siswa satu dengan lainnya tidak akan pernah dalam kondii yang sama. Hal ini juga menjadi penentu siswa untuk menentukan gaya belajarnya.

3. Faktor Sosiologis

Faktor sosiologis ini didapatkan dari kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan sosialisasi yang dilakukan dengan penduduk sekolah terutama pada teman sebayanya. Karena teman sebaya yang dirasa sama maka akan memberi pengaruh yang cukup kepada individu.

4. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan sebuah penunjang yang dapat berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Lingkungan yang baik yaitu lingkungan yang mendukung setiap siswanya untuk tetap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berproses sesuai dengan kemampuannya untuk menjadi individu yang lebih baik lagi. Lingkungan di lingkup siswa harus bisa menjadi pendorong siswa agar bisa memanfaatkan peluang semaksimal mungkin.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi gaya belajar yaitu faktor fisik, emosional, sosiologis dan lingkungan. Faktor – faktor tersebut dapat digunakan sebagai landasan pada penelitian selanjutnya.

E. Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar

Pendidikan yaitu kebutuhan penting yang diperlukan untuk peningkatan kesejahteraan hidup manusia, seperti proses belajar mengajar yang harus sesuai dengan kebutuhan seorang siswa agar mendapatkan hasil belajar yang baik. Perubahan sistem pendidikan di masa pandemi ini sangat berdampak terhadap hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa yang kurang ideal merupakan permasalahan pada ranah pendidikan. Hasil belajar merupakan cerminan dari kompetensi peserta didik yang dapat mengelola informasi, konten, ide serta alat dengan baik ketika proses pembelajaran. Hasil belajar juga dapat dikatakan kompetensi maupun keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah adanya proses pembelajaran (Molstad & Karseth, 2016).

Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor internal diantaranya yaitu kondisi fisik, daya ingat, daya konsentrasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kecerdasan emosi. Pada faktor eksternal yaitu faktor sekolah, faktor keluarga serta lingkungan masyarakat. Capaian yang kurang maksimal ini didapatkan karena adanya perubahan pada psikologis siswa. Perubahan ini terjadi karena banyaknya beban tugas yang tidak sesuai dengan kondisi siswa. Siswa dipaksa menyelesaikan begitu banyak tugas tanpa adanya pemahaman yang sempurna. Ini menjadikan siswa mengalami tekanan psikologis berupa kondisi stres.

Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah hasil yang didapatkan dari perpaduan tekanan akademis yang tinggi dengan keadaan penyesuaian diri individu yang rendah. Karena keadaan stres yang dialami siswa dalam proses pembelajaran menyebabkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tercipta.

Kebiasaan normal baru yang sedang berjalan mempengaruhi siklus atau kualitas tidur pada setiap individu. Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran individu yang kemudian dapat terbangun melalui stimulus dan sensoris yang tepat. Tidur berperan penting pada kebutuhan fisiologis, psikologis maupun kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur yang kurang baik ini dapat berpengaruh terhadap daya ingat dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran.

Hal menarik lainnya yaitu gaya belajar seseorang akan memberikan hasil berbeda pada setiap hasil belajar masing-masing individu. Nasution (2013) mengemukakan bahwa *learning style* merupakan cara para siswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran. Gaya belajar yaitu reaksi yang ditunjukkan karena adanya rangsangan yang terjadi saat belajar. Pada perubahan sistem pendidikan banyak siswa yang kesulitan menciptakan gaya belajar yang tepat dalam proses pembelajaran. Hal ini menimbulkan kurang maksimalnya pencapaian pada hasil belajar yang didapatkan oleh siswa.

Penelitian sebelumnya dari Mufadhal *et al.* (2018) yang berjudul hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang. Setiana (2020) dalam jurnalnya yang berjudul pengaruh gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa didapatkan hasil adanya pengaruh pada variabel gaya belajar dengan prestasi belajar matematika siswa di SMA ITUS Jalaksana.

Yohana (2018) dengan jurnal yang berjudul hubungan antara pola tidur dengan hasil belajar mendapatkan hasil terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki pola tidur yang baik maka akan mendapatkan prestasi belajar yang baik, begitu juga sebaliknya. Penelitian terdahulu telah menyebutkan adanya hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar secara terpilah dengan hasil belajar.

F. Kerangka Teoritik

Pendidikan merupakan sebuah peran penting dalam perkembangan suatu bangsa. Setiap individu mempunyai kesempatan untuk memperoleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pendidikan. Selain itu, orang tua juga akan mempertimbangkan pendidikan terbaik untuk anaknya. Pandemi Covid-19 memberikan perubahan besar terhadap perkembangan sistem pendidikan di Indonesia maupun di jangkauan negara lainnya. Dunia pendidikan mengalami perubahan yang sangat signifikan akibat terjadinya pandemic Covid-19. Pembelajaran yang dicanangkan sebagai perubahan tidak memberikan sesuatu yang positif pada siswa, akan tetapi lebih memberatkan siswa.

Tekanan yang dihadapi oleh siswa pada masa ini berpengaruh pada hasil belajar yang diperoleh individu dalam kegiatan belajar mengajar. Hasil belajar yaitu penilaian terhadap diri siswa (Young, Klemz, & Murphy, 2003), serta perubahan kemampuan maupun prestasi siswa yang didapatkan oleh siswa dari proses pembelajaran sebelumnya yang dapat dibuktikan, diamati dan dapat diukur (Nemeth & Long, 2012). Proits menyatakan hasil belajar mampu memberi pandangan terhadap kemampuan siswa setelah mempelajari dan mengikuti proses pembelajaran (Molstad & Karseth, 2016).

Selama proses pembelajaran banyak keluh kesah yang disampaikan bukan hanya dari siswa tetapi juga dari para pendidik. Capaian hasil belajar yang diterima tidak terlalu memuaskan dan kurang maksimal. Hal ini dipengaruhi dari adanya faktor internal dan faktor eksternal. Capaian yang kurang maksimal ini didapatkan karena adanya perubahan pada psikologis siswa. Perubahan ini terjadi karena banyaknya beban tugas yang tidak sesuai dengan kondisi siswa. Siswa dipaksa menyelesaikan begitu banyak tugas tanpa adanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemahaman yang sempurna. Ini menjadikan siswa mengalami tekanan psikologis berupa kondisi stres.

Robbins (2008:793) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi dinamik individu dalam menghadapi tuntutan, kendala, maupun peluang yang berkenaan dengan sesuatu ingin dicapai dan hasilnya dikatakan tidak pasti akan tetapi penting. Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah hasil yang didapatkan dari perpaduan tekanan akademis yang tinggi dengan keadaan penyesuaian diri individu yang rendah. Karena keadaan stres yang dialami siswa dalam proses pembelajaran menyebabkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tercipta.

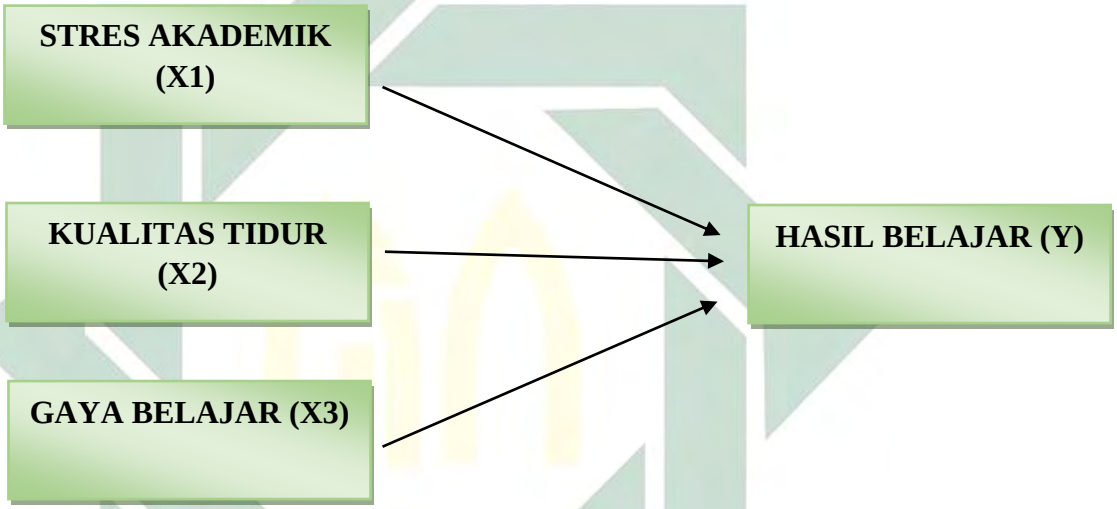
Kebiasaan normal baru yang sedang berjalan mempengaruhi siklus atau kualitas tidur pada setiap individu. Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran individu yang kemudian dapat terbangun melalui stimulus dan sensoris yang tepat. Tidur berperan penting pada kebutuhan fisiologis, psikologis maupun kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur yang kurang baik ini dapat berpengaruh terhadap daya ingat dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran.

Hal menarik lainnya yaitu gaya belajar seseorang akan memberikan hasil berbeda pada setiap hasil belajar masing-masing individu. Nasution (2013) mengemukakan bahwa *learning style* merupakan cara para siswa menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran. Gaya belajar yaitu reaksi yang ditunjukkan karena adanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rangsangan yang terjadi saat belajar. Pada perubahan sistem pendidikan banyak siswa yang kesulitan menciptakan gaya belajar yang tepat dalam proses pembelajaran. Hal ini menimbulkan kurang maksimalnya pencapaian pada hasil belajar yang didapatkan oleh siswa.

Dari penjelasan di atas, didapatkan gambaran kerangka teoritik sebagai berikut :



G. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan dari kerangka teoritik di atas didapatkan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa.
2. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar siswa.
3. Terdapat hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar siswa.
4. Terdapat hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Metodologi kuantitatif merupakan proses analisis dengan analisis datanya berbentuk bilangan diawali proses pengumpulan data, penafsiran data hingga hasil data yang didapatkan berupa angka. Informasi yang didapatkan selanjutnya disusun dengan strategi faktual yang dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan metode korelasional.

Metode korelasional berarti mengetahui hubungan anatar variabel berdasarkan koefisien korelasi. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah oleh peneliti menggunakan rumus statistika dengan menggunakan SPSS untuk mendapatkan hasil data tersebut. Pada penelitian saat ini memakai teknik analisa regresi linier berganda pada SPSS untuk mengukur hubungan stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa.

B. Identifikasi Variabel

Pada sebuah penelitian semua yang dijadikan obyek pengamatan disebut dengan variabel. Penentuan variabel dalam penelitian dilakukan berdasarkan landasan teori yang dipertegas dengan hipotesis penelitian (Suryabrata,1998). Variabel adalah sebuah objek penelitian dengan berbagai variasi yang dimiliki. Dalam penelitian terdapat empat variabel yang terdiri dari tiga variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari penjelasan kajian pustaka mengenai variabel, ditetapkan empat variabel dalam penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X1) : Stres Akademik
2. Variabel bebas (X2) : Kualitas Tidur
3. Variabel bebas (X3) : Gaya Belajar
4. Variabel terikat (Y) : Hasil Belajar

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yaitu sekumpulan petunjuk lengkap tentang sesuatu yang sedang diamati serta mengukur sebuah variabel atau konsep untuk diuji kesempurnaan. Definisi operasional berisikan aitem – aitem yang dituangkan pada instrument penelitian (Sugiyono, 2014). Definisi operasional adalah sebuah rumusan yang berasal dari variabel dengan karakteristik yang bisa diteliti (Azwar,2015). Penjelasan definisi opersional masing - masing variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi kurang nyaman yang dirasakan pelajar karena tekanan dari pihak sekolah, sehingga berakibat pada kondisi psikologis, dan fisik hingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar Pada variabel ini stres akademik dapat diukur dengan menggunakan empat aspek yaitu kognitif, emosi, biologis serta sosial. Indikator alat ukur pada penelitian ini yaitu mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik, merasa takut, sakit kepala, gangguan tidur, gangguan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makan, mudah lelah dan lesu, produksi keringat berlebihan, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, berpikir negatif, malas belajar, suka berbohong, membolos sekolah, menyontek, melanggar aturan sekolah. Alat ukur dalam penelitian ini diadopsi dari Sri Dewi Utami (2015).

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kegiatan tidur yang dilakukan individu yang menyebabkan kondisi segar dan bugar ketika terbangun, rasa puas yang dirasakan individu ketika tidur sehingga individu tidak menunjukkan rasa lelah dan gelisah. Pada kualitas tidur ini terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subyektif, waktu mulainya tidur, lamanya tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang dapat menganggu tidur serta aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diadobsi dari Annisa Aulia (2013) yang kemudian digunakan oleh Husnul Qira'ah Awal (2017).

3. Gaya Belajar

Gaya belajar merupakan langkah seseorang mendapatkan berbagai pengetahuan dengan menggunakan cara yang nyaman sesuai dengan keinginan dirinya dan memberi peluang seseorang untuk memproses dan menyimpan informasi sebagai wawasan baru. Gaya belajar ini dapat diukur menggunakan indikator visual, auditorial dan kinestetik. Indikator dalam alat ukur ini yaitu belajar dengan cara visual, mengingat apa yang dilihat daripada yang didengar, rapid an teratur, tidak terganggu dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keributan, sulit menerima instruksi verbal, belajar dengan cara mendengar, baik dalam aktivitas lisan, memiliki kepekaan terhadap musik, mudah terganggu keributan, lemah dalam aktivitas visual, belajar dengan aktivitas fisik, peka terhadap ekspresi dan bahasa tubuh, berorientasi pada fisik dan bergerak, senang mencoba dan tidak rapi, menyukai kegiatan kelompok dan praktikum. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari Lina Damayanti (2016).

4. Hasil Belajar

Hasil belajar yaitu penilaian terhadap diri siswa serta perubahan kemampuan maupun prestasi siswa yang didapatkan oleh siswa dari proses pembelajaran sebelumnya yang dapat dibuktikan, diamati dan dapat diukur. Hasil belajar dapat diukur dengan aspek kognitif, afektik dan psikomotor. Pada penelitian ini menggunakan hasil ulangan tengah semester sebagai alat ukur. Hasil nilai ulangan tengah semester ini menggunakan empat mata pelajaran dalam bidang produktif kimia. Mata pelajaran tersebut diantaranya yaitu analisis mikrobiologi, analisis kimia instrument, proses industri kimia, analisis proksimat. Nilai yang digunakan berasal dari kelas XI Departemen Kimia pada semester genap.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu semua dari individu yang akan diteliti dan mempunyai karakteristik yang sama (Arikunto, 2010). Populasi merupakan semua dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

obyek penelitian. Dari penjelasan tersebut subyek penelitian yang diambil merupakan seluruh siswa kelas XI yang bersekolah di SMK Negeri 1 Tuban yang berjumlah 665 siswa.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling ini digunakan untuk menentukan sampel penelitian dengan mengambil bagian dari kelompok populasi secara acak (Sugiyono, 2001). Sedangkan menurut Kerlinger (2006) teknik simple random sampling merupakan cara yang digunakan untuk menarik anggota populasi dengan peluang yang sama untuk dipilih.

3. Sampel

Bagian dari populasi dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti disebut sampel (Arikunto, 2002). Selain itu ketentuan pengambilan sampel 10-15% atau 20-25% dilakukan apabila populasi melebihi 100, apabila kurang dari 100 maka diambil keseluruhan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 665 orang sehingga diambil 15% dari populasi. Maka penelitian ini menggunakan sebanyak 3 kelas yang berjumlah 107 siswa sebagai sampel.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata instrument penelitian adalah alat bantu untuk mempermudah perekaman data dilakukan dengan menggunakan atribut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

psikologi. Dalam penelitian ini terdapat tiga instrument penelitian antara lain skala stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2014) skala likert dipergunakan sebagai alat ukur sikap, persepsi serta pendapat individu maupun kelompok mengenai suatu permasalahan. Skala likert sendiri memiliki dua pernyatan yaitu favourable untuk pernyataan positif atau penyataan yang mendukung obyek yang diukur dan unfavourable merupakan pernyataan yang negatif atau kurang mendukung obyek yang diukur.

Pada instrument penelitian kali ini mempunyai empat alternative pilihan jawaban seperti berikut:

Tabel 3. 1 Nilai *Skala Likert*

	SS	**S**	**TS**	**S**
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

Pada penelitiani ini terdapat tiga skala dan satu laporan ha belajar yang digunakan sebagai alat ukur yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. **Skala Stres Akademik**
   a. **Definisi Operasional**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stres akademik merupakan kondisi kurang nyaman yang dirasakan pelajar karena tekanan dari pihak sekolah, sehingga berakibat pada kondisi psikologis, dan fisik hingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar Pada variabel ini stres akademik dapat diukur dengan menggunakan empat aspek yaitu kognitif, emosi, biologis serta sosial.

b. Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini diadopsi dari Sri Dewi Utami (2015) yang kemudian disesuaikan dengan kondisi subyek dan situasi saat ini dengan mengacu pada aspek yang ada pada variabel stres akademik. Aspek –aspek tersebut merupakan aspek kognitif, aspek emosi, aspek biologis dan aspek sosial. Berikut ini adalah tabel *blueprint* skala stres akademik:

Tabel 3. 2 *Blue Print* Skala Stres Akademik

No.	Aspek - Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	**Aspek Biologis**	14,15,17,18, 19,20,21,22, 24	16,23	11
2.	**Aspek Emosi**	1,2,3,4,6,7,9 ,10,12, 13	5,8,11	13
3.	**Aspek Kognitif**	25,26,27,28, 30,31,33	29,32	9
4.	**Aspek sosial**	35,36,40	34,37,38,39	7
	Total	**29**	**11**	**40**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas adalah ketepatan sebuah instrument dalam melakukan tugasnya menjadi alat ukur. Azwar (2012) mengatakan instrument dapat dikatakan valid ketika hasil dari pengukuran dan alat ukur sesuai fungsinya. Kuisioner ini telah melewati tahapan uji coba yang dianalisis dengan menggunakan SPSS. Azwar (2012) menyebutkan aitem dianggap valid ketika memenuhi syarat minimal yaitu dengan daya diskriminasi aitem > 0,3.

Skala stres akademik ini berjumlah 40 aitem telah dilakukan uji validitas dengan hasil sebanyak 25 aitem dinyatakan valid dan 15 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang telah dinyatakan valid telah memenuhi syarat minimal yaitu lebih dari 0,3. Rincian aitem gugur dan aitem valid dapat diperhatikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Stres Akademik

Aspek Stres Akademik	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	UF
Biologi	15,17,18,19	16,23	14 ,20,21,22,24	-
Emosi	7	8,11	1,2,3,4,6,9,10,12, 13	5
Koginitif	31	32	25,26,27,28,30,33	29
Sosial	36	34,37,38	35,40	39
Total	**15**		**25**	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari tabel di atas, uji validias skala stres akademik dapat diambil hasil sebanyak 40 aitem yang terdapat pada skala tersebut sebanyak 25 aitem sinyatakan valid dan 15 aitem dinyatakan gugur. 25 aitem valid yaitu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 35, 39, 40 dan 15 aitem gugur yaitu nomor 7, 8, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 31, 32, 34, 36, 37, 38.

Berikut merupakan *blueprint* skala stres akademik yang telah dinyatakan valid.

Tabel 3. 4 Blue Print Valid Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	**Aspek Biologis**	14,20,21,22,24	-	5
2.	**Aspek Emosi**	1,2,3,4,6,9,10, 12, 13	5	10
3.	**Aspek Kognitif**	25,26,27,28,30 ,33	29	7
4.	**Aspek sosial**	35,40	39	3
	Total	**22**	**3**	**25**

2) Reliabilitas

Reliabilitas adalah keajegan atau konsistensi pada alat ukur yang memiliki artian tingkatan ketelitian dalam pengukuran (Azwar,2012). Relibilitas dapat memperlihatkan seberapa konsisten alat ukur jika dilakukan pengujian secara terus menerus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan fenomena yang sama. Reliabilitas dapat diuji dengan menggunakan SPSS pada komputer dengan melihat nilai besaran *Cronbach's Alpha*. Nilai koefisien reliabilitas tang semakin tinggi dan mendekati 1,00 dikatakan lebih reliable digunakan.

Uji reliabilitas dari skala stres akademik dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Cronbach's Alpha	**N**
.880	25

Berdasarkan tabel 3.5 diketahui uji reliabilitas pada skala stres akademik menghasilkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880. Hasil tersebut berarti bahwa skala stres akademik dinilai sangat baik karena nilai yang dimunculkan melebihi 0,7 dan mendekati 1,00.

2. Skala Kualitas Tidur

a. Definisi Operasional

Kualitas tidur merupakan kegiatan tidur yang dilakukan individu yang menyebabkan kondisi segar dan bugar ketika terbangun, rasa puas yang dirasakan individu ketika tidur sehingga individu tidak menunjukkan rasa lelah dan gelisah. Pada variabel kualitas tidur ini dapat digambarkan dengan tujuh komponen utama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitiaan ini diadopsi dari Annisa Aulia (2013) yang kemudian digunakan oleh Husnul Qira'ah Awal (2017). Berikut ini adalah tabel *blueprint* skala kualitas tidu:

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Kualitas Tidur

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	**Kualitas tidur**	1,5	4	3
2.	**Waktu memulai tidur**	2	3	2
3.	**Lama tidur**	8,11	9,10	4
4.	**Efesiensi tidur**	6,13,27	7,12	5
5.	**Gangguan tidur**	14,16,18,19, 20,22	15,17,21,23,24	11
6.	**Penggunaan obat untuk membantu tidur**	25	-	1
7.	**Gangguan aktivitas di siang hari**	26,29,30,32	28,31	6
	Total	**19**	**13**	**32**

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas adalah ketepatan sebuah instrument dalam melakukan tugasnya menjadi alat ukur. Azwar (2012) mengatakan instrument dapat dikatakan valid ketika hasil dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengukuran dan alat ukur sesuai fungsinya. Kuisioner ini telah melewati tahapan uji coba yang dianalisis dengan menggunakan SPSS. Azwar (2012) menyebutkan aitem dianggap valid ketika memenuhi syarat minimal yaitu dengan daya diskriminasi aitem > 0,3

Skala kualitas tidur ini berjumlah 32 aitem telah dilakukan uji validitas dengan hasil sebanyak 16 aitem dinyatakan valid dan 16 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang telah dinyatakan valid telah memenuhi syarat minimal yaitu lebih dari 0,3. Rincian aitem gugur dan aitem valid dapat diperhatikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 7 Uji Validitas Skala Kualitas Tidur

Aspek Kualitas Tidur	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	UF
Kualitas tidur	-	-	1,5	4
Waktu memulai tidur	-	-	2	3
Lama tidur	8	9	11	10
Efesiensi tidur	6,13	12	27	7
Gangguan tidur	14,20	15,17,23,24	16,18,19,22	21
Penggunaan obat untuk membantu	25	-	-	-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidur				
Gangguan aktivitas di siang hari	26,29	28,31	30,32	-
Total	**16**		**16**	

Dari tabel di atas, uji validias skala kualitas tidur dapat diambil hasil sebanyak 32 aitem yang terdapat pada skala tersebut sebanyak 16 aitem sinyatakan valid dan 16 aitem dinyatakan gugur. 16 aitem valid yaitu 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 16, 18, 19, 21, 22, 27, 30, 32 dan 16 aitem gugur yaitu nomor 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31.

Berikut merupakan *blueprint* skala kualitas tidur yang telah dinyatakan valid.

Tabel 3. 8 Blueprint Valid Skala Kualitas Tidur

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	Kualitas tidur	1,5	4	3
2.	Waktu memulai tidur	2	3	2
3.	Lama tidur	11	10	2
4.	Efesiensi tidur	27	7	2
5.	Gangguan tidur	16,18,19,22	21	5
6.	Penggunaan obat untuk membantu	-	-	-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	tidur			
7.	Gangguan tidur di siang hari	30,32	-	2
	Total	**11**	**5**	**16**

2) Reliabilitas

Reliabilitas adalah keajegan atau konsistensi pada alat ukur yang memiliki artian tingkatan ketelitian dalam pengukuran (Azwar,2012). Relibilitas dapat memperlihatkan seberapa konsisten alat ukur jika dilakukan pengujian secara terus menerus dengan fenomena yang sama. Reliabilitas dapat diuji dengan menggunakan SPSS pada komputer dengan melihat nilai besaran *Cronbach's Alpha*. Nilai koefisien reliabilitas tang semakin tinggi dan mendekati 1,00 dikatakan lebih reliable digunakan.

Uji reliabilitas dari skala kualitas tidur dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur

Cronbach's Alpha	**N**
.773	16

Berdasarkan tabel 3.9 diketahui uji reliabilitas pada skala kualitas tidur menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

0,773. Hasil tersebut berarti bahwa skala kualitas tidur dinilai sangat baik karena nilai yang dimunculkan melebihi 0,7 dan mendekati 1,00.

3. Skala Gaya Belajar

a. Definisi Operasional

Gaya belajar merupakan langkah seseorang mendapatkan berbagai pengetahuan dengan menggunakan cara yang nyaman sesuai dengan keinginan dirinya dan memberi peluang seseorang untuk memproses dan menyimpan informasi sebagai wawasan baru. Gaya belajar ini dapat diukur menggunakan indikator visual, auditorial dan kinestetik.

b. Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini diadopsi dari Lina Damayanti (2016) yang kemudian disesuaikan dengan kondisi subyek dan situasi saat ini dengan mengacu pada macam – macam gaya belajar yang ada dalam variabel. Berikut ini adalah tabel *blueprint* skala kualitas tidur:

Tabel 3. 10 Blueprint Skala Gaya Belajar

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	Gaya Belajar Visual	1,2,3,4,6,7,8,10, 12	5,9,11	12
2.	Gaya	13,15,16,18,19,	14,17,21,23	12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Belajar Auditorial	20,22,24		
3.	Gaya Belajar Kinestetik	27,28,29,30,31, 32,34,35	25,26,33,36	12
	Total	**25**	**11**	**36**

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas adalah ketepatan sebuah instrument dalam melakukan tugasnya menjadi alat ukur. Azwar (2012) mengatakan instrument dapat dikatakan valid ketika hasil dari pengukuran dan alat ukur sesuai fungsinya. Kuisioner ini telah melewati tahapan uji coba yang dianalisis dengan menggunakan SPSS. Azwar (2012) menyebutkan aitem dianggap valid ketika memenuhi syarat minimal yaitu dengan daya diskriminasi aitem > 0,3

Skala gaya belajar ini berjumlah 36 aitem telah dilakukan uji validitas dengan hasil sebanyak 19 aitem dinyatakan valid dan 17 aitem dinyatakan gugur. Aitem yang telah dinyatakan valid telah memenuhi syarat minimal yaitu lebih dari 0,3. Rincian aitem gugur dan aitem valid dapat diperhatikan pada tabel di bawah ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3. 11 Uji Validitas Skala Gaya Belajar

Aspek Gaya Belajar	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	UF
Visual	3,4,12	9	1,2,6,7,8,10	5,11
Auditorial	13,15,24	14,17,23	16,18,19,20,22	21
Kinestetik	27,29,30,31	25	28,32,34,35	26,33,36
Total	**17**		**19**	

Berdasarkan tabel 3.11 dapat diambil hasil bahwa setelah dilakukan uji validitas skala gaya belajar yang berjumlah 36 aitem, 19 aitem dinyatakan valid dan 17 aitem dinyatakan gugur. 19 aitem valid yaitu 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 36 dan 17 aitem gugur yaitu nomor 3, 4, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 31.

Berikut merupakan *blueprint* skala gaya belajar yang telah dinyatakan valid.

Tabel 3. 12 Blueprint Valid Skala Gaya Belajar

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	Gaya Belajar Visual	1,2,3,4,6,7,8,10,12	5,9,11	12
2.	Gaya Belajar Auditorial	13,15,16,18,19,20,22,24	14,17,21,23	12
3.	Gaya	27,28,29,30,3	25,26,33,36	12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Belajar Kinestetik	1,32,34,35		
Total	**25**	**11**	**36**

2) Reliabilitas

Reliabilitas adalah keajegan atau konsistensi pada alat ukur yang memiliki artian tingkatan ketelitian dalam pengukuran (Azwar,2012). Relibilitas dapat memperlihatkan seberapa konsisten alat ukur jika dilakukan pengujian secara terus menerus dengan fenomena yang sama. Reliabilitas dapat diuji dengan menggunakan SPSS pada komputer dengan melihat nilai besaran *Cronbach's Alpha*. Nilai koefisien reliabilitas tang semakin tinggi dan mendekati 1,00 dikatakan lebih reliable digunakan.

Uji reliabilitas dari skala kualitas tidur dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3. 13 Uji Reliabilitas Skala Gaya Belajar

Cronbach's Alpha	**N**
.800	19

Berdasarkan tabel 3.13 diketahui uji reliabilitas pada skala gaya belajar menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,800. Hasil ini berarti bahwa skala gaya belajar dinilai sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik karena nilai yang dimunculkan melebihi 0,7 dan mendekati 1,00.

4. Hasil Belajar

a. Definisi Operasional

Hasil belajar yaitu penilaian terhadap diri siswa serta perubahan kemampuan maupun prestasi siswa yang didapatkan oleh siswa dari proses pembelajaran sebelumnya yang dapat dibuktikan, diamati dan dapat diukur. Hasil belajar dapat diukur dengan menggunakan tiga aspek antara lain kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada penelitian ini menggunakan hasil ulangan tengah semester sebagai alat ukur.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang pada hasil belajar menggunakan acuan aspek yang ada pada variabel hasil belajar. Penelitian ini memakai hasil ulangan tengah semester pada bidang produktif jurusan kimia di SMK Negeri 1 Tuban. Hasil ulangan tengah semester ini digunakan karena telah sesuai dengan aspek yang ada dalam variabel hasil belajar. Berikut kumpulan nilai hasil ulangan tengah semester pada bidang produktif jurusan kimia Kelas XI di SMK Negeri 1 Tuban:

Tabel 3. 14 Nilai Ulangan Tengah Semester

No	Nilai Rata-Rata	Jumlah (Orang)
1.	22.92	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2.	27.08	1
3.	31.25	1
4.	33.33	2
5.	35.42	2
6.	37.50	2
7.	39.58	4
8.	41.67	3
9.	43.75	3
10.	45.83	3
11.	47.92	7
12.	50.00	6
13.	52.08	4
14.	54.17	7
15.	56.25	4
16.	58.33	12
17.	60.42	15
18.	62.50	6
19.	64.58	7
20.	66.67	3
21.	68.75	2
22.	70.83	6
23.	72.92	2
24.	75.00	2
25.	77.08	1
	Total	**107**

F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa regresi linier berganda pada SPSS. Tujuan dilakukannya analisis ini yaitu untuk mengukur adanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu hubungan stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa. Pengujian hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat dinyatakan lolos yaitu dengan melakukan uji normalitas, linieritas, multikolinieritas serta heteroskedastisitas.

a. Uji Prasayarat

Uji prasyarat dilakukan agar data yang telah dikumpulkan memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data yang memiliki tujuan untuk mengetahui nilai residual dalam data tersebut telah terdisstribusi secara normal atau tidak. Data yang menunjukkan distribusi normal akan memperkecil kemungkinan terjadinya bias (Apriyono,2013). Apabila nilai signifikansi suatu variabel lebih besar dari *level of significant* 5% (>0,050) maka variabel tersebut terdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 15 Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		107
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Standar Deviation	11.02582511
Most Extreme Differences	Absolute	.099

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Positive	.046
	Negative	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z		1.023
Asymp.Sig. (2-tailed)		.246

a. Test distribution is Normal

Pada tabel 3.15 dapat dilihat hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi 0,246. Hasil yang didapatkan memiliki arti bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal dan telah memenuhi uji normalitas sebesar 0,246 > 0,050.

2. Uji Linieritas

Uji ini dilakukan guna mengukur hubungan secara linier masing – masing variebel yang akan diuji. Variabel harus memenuhi syarat uji lineritas supaya dapat menggunakan model regresi linier dalam pengujiannya. Menurut Djazari (2013) nilai yang muncul dapat dikatakan linier apabila signifikasi dari *deviation from linierity* yang dihasilkan lebih besar dari nilai alpha yaitu 0,05.

Uji linieritas yang dilakukan menggunakan SPSS mendapatkan hasil seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 16 Uji Linieritas

			F	Sig.
Unstandardized Residual * Unstandardized Predicted Value	Between Groups	(Combined)	3.153	.271
		Linearity	.000	1.000
		Deviation from Linearity	3.183	.269

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel 3.16 didapatkan hasil sebesar 0,269 pada *deviation from linierity*. Hasil tersebut memiliki arti bahwa penelitian ini dikatakan linier dan memenuhi uji linieritas dengan nilai *deviation from linierity* 0,269 > 0,05.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya kolerasi antar variabel independen. Model regresi dinyatakan baik ketika tidak terjadi korelasi antar variabel dependen. Variabel independen tidak mempunyai permaslahan multikolinieritas apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* > 0,10 begitupun sebaliknya (Djazari,2013)

Uji multikolinieritas ini digunakan oleh peneliti dengan menggunakan SPSS mendapatkan hasil seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 17 Uji Multikolinieritas

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model	B	Std.Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	6.050	18.099		.334	.739		
stres akademik	.301	.136	.243	2.208	.029	.732	1.366
kualitas tidur	-.105	.206	-.050	-.507	.613	.900	1.111
gaya belajar	.612	.202	.318	3.031	.003	.805	1.243

a. Dependent Variable: hasil belajar

Pada tabel 3.17 didapatkan hasil *tolerance* pada variabel stres akademik sebesar 0,732 > 0,10 dan VIF sebesar 1,366 < 10 yang artinya pada variabel stres akademik tidak terjadi multikolinieritas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

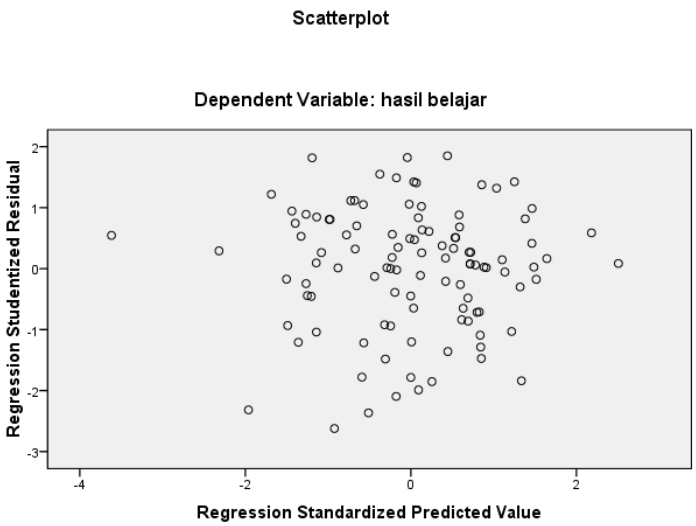
Selanjutnya pada variabel kualitas tidur hasil *tolerance* yang didapatkan sebesar 0,900 > 0,10 dan VIF sebesar 1,111 < 10 pada variabel ini tidak terjadi multikolinieritas. Pada variabel gaya belajar didapatkan hasil *tolerance* sebanyak 0,805 > 0,10 dan VIF 1,243 yang menunjukkan bahwa pada variabel ini tidak terjadi multikolinieritas. Data tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar tidak multikolinieritas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya heteroskedastisitas. Ada tidaknya heteroskedastisitas pada sebuah data dapat diketahui dari hasil scatterplot pada SPSS. Hasil *scatterplot* menunjukkan tidak terjadinya heteroskedastisitas apabila titik penyebaran pada scatterplot tidak membentuk sebuah pola seperti bergelombang, mengerucut, dan melebar. Apabila titik penyebaran pada *scatterplot* membentuk sebuah pola maka dapat dikatakan terjadi heteroskedastisitas.

Proses pengujian heteroskedastisitas ini menggunakan program SPSS dengan hasil seperti pada gambar di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 3. 1 Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan gambar 3.1 uji heteroskedastisitas menunjukkan penyebaran titik yang merata dan tidak membentuk sebuah pola seperti gelombang, mengerucut ataupun melebar. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Setelah dilakukannya empat uji prasyarat dan dalam keempat uji tersebut sudah mendapatkan hasil yang baik, maka akan dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu uji hipotesis dengan teknik analisa regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan memrlukan rancangan awal yang cukup untuk hasil yang optimal. Persiapan dalam penelitian ini juga dilakukan untuk mencegah adanya kendala dalam proses melaksanakan penelitian. Beberapa persiapan sebelum melaksanakan penelitian sebagai berikut:

a. Tahap Pertama

Pada tahap pertama dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti. Setelah permasalahan diidentifikasi kemudian dirumuskan permasalahan yang kemudian dikaji untuk menentukan tujuan yang akan dicapai dari hasil penelitian. Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, setelah permasalahan telah diidentifikasi dengan baik maka selanjutnya dilakukan penentuan tema, variabel dan hipotesis penelitian. Sebagai penunjang hipotesis penelitian yang telah ditentukan maka dilakukan studi literature maupun studi pustaka untuk mengetahui, memahami maupun menambah pengetahuan mengenai teori, data – data, maupun asumsi yang terkait variabel dalam penelitian. Pada studi literature ataupun studi pustaka ini dapat dilakukan dengan memperbanyak referensi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bacaan melalui buku, jurnal penelitian serta hasil penelitian sebelumnya berupa tesis, skripsi maupun karyaa ilmiah lainnya.

b. Tahap Kedua

Pada tahapan ini peneliti menentukan subyek yang akan digunakan sebagai penelitian dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Penelitian ini berfokus pada stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar serta hasil belajar siswa, sehingga peneliti memakai subyek siswa kelas XI jurusan kimia di SMK Negeri 1 Tuban. Alasan peneliti menggunakan subyek dikarenakan selama pandemi covid-19 seluruh sektor pendidikan di Tuban tidak memperbolehkan melakukan pembelajaran tatap muka, hal ini mengakibatkan kegiatan belajar praktikum terhambat dan beban tugas yang didapatkan oleh siswa semakin meningkat.

c. Tahap Ketiga

Tahap ketiga ini merupakan proses penyusunan desain penelitian. Dalam proses ini peneliti melakukan proses penyusunan instrument yang dilakukan supaya hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut dapat dipercaya atau dikatakan valid. Adapun beberapa langkah yang harus diselesaikan pada proses penyusunan instrument sebagai berikut:

1) Menentukan indikator pada tiap variabel.
2) Selanjutnya dengan menyusun panduan aitem.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Merangkai butir aitem menjadi susunan kuesioner dengan mencakup aitem favourable maupun unfavourable sesuai konstruk teori yang digunakan. Pada hal ini aitem favourable akan mendukung konstruk teori sedangkan aitem unfavourable tidak mendukung konstruk teori.
4) Langkah terakhir dengan menentukan skor atau nilai pada alat ukur penelitian.

d. Tahap Keempat

Tahap keempat ini merupakan tahapan terakhir yaitu proses pengambilan data penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Tuban pada tanggal 28 – 30 April 2021. Kegiatan pengambilan data ini disesuaikan dengan jadwal kelas yang dijadikan subyek penelitian. Mekanisme dalam pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan google formulir yang diberikan kepada pendamping penelitian yang kemudian disebarkan melalui grup masing – masing kelas. Selanjutnya peneliti menjelaskan dan memandu proses pengisian data kuesioner.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subyek

Subjek yang dipilih yaitu siswa siswi kelas XI jurusan kimia di SMK Negeri 1 Tuban. Hasil pengambilan data didapatkan sebanyak 107 subyek penelitian dari jumlah sampel keseluruhan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek penelitian ini terdiri atas siswa laki – laki dan perempuan di SMK Negeri 1 Tuban. Hasil prosestase dari jenis kelamin pada subyek penelitian sesuai tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek (Jenis Kelamin)

Subyek	Jumlah Siswa	Prosentase
Perempuan	92	85,98%
Laki - Laki	15	14,02 %
Total	**107**	**100%**

Pada tabel 4.1 menunjukkan hasil prosentase subyek perempuan lebih banyak dari prosentase subyek laki – laki. Pada tabel tersebut dinyatakan total keseluruhan subyek sebanyak 107 siswa. Siswa laki – laki berjumlah 15 orang atau setara dengan 14,02 % sedangkan siswa perempuan berjumlah sebanyak 92 orang atau 85,98 % dari keseluran total siswa sebagai subyek penelitian. Berdasarkan data tersebut menyatakan jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki – laki.

c. Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia

Subyek penelitian mempunyai rentang usia 15 – 18 tahun. prosentase yang dihasilkan dari rentang usia pada subyek penelitian terdapat pada tabel di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4. 2 Deskripsi Subyek (Usia)

Usia Subyek	Jumlah Subyek	Prosentase
15 Tahun	1	0,93%
16 Tahun	10	9,35%
17 Tahun	79	73,83%
18 Tahun	17	15,89%
Total	**107**	**100%**

Pada data tabel 4.2 menunjukkan subyek penelitian pada penelitian ini sebanyak 107 siswa dengan rentang usia 15 – 18 tahun. subyek yang berusia 15 tahun sebanyak 1 orang dengan prosentase sebesar 0,93% dilanjutkan dengan prosentase sebesr 9,35% dengan jumlah 10 orang dengan usia 16 tahun. pada usia 17 tahun didapatkan hasil sebanyak 79 orang dengan prosentase sebesar 73,83% dan pada usia 18 tahun didapatkan hasil sebanyak 15,89% dengan jumlah 17 siswa. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan jumlah prosentase usia terbesar yaitu pada jenjang 17 tahun dengan prosentase sebanyak 73,83% dan jumlah prosentase terendah yaitu pada rentang usia 15 tahun dengan nilai sebesar 0,93% dengan jumlah 1 siswa.

d. Deskripsi Subyek Berdasarkan Jurusan

Subyek penelitian ini merupakan siswa tiga kelas yang berbeda dengan program jrusan Kimia Industri 1, Kimia Industri 2, dan Analisis Pengujian Laboratorium dengan satu naungan Departemen

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik Kimia. Prosentase yang dihasilkan dari jurusan pada subyek penelitian terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi Subyek (Jurusan)

Jurusan	Jumlah Subyek	Prosentase
Kimia Industri 1	36	33,64%
Kimia Industri 2	35	32,72%
Analisis Pengujian Laboratorium	36	33,64%
Total	**107**	**100%**

Pada tabel 4.3 menunjukkan subyek penelitian ini sejumlah 107 siswa terbagi dalam tiga jurusan berbeda yaitu kimia industri 1, kimia industri 2 dan analisis pengujian laboratorium. Pada jurusan kimia industri didapatkan jumlah prosentase sebanyak 33,64% dengan jumlah siswa sebanyak 36 orang. Pada jurusan kimia industri 2 didapatkan sebanyak 32,72% dengan jumlah siswa 35 orang. Selanjutnya pada jurusan analisis pengujian laboratorium didapatkan hasil sebanyak 33,64% dengan jumlah siswa 36 orang. Berdasarkan data di atas nilai prosentase terendah pada jurusan kimia industri 2 yaitu 32,72% dari total keseluruhan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Deskripsi Subyek Berdasarkan Nilai

Hasil belajar dari dubyek penelitian ini diambil dari hasil nilai ulangan tengah semester pada empat bidang studi produktif sebagai acuan alat ukur penelitian pada variabel hasil belajar. Prosentase yang dihasilkan dari nilai mata pelajaran produktif terdapat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 4 Deskripsi Subyek (Nilai)

Nilai	Jumlah	Prosentase
0 – 25	2	1,87%
26 – 50	34	31,78%
51 – 75	70	65,42%
75 – 100	1	0,93%
Total	**107**	**100%**

Pada tabel 4.4 menunjukkan nilai rata – rata pada subyek dalam empat mata pelajaran digolongkan menjadi empat interval nilai. Pada interval nilai 0 – 25 didapatkan hasil sebanyak 2 siswa dengan prosentase sebesar 1,87% dan interval 26 – 50 didapatkan prosentase sebesar 31,87% dengan jumlah 34 siswa. Dilanjutkan dengan interval 51 – 75 terdapat sebanyak 70 orang dengan prosentase sebesar 65,42% dan pada interval 76 – 100 didapatkan hasil sebanyak 0,93% dengan jumlah 1 orang. Kesimpulan dari data di atas yaitu nilai prosentase tertinggi terdapat pada interval 51 – 75 dengan jumlah prosentase sebesar 65,42% dengan jumlah 70 orang dan nilai prosentase terendah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terdapat pada interval 76 – 100 dengan perolehan prosentase sebesar 0,93% dengan jumlah 1 orang.

f. Deskriptif Data

Penelitian ini dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui besaran nilai minimum, maksimum, mean maupun standar deviasi. Output yang dihasilkan dari deskriptif dta sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Deskriptif Data

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviantion
Stres Akademik	107	47	94	74.11	9.314
Kualitas Tidur	107	38	62	48.35	5.551
Gaya Belajar	107	25	69	51.81	5.997
Hasil Belajar	107	22.92	77.08	55	1.155

Pada tabel 4.5 menghasilkan subyek sebanyak 107 pada skala stres akademik. Nilai terendah yang dihasilkan sebesar 47 sedangkan nilai tertinggi yang dihasilkan sebesar 94. Pada skala stres akademik juga dimunculkan mean sebesar 74,11 dan standar deviasi sebesar 9,314.

Pada tabel 4.5 menghasilkan subyek sebanyak 107 pada skala kualitas tidur dengan nilai terendah sebesar 38 dan nilai tertinggi sebesar 62. Pada kualitas tidur juga mendapatkan nilai mean sebesar 48,33 dan 5,551 untuk nilai standar deviasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tabel 4.5 menghasilkan subyek sebanyak 107 pada skala gaya belajar dengan nilai 25 untuk nilai terendag dan 69 untuk nilai tertinggi. Pada skala gaya belajar juga mendapatkan 51,81 untuk nilai mean dan 5,997 untuk nilai standar deviasi.

Terakhir pada tabel 4.5 menghasilkan subyek sebanyak 107 pada nilai hasil belajar dengan nilai terendah sebesar 22,92 sedangkan nilai tertinggi sebesar 77,08. Pada nilai hasil belajar juga dimunculkan mean sebesar 55 dan standar deviasi yang dihasilkan sebesar 1,155.

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk pengujian terhadap empat hipotesis yang telah ditentukan. Empat hipotesis tersebut yaitu hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar; hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar; hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar; hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar.

a. Uji Regresi Linier Berganda

Uji analisis regresi linier berganda serta uji t-test dilakukan menggunakan SPSS. Hasil pengujian yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Koefisien

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model	B	Std.Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	6.050	18.099		.334	.739		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

stres akademik	.301	.136	.243	2.208	.029	.732	1.366
kualitas tidur	-.105	.206	-.050	-.507	.613	.900	1.111
gaya belajar	.612	.202	.318	3.031	.003	.805	1.243

1. **Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar**

   Pada tabel 4.6 didapatkan hasil analisis koefisien antara variabel stres akademik dengan variabel hasil belajar sebesar 2,208 dengan signifikansi sebesar 0,029 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar.

2. **Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar**

   Pada tabel 4.6 didapatkan hasil analisis koefisien antara variabel kualitas tidur dengan variabel hasil belajar bernilai - 0,507 dan nilai signifikansi 0,613 > 0,05. Berdasarkan nilai yang didapat menunjukkan hipotesis kedua ditolak. Sehingga tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar..

3. **Hubungan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar**

   Pada tabel 4.6 didapatkan hasil analisis koefisien antara variabel gaya belajar dengan variabel hasil belajar sebesar 3,301 dengan signifikansi sebesar 0,003 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Terdapat hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4. 7 Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1269.817	3	423.272	3.383	.021[a]
	Residual	12886.295	103	125.110		
	Total	14156.112	106			

4. Hubungan Bersama – sama antara Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Gaya Belajar dengan Hasil Belajar

Berdasarkan tabel 4.7 anova dihasilkan F hitung senilai 3,383 dan signifikansi dengan nilai 0,021 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis keempat diterima. Hal ini dapat diartikan pada variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar secara bersama – sama berhubungan secara nyata terhadap hasil belajar. Hasil tersebut bisa diartikan ada hubungan secara bersama pada variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar. Ketiga variabel dapat digunakan bersama untuk memprediksi variabel hasil belajar.

Tabel 4. 8 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.300[a]	.090	.063	11.18524	1.631

Tabel di atas menghasilkan R square sebesar 0,090. Hasil nilai tersebut sama dengan 9% hasil belajar dipengaruhi oleh stres

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akademik, kualitas tidur dan gaya belajar. Selain itu 81% dari variabel lain berpengaruh terhadap hasil belajar.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa SMK Negeri 1 tuban yang berjumlah 665 dengan jumlah 107 siswa sebagai responden. Uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu untuk melihat data yang akan digunakan sudah sesuai dengan syarat pengujian menggunakan analisis regresi. Uji prasyarat meliputi uji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Setelah uji prasyarat dilakukan dan memenuhi syarat pengujian maka dilakukan uji hipotesis.

Sesuai hasil analisis data yang dilakukan, didapatkan pembahasan penelitian mengenai stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar dengan hasil belajar melalui uji prasyarat sebagi berikut:

Pengujian prasyarat memberikan hasil bahwa variabel stres akademik, kualitas tidur, gaya belajar dan hasil belajar terdistribusi normal. Pada uji linieritas mendapatkan hasil bahwa pada variabel stres akademik, kualitas tidur, gaya belajar dan hasil belajar memiliki distribusi linier antar variabel. Selanjutnya uji multikolinieritas didapatkan hasil bahwa data tersebut menunjukkan variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar tidak multikolinieritas. Uji heteroskedastisitas menunjukkan hasil tidak terjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

heteroskedastisitas dari gambar penyebaran titik yang merata dan tidak membentuk sebuah pola seperti gelombang, mengerucut ataupun melebar.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin menunjukkan prosentase pada subyek perempuan lebih banyak dari prosentase subyek laki – laki. Siswa laki – laki berjumlah 15 orang atau setara dengan 14,02 % sedangkan siswa perempuan berjumlah sebanyak 92 orang atau 85,98 % dari keseluran total siswa sebagai subyek penelitian. Deskripsi usia didapatkan hasil usia 15 tahun sebanyak 1 orang dengan prosentase sebesar 0,93% dilanjutkan dengan prosentase sebesr 9,35% dengan jumlah 10 orang dengan usia 16 tahun. pada usia 17 tahun didapatkan hasil sebanyak 79 orang dengan prosentase sebesar 73,83% dan pada usia 18 tahun didapatkan hasil sebanyak 15,89% dengan jumlah 17 siswa.

Hasil analisis deskripsi jurusan didapatkan hasil jurusan kimia industri didapatkan jumlah prosentase sebanyak 33,64% dengan jumlah siswa sebanyak 36 orang. Pada jurusan kimia industri 2 didapatkan sebanyak 32,72% dengan jumlah siswa 35 orang. Selanjutnya pada jurusan analisis pengujian laboratorium didapatkan hasil sebanyak 33,64% dengan jumlah siswa 36 orang. Pada analisis deskripsi nilai mendapatkan hasil pada interval nilai 0 – 25 didapatkan hasil sebanyak 2 siswa dengan prosentase sebesar 1,87% dan interval 26 – 50 didapatkan prosentase sebesar 31,87% dengan jumlah 34 siswa. Dilanjutkan dengan interval 51 – 75 terdapat sebanyak 70 orang dengan prosentase sebesar 65,42% dan pada interval 76 – 100 didapatkan hasil sebanyak 0,93% dengan jumlah sebanyak 1 orang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengujian hipotesis pertama didapatkan hasil analisis koefisien antara variabel stres akademik dengan variabel hasil belajar sebesar 2,208 dengan signifikansi sebesar 0,029 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan hasil belajar.

Stres akademik merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dirasakan pelajar karena tekanan dari pihak sekolah, sehingga berakibat pada kondisi psikologis, dan fisik hingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar (Desmita, 2009). Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah hasil yang didapatkan dari perpaduan tekanan akademis yang tinggi dengan keadaan penyesuaian diri individu yang rendah. Stres akademik merupakan keadaan seseorang yang mendapatkan tuntutan yang berasal dari persepsi dan pemberian nilai mengenai stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Hal ini berarti adanya tuntutan dan tekanan pada pembelajaran akan membuat siswa merasakan stres akademik dan memberikan pengaruh terhadap nilai atau hasil belajar yang didapatkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Mufadhal *et al.* (2018) dengan judul hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang. Stres akademik yang tinggi akan berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kualitas tidur merupakan kegiatan tidur yang dilakukan individu yang menyebabkan kondisi segar dan bugar ketika terbangun, rasa puas yang dirasakan individu ketika tidur sehingga individu tidak menunjukkan rasa lelah dan gelisah (Khasanah & Khusnul, 2012). Istrirahat yang cukup bagus bisa menimbulkan ketenangan dalam mengawali hari, rasa semangat dan tidak merasakan pengaruh istirahat yang mengganggu. Hal ini berarti mempunyai kualitas tidur yang baik memiliki peran penting untuk kesehatan setiap individu (Wavy,2008). Hal ini berarti kualitas tidur yang baik akan memberikan efek baik pula pada kesehatan seseorang. Seseorang akan lebih segar dan tidak mudah lelah apabila kualitas tidur yang dimiliki cukup.

Hipotesis kedua didapatkan hasil analisis koefisien antara variabel kualitas tidur dengan hasil belajar - 0,507 dengan signifikansi sebesar 0,613 > 0,05. Nilai tersebut dapat diartikan hipotesis kedua ditolak. Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar. Kualitas tidur tidak memiliki kontribusi sebagai penunjang peningkatan pencapaian hasil belajar siswa. Aktivitas atau kegiatan harian siswa selain pembelajaran selama masa pandemi dirasa tidak terlalu berat seperti halnya kegiatan organisasi dn ekstrakurikuler sehingga siswa lebih banyak melakukan aktivitas ringan yang tidak mempengaruhi kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jaka, Arwin, Ari (2015) dengan judul hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

prestasi belajar mahasiswa. Hasil ini diperkuat dengan penelitian dari Rasyaid (2011) yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran menunjukkan tidak adanya hubungan kuantitas tidur dengan tingkat konsentrasi serta tidak adanya hubungan antara kuantitas tidur dengan daya ingat.

Gaya belajar merupakan langkah seseorang mendapatkan berbagai pengetahuan dengan menggunakan cara yang nyaman sesuai dengan keinginan dirinya dan memberi peluang seseorang untuk memproses dan menyimpan informasi sebagai wawasan baru (Rose, Colin dan Nicholl, 2006). Nasution (2013) mengemukakan bahwa *learning style* merupakan cara para siswa menunjukkan reaksi serta respon rangsangan yang diterima dalam pembelajaran. Gaya belajar yaitu reaksi yang ditunjukkan karena adanya rangsangan yang terjadi saat belajar.

Hipotesis yang ketiga didapatkan hasil analisis koefisien pada variabel gaya belajar dengan hasil belajar sebesar 3,301 dengan signifikansi 0,003 < 0,05. Hal ini dapat diartikan hipotesis ketiga diterima. Adanya hubungan antara gaya belajar dengan hasil belajar. Gay belajar yang tepat dan dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran akan mendukung ataupun menunjang capaian hasil belajar. Kemampuan siswa menentukan gaya belajar yang nyaman mampu menyerap dengan mudah informasi yang telah diberikan oleh pengajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Sahat (2012) dengan judul pengaruh strategi pembelajaran dan gaya belajar terhadap hasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar IPA kelas XII siswa SMP Negeri 1 Donlok Panribuan didapatkan hasil bahwa pencapaian peningkatan hasil belajar tidak hanya didapatkan dari media pembeljaran yang digunakan akan tetapi juga didapatkan dari serangkaian kegiatan penemuan yang dilakukan dalam aktivitas belajarnya. Kemudian diperkuat dengan penelitian selanjutnya oleh Setiana (2020) dalam jurnalnya dengan judul pengaruh gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa didapatkan hasil varabel gaya belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar matematika siswa di SMA ITUS Jalaksana.

Pada uji hipotesis yang terakhir mendapatkan hasil besaran nilai F hitung 3,383 dan nilai signifikansi 0,021 < 0,05. Hasil tersebut menyatakan hipotesis keempat dapat diterima. Variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar berhubungan dengan variavel hasil belajar. Dalam artian variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar secara bersama – sama berhubungan secara nyata terhadap variabel hasil belajar. Hal ini juga berarti adanya hubungan yang signifikan secara bersama pada variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar terhadap hasil belajar. Nilai R square sebesar 0,090 dapat diartikan bahwa 9% dari hasil belajar dipengaruhi oleh variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar. Sehingga 81% variabel lain mempengaruhi hasil belajar.

Hasil belajar yaitu penilaian terhadap diri siswa (Young, Klemz, & Murphy, 2003), serta perubahan kemampuan maupun prestasi siswa yang didapatkan oleh siswa dari proses pembelajaran sebelumnya yang dapat dibuktikan, diamati dan dapat diukur (Nemeth & Long, 2012). Proits

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyatakan hasil belajar mampu memberi pandangan pada kemampuan siswa setelah mempelajari dan mengikuti proses belajar. Hasil belajar siswa terbagi pada lima kategori yaitu strategi kognitif, ketrampilan intelektual, ketrampilan motorik, informasi verbal dan sikap (Djiwandodo, 2002).

Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor internal diantaranya yaitu kondisi fisik, daya ingat, daya konsentrasi dan kecerdasan emosi. Pada faktor eksternal yaitu faktor sekolah, faktor keluarga serta lingkungan masyarakat. Hal ini berarti stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar memiliki hubungan terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan pemaparan pembahasan hasil penelitian bisa disimpulkan stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar secara bersama – sama berhubungan dengan hasil belajar siswa. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan siswa, kualitas tidur yang buruk, dan gaya belajar yang tidak sesuai dapat memberikan pengaruh buruk terhadap pencapaian nilai atau hasil belajar siswa. Sedangkan stres akademik yang rendah, kualitas tidur yang baik, dan gaya belajar yang sesuai dapat memberikan pengaruh baik terhadap pencapaian nilai atau hasil belajar siswa.

Pada penelitian ini menunjukkan dua variabel yang memberikan hubungan signifikan terhadap hasil belajar yaitu variabel stres akademik dan gaya belajar. Selain itu pada variabel kualitas tidur tidak berhubungan dengan hasil belajar, namun apabila pengujian dilakukan secara bersama ketiga variabel ini menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap variabel hasil belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kontribusi besar diberikan oleh variabel stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar secara bersamaan terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan selama proses penelitian dilaksanakan. Peneliti belum melaksanakan penelitian mendalam mengenai faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap variabel hasil belajar. Selain hal tersebut penelitian ini hanya dilakukan dalam satu lingkup sekolah dengan keterbatasan subyek serta dilakukan pada masa pandemic covid-19. Dari kajian literature yang ada banyak faktor yang dapat diteliti sebagai bebrapa hal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan keterbatasan peneliti saat ini sebagai acuan atau fokus penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Semakin stres siswa maka semakin buruk hasil belajar yang didapatkan begitu juga sebaliknya siswa yang tidak terlalu merasakan stres akan mendapatkan hasil belajar yang baik.
2. Baik buruknya kualitas tidur pada siswa tidak berhubungan dengan hasil belajar yang didapatkan. Hasil belajar yang didapatkan siswa tidak berpaku pada kualitas tidur siswa tersebut
3. Gaya belajar siswa yang tidak tepat akan memperburuk hasil belajar yang didapatkan.
4. Stres akademik, kualitas tidur dan gaya belajar pada siswa berhubungan dengan hasil belajar yang didapatkan selama proses pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan pemeparan hasil penelitian yang ada, peneliti memiliki beberapa saran mengenai penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan mampu memberikan kenyamanan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga siswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak merasakan tekanan yang berlebih sehingga memicu stres akademik pada siswa.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan mampu menciptakan dan menemukan gaya belajar yang tepat sehingga dapat merasa nyaman disegala situasi dan kondisi pembelajaran serta lebih mudah menerima meteri yang disampaikan oleh pengajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti hanya meneliti beberapa faktor yang berhubungan dengan hasil belajar. Penelitian ini menggunakan gaya belajar sebagai data kontinum, tidak memecah variabel gaya belajar sesuai dengan fokus kategori pada gaya belajar. Adanya keterbatasan penelitian ini diharapkan bisa menjadi fokus lanjutan peneliti selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. (2011). *Hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Dharma Pancasila Medan*. Scholarly article.

Aminuddin, Muhammad. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda*. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan.

Amini, N., Aisyah. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Sektor Pendidikan Terutama Bagi Pelajar*. Universitas Lambung Mangkurat.

Andiarna, F., Estri Kusumawati. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Psikologi.

Aryani, Tania D., Maylita. (2018). *Pengaruh Kecemasan Matematis, Problem Stress Matematika dan Self-Refulated Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. Jurnal Pendidikan Matematika. FKIP Univ Muhammadiyah Metro.

Atziza, Rossadea. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran*. Jurnal Agromed Unila.

Barseli, Mufadha., Riska A., Ifdil I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*. Jurnal EDUCATIO. Jurnal Pendidikan Indonesia.

Djamalilleil. Rosmaini. Dewi. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018*. Health &Medical Journal. Unversitas Baiturrahmah Padang.

Djazari, M. Diana. Mahendra. (2013). *Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa FISE UNY*. Jurnal Nominal. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.

Ernawati, Lilis., Diana R. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013*. Jurnal Empati.

Gaol, Nasib T L. (2016). *Teori Stres : Stimulus, Respon, dan Transaksional*. Buletin Psikologi. Universitas Gadjah Mada.

Hasibuan, Irwitadia. (2015). *Hasil Belajar Siswa pada Materi Bentuk Aljabar di Kelas VII di SMP Negeri 1 Banda Aceh*. Jurnal Peluang.

Harahap, Ade dkk. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Haryanti, Devi.Y.P. (2020). *Insomnia Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.

Hidayat, Zainul. (2016). *Pengaruh Stres dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang*. Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi. STIE Widya Gama Lumajang.

Intanuari, Aninda Mawar. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Semarang.

Karuniawan, Abraham. Ika Y. (2013). *Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

Marpaung, Junierissa. (2015). *Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal KOPASTA. Universitas Riau Kepulauan, Batam.

Mastura. Rustan Santaria. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran bagi Guru dan Siswa*. Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran.

Mite, Yakobus. Aloysius. Istamar. (2016). *Hubungan Antara Gaya Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa SMA Katolik Santa Maria Malang Berbasis Skor Terkoreksi Dalam Pembelajaran Biologi Melalui Pembelajaran Group Investigation (Gi) Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Pendidikan. Universitas Negeri Malang.

Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Nurhasanah, Siti., A. Sobandi. (2016). *Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran.

Oktavia, Wildani Khoiri. Rahmah, Fitroh, dkk. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. Prosiding Seminar Nasional*. Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Phillipus, Cliff. Aljte. Jorry. (2017). *Hubungan Antara Gaya Belajar Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Xii Di SMA Negeri 1 Bitung*. Jurnal Sains, Matematika, & Edukasi. Universitas Negeri Manado.

Pranadji, Diah K. Nurlaela. (2009). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Dasar Yang Sibuk Dan Tidak Sibuk*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen. Institut Pertanian Bogor.

Pua, Maleakhi. Billy, J. Sefti, R. (2018). *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*. Ejournal Keperawatan. Universitas Sam Ratulangi Manado

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Purwati, Mirna. Amalia R. (2018). *Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.

Putri, Syahanita Anindira. (2021). *Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa FK UMS Selama Perkuliahan Online Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rasyid. (2011). *The relationship of quantity of sleep, concentration and short term memory capability in the students of Brawijaya University*. Scholarly article.

Rinawati, Fajar. Sucipto. (2019). *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang.

Saifudin, Umar. (2012). *Hubungan Antara Stres, dengan Pola Tidur pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Sarfriyanda, Jaka., Darwin K., Ari P., (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. JOM.

Setiana. (2020). *Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan.

Siagian, Sahat. (2012). *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar IPA Kelas VIII Siswa SMP Negeri 1 Dolok Panribuan*. Jurnal Teknologi Pendidikan. Universitas Negeri Medan.

Sjukur, Sulihin B. (2012). *Pengaruh Blended Learning Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa Tingkat SMK*. Jurnal Pendidikan Vokasi.

Susanti, Yohana I D. (2018). *Hubungan Antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar*. School Education Journal. Universitas Kristen Satya Wacana.

Sutrisno, Lukad. Budi, Tri. (2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Praktik Kelistrikan Otomotif SMK Di Kota Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Vokasi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Tamara, Jessica. Arlend, Chris. (2018). *Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta.* Tarumanagara Medical Journal. Universitas Tarumanagara.

Wassahua, Sarfa. (2016). *Analisis Gaya Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Materi Himpunan Siswa Kelas Vii Smp Negeri*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karang Jaya Kecamatan Namlea Kabupaten Buru. Jurnal Matematika dan Pembelajarannya. IAIN Ambon.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id