



The Effect of School Climate on Stres Levels of Depok Polimedik Vocational High School Students

Pengaruh Iklim Sekolah terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok

Siskandar¹✉, Shunhaji¹, Ahmad Mulyono¹

¹ Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta
Jl. Batan I No. 2, Lebak Bulus, Jakarta Selatan 12440, Indonesia
✉ siskandari2000@yahoo.com

Abstract: *This study aims to determine and test empirical data related to school climate on student stres levels. In this study the authors used a quantitative approach through the survey method. The sample of this research is 69 students of vocational high school (SMK) Polimedik Depok. Data collection techniques using a questionnaire/questionnaire, observation, and documentary studies. The data analysis technique used is descriptive analysis, correlation coefficient, and simple regression analysis. The type of analysis used is simple correlation and regression analysis. The results of this study indicate that there is a negative and significant influence between the school climate and the stres level of students of SMK Polimedik Depok. This is known based on the results of the correlation coefficient of -0.502 and the coefficient of determination R-square of 0.250. The simple regression results show the equation $\hat{Y} = 46.217 - 0.250 X_2$ which means that partially, if there is an increase in one unit of school climate score, it will affect the decrease in student stres level scores by 0.250.*

Keywords: *school climate; stres level; vocational high school.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji data-data empirik terkait dengan iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Sampel penelitian ini berjumlah 69 orang siswa SMK Polimedik Depok. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner, observasi, dan studi dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif, koefisien korelasi, dan analisis regresi sederhana. Jenis analisis yang digunakan adalah analisa korelasi dan regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara iklim sekolah dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,502 dan koefisien determinasi R-square sebesar 0,250. Hasil regresi sederhana menunjukkan persamaan $Y = 46,217 - 0,250 X_2$ yang berarti bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor iklim sekolah maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,250.

Kata Kunci: iklim sekolah; tingkat stres; SMK.

A. Pendahuluan

Akhir-akhir ini banyak siswa yang mengalami stres meskipun tingkatannya tidak berat. Hal itu karena lemahnya siswa dalam membagi waktu antara sekolah, belajar, beribadah, bermain, mengerjakan tugas sekolah, dan aktivitas lainnya.

Siswa pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah dengan baik, termasuk menghindari dari berbagai trauma yang pernah terjadi (Prawira, 2017). Begitu juga, stres yang dialami siswa, akan memberikan efek yang kurang baik, manakala tidak segera diatasi oleh siswa dengan baik. (Taufik, et. al., 2013). Sementara itu, stres belajar merupakan fenomena sehari-hari yang dialami siswa, terutama ketika ada tugas dari guru yang sulit untuk diselesaikan, termasuk saat menghadapi ujian tengah semester maupun ujian akhir (Aryani, 2016). Pendapat lain menyebutkan stres yang dihadapi oleh individu bisa berupa stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar seseorang, namun tetap saja membutuhkan penanganan yang baik.

Berdasarkan penjelasan Hude (2006) bahwa konsep stres pada mulanya adalah berdasarkan prinsip mekanika dari beban, stres, dan *strain*. Di dalam Al-Qur'an digambarkan bahwa masalah yang dihadapi oleh manusia sebagai beban yang ada di punggung sebagaimana disebutkan pada ayat berikut:

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (۲) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (۳)

“Dan Kami sudah menghilangkan beban yang ada pada dirimu, yang memberatkan punggungmu.” (Al-Insyirah [94]: 2-3)

Stres pada siswa dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal diri siswa seperti lingkungan fisik dan kondisi interaksi sosial di sekolah, maupun kondisi internal diri siswa seperti banyaknya tugas belajar, tuntutan meraih peringkat kelas yang bagus dari orang tua, percintaan, konflik sesama teman, dan lain-lain.

Purwakania Hasan (2008) secara rinci menjelaskan konsep stres berdasarkan prinsip mekanika beban melalui surat Al-Insyirah sebagai berikut:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (۱) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (۲) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (۳) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (۴) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۵) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۶) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (۷) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (۸)

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (Al-Insyirah [94]: 1-8)

Untuk menghadapi stres, maka manusia hendaknya menghadapi stres dengan lebih lapang dada. Melihat permasalahan dengan lebih luas. Karena sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Selain itu, gunakanlah waktu yang dimiliki dengan baik agar tidak menyebabkan menumpuknya pekerjaan yang dapat menyebabkan stres. (Hasan, 2008).

Lebih lanjut Hasan (2008) stres dapat terjadi karena seseorang salah dalam melihat suatu permasalahan. Hadapilah permasalahan dengan sabar, karena Allah Swt. tidak akan memberi cobaan kepada hamba-Nya melebihi kemampuannya. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ... (٢٨٦)

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan mendapatkan siksa (dari kejahatannya)." (Al-Baqarah [2]: 286)

Dari uraian di atas, stres adalah suatu kondisi tertekan akibat faktor internal ataupun eksternal yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan kehidupan sosial seseorang. Kompri (2014) menyebutkan bahwa stres di sekolah dapat dikurangi dengan menciptakan iklim sekolah yang kondusif dan representatif. Iklim sekolah merupakan suatu keadaan fisik dan psikologis yang menggambarkan suasana sekolah (Yahya, 2019; Utari, 2015).

Pengukuran iklim sekolah menurut Cohen et.al. (1983) terdiri atas 10 dimensi meliputi keamanan, pengajaran dan Pendidikan, hubungan pribadi, lingkungan organisasi, keamanan fisik, keamanan sosial dan emosi, dukungan untuk belajar, pembelajaran sosial dan umum, keberagaman respek, dukungan sosial kepada anak dukungan sosial, dan keeratan hubungan sosial di sekolah.

Mukhtar dan Iskandar sebagaimana dikutip Kompri menyebutkan bahwa iklim sekolah pada dasarnya sulit untuk didefinisikan dengan jelas. Namun dapat dilihat sebagai karakteristik ideal yang menggambarkan aspek psikologis suatu sekolah tertentu, yang menjadi pembeda satu sekolah dari sekolah lainnya. Karakteristik tersebut berpengaruh terhadap perilaku para guru dan siswa yang membentuk semacam perasaan guru dan siswa terhadap sekolah (Kompri, 2014: 299).

Definisi lain mengatakan bahwa iklim sekolah mengacu pada "rasa" terhadap sekolah, dan hal ini bisa bervariasi antara satu sekolah dengan sekolah lainnya. Iklim sekolah merefleksikan aspek fisik dan psikologis sekolah yang mudah berubah dan merupakan pra kondisi yang diperlukan untuk terciptanya proses belajar mengajar yang baik (Utari et al., 2019).

Kathan Shukla et al. (2016) menyebutkan "*The scope of what school climate captures is often very broad and may include a wide range of organizational, educational, interpersonal, and safety aspects of school experiences.*" Cakupan dari iklim sekolah kerap kali sangat luas dan dapat memuat berbagai aspek organisasi, pendidikan, interpersonal, dan keamanan dalam pengalaman bersekolah.

Pengukuran iklim sekolah menurut Cohen et al., sebagaimana dikutip oleh Supardi, yaitu menjabarkan pengukuran iklim sekolah ke dalam 10 dimensi, yang dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu 1) *safety*, 2) *teaching and learning*, 3) *interpersonal relationship*, dan 4) *institutional environment*. Kategori pertama terdiri atas a) *rules and norms*, meliputi adanya aturan yang dikomunikasikan dengan jelas dan dilaksanakan secara konsisten; b) *physical safety* meliputi perasaan siswa dan orang tua yang merasa aman dari kerugian fisik di sekolah; dan c) *social and*

emotional security meliputi perasaan siswa yang merasa aman dari cemoohan, sindiran, dan pengecualian. Kategori kedua terdiri atas a) *support for learning*, menunjukkan adanya dukungan terhadap praktik-praktik pengajaran, seperti tanggapan yang positif dan konstruktif, dorongan untuk mengambil resiko, tantangan akademik, perhatian individual, dan kesempatan untuk menunjukkan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai cara; b) *social and civic learning*, menunjukkan adanya dukungan untuk pengembangan pengetahuan dan keterampilan sosial dan kemasyarakatan, termasuk mendengarkan secara efektif, pemecahan masalah, refleksi dan tanggungjawab, serta pembuatan keputusan yang etis. Kategori ketiga terdiri atas a) *respect for diversity*, menunjukkan adanya sikap saling menghargai terhadap perbedaan individu pada semua tingkatan, yaitu antara siswa dengan siswa, orang tua dengan siswa, dan orang tua dengan orang tua; b) *social support adults*, menunjukkan adanya kerjasama dan hubungan yang saling memercayai antara orang tua dengan orang tua untuk mendukung siswa dalam kaitannya dengan harapan tinggi untuk sukses, keinginan untuk mendengar, dan kepedulian pribadi; c) *social support students* menunjukkan adanya jaringan hubungan untuk mendukung kegiatan akademik dan pribadi siswa. Kategori keempat terdiri atas a) *school connectedness/engagement*, meliputi ikatan positif dengan sekolah, rasa memiliki, dan norma-norma umum untuk berpartisipasi dalam kehidupan sekolah bagi siswa dan keluarga; dan b) *physical surroundings*, meliputi kebersihan, ketertiban, dan daya tarik fasilitas dan sumberdaya dan material yang memadai (Hasan, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, iklim sekolah merupakan gambaran aspek fisik dan psikologis sekolah yang dirasakan oleh warga sekolah (guru, siswa dan tenaga kependidikan) yang memiliki karakteristik tertentu dan membedakan sekolah satu dengan yang lain. Pengukuran iklim sekolah menurut Cohen terbagi ke dalam 4 (empat) kategori yaitu; 1) *safety* yang dimensinya terdiri dari *rules and norms*, *physical safety* dan *social and emotional security*, 2) *teaching and learning* yang dimensinya terdiri dari *support for learning* dan *social and civic learning*, 3) *interpersonal relationship* yang dimensinya terdiri dari *respect for diversity*, *social support adults* dan *social support students*, 4) *institutional environment* yang dimensinya terdiri dari *school connectedness/engagement* dan *physical surroundings*.

Berdasarkan uraian di atas, iklim sekolah merupakan gambaran aspek fisik dan psikologis sekolah yang dirasakan oleh warga sekolah (guru, siswa dan tenaga kependidikan) yang memiliki karakteristik tertentu dan membedakan sekolah satu dengan yang lain.

B. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini yaitu kuantitatif yang berusaha menganalisis pengaruh variabel satu dengan lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menyebarkan angket kepada responden yang berperan sebagai subyek penelitian sekaligus sebagai unit analisis (Sukmadinata, 2017).

Populasi penelitian ini berjumlah 215 orang dan sampel penelitian adalah 69 orang. Lokasi penelitian yaitu di Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok (Arikunto, 2002). Sifat data pada penelitian ini adalah berbentuk angka, skoring, diskrit dan kontinu. Pengukuran tingkat stres pada penelitian ini menggunakan model pengukuran *Perceived Stres Scale 10* (PSS 10). Sedangkan untuk mengukur iklim sekolah penulis membuat instrument penelitian dengan mengacu kepada teori iklim sekolah yang dikembangkan oleh Cohen (1983).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis. Seluruh analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics Version 25 (Sugiyono, 2014).

C. Hasil dan Pembahasan

Data yang dijadikan dasar deskripsi hasil penelitian ini adalah skor tingkat stres (Y), dan iklim sekolah (X). proses analisis dengan menggunakan uji deskriptif yang seluruhnya menggunakan bantuan SPSS, yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Data Deskriptif Variabel Iklim Sekolah (X)

Statistics		
Iklim Sekolah		
N	Valid	69
	Missing	0
Mean		107.49
Std. Error of Mean		1.221
Median		108.40
Mode		108
Std. Deviation		10.140
Variance		102.812
Range		51
Minimum		77
Maximum		128
Sum		7417

Berdasarkan tabel di atas, maka iklim sekolah (X) mempunyai rata-rata sebesar 107.49 dari skor maksimal 128. Dengan demikian iklim sekolah yang dipersepsikan oleh siswa bersifat sangat baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Iklim Sekolah (X)

Iklim Sekolah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	77-81	2	2.9	2.9	2.9
	82-86	1	1.4	1.4	4.3
	87-91	3	4.3	4.3	8.7
	92-96	1	1.4	1.4	10.1
	97-101	7	10.1	10.1	20.3
	102-106	11	15.9	15.9	36.2
	107-111	22	31.9	31.9	68.1
	112-116	12	17.4	17.4	85.5
	117-121	5	7.2	7.2	92.8

Iklim Sekolah				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
122-126	4	5.8	5.8	98.6
127-131	1	1.4	1.4	100.0
Total	69	100.0	100.0	

Memperhatikan data deskriptif di atas, di mana skor rata-rata iklim sekolah (X_1) yaitu 107,49 atau sama dengan 107,49: $230 \times 100\% = 79,62\%$ dari skor idealnya yaitu 135. Merujuk pada kriteria tersebut di atas, maka persepsi siswa terhadap iklim sekolah berada pada taraf cukup tinggi (79,62%).

Tabel 3. Data Deskriptif Variabel Tingkat Stres Siswa (Y)

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

Berdasarkan tabel di atas, tingkat stres (Y) mempunyai skor rata-rata 19,30, dengan skor maksimum 29, dengan demikian tingkat stres siswa tidak terlalu tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa (Y) Tingkat Stres

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

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

Adapun hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$H_0 \rho_{y.x2} = 0$ artinya tidak terdapat pengaruh iklim sekolah (X) terhadap tingkat stres (Y).

$H_a \rho_{y.x2} \neq 0$: terdapat pengaruh iklim sekolah (X) terhadap tingkat stres (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Iklim Sekolah (X) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

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

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh koefisien r sebesar -0,502 dengan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$. Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan iklim sekolah terhadap kinerja guru. Koefisien korelasi sebesar -0,502 berarti korelasi berada pada taraf yang sedang.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi Iklim Sekolah (X₁) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y)

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

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X2

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

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

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46.217	5.693		8.118	0.000
	TOTAL_X2	-0.250	0.053	-0.502	-4.748	0.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

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

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa semakin baik lingkungan sekolah maka semakin rendah tingkat stres siswa. Sebaliknya semakin buruk lingkungan sekolah maka semakin tinggi tingkat stres siswa. Hal ini berarti untuk mengurangi tingkat stres siswa maka sekolah harus mampu menciptakan iklim sekolah yang baik atau yang kondusif. Dengan iklim sekolah yang representatif, maka tingkat stres siswa akan menurun. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Marshall (dalam Mulyono, 2020) yang mengemukakan bahwa ketika iklim sekolah baik, maka peluang terjadinya stres siswa akan kecil. Hal itu berlaku sebaliknya, manakala iklim sekolah kurang kondusif, maka tingkat stres siswa akan naik.

Kepala sekolah, guru, tenaga administrasi, harus mampu mewujudkan lingkungan sekolah yang kondusif yang mampu memberi rasa aman, sejahtera kepada siswa. Dengan demikian, ketika siswa berada di sekolah, maka hati mereka tenteram, tidak gundah gulana, dan tidak resah.

Kepala sekolah SMK Polimedik Depok telah berupaya menghadirkan iklim sekolah yang positif. Beberapa upaya yang dilakukan diantaranya perbaikan gedung sekolah, pengadaan sarana-prasarana yang mendukung, mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan wisata. Semua upaya ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan, juga penting bagi sekolah untuk memperhatikan aspek iklim sekolah yang lain yaitu dalam menjaga rasa aman warga sekolah dan membangun hubungan yang lebih harmonis antar warga sekolah dan juga orang tua.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sopiadin dan Sahari (2011) yang menyebutkan bahwa lingkungan belajar merupakan salah satu faktor yang dipercaya sebagai kunci untuk mencapai keberhasilan belajar. Untuk mencapai kondisi belajar yang gembira tanpa stres maka siswa perlu belajar pada lingkungan belajar yang mendukung untuk hal tersebut. Melihat kepada hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka dapat dikatakan teori yang disampaikan oleh Sopiadin dan Sahari tersebut dapat dibuktikan secara empirik bahwa benar iklim sekolah memiliki pengaruh terhadap tingkat stres siswa dengan kekuatan pengaruh yang sedang.

Hasil penelitian ini juga menguatkan temuan Kompri (2014) yang menemukan bahwa iklim sekolah yang positif yakni iklim sekolah yang terbebas dari kemungkinan kebisingan, keramaian maupun kejahatan menyebabkan siswa merasa aman, tenang, bebas dari segala tekanan, ancaman yang bisa merugikan kegiatan belajarnya.

Iklim sekolah terbukti dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa secara parsial pengaruh yang diberikan iklim sekolah terhadap tingkat stres siswa bersifat negatif dengan nilai koefisien B sebesar -0,250. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seperti halnya gaya belajar, maka iklim sekolah juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi stres pada siswa. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Marshall yang mengemukakan bahwa iklim sekolah dapat mempengaruhi banyak orang di sekolah, misalnya, iklim sekolah yang positif telah dikaitkan dengan emosi dan perilaku siswa yang bermasalah. Iklim sekolah yang positif adalah iklim sekolah yang terbebas dari kemungkinan kebisingan, keramaian maupun kejahatan. Semua senantiasa dalam keadaan tenang, hubungan yang sangat bersahabat tampak menonjol di antara penghuninya, mulai dari kepala sekolah, guru, siswa maupun pegawai administrasi. Keadaan semacam ini menyebabkan siswa merasa aman, tenang, bebas dari segala tekanan, ancaman yang bisa merugikan kegiatan belajarnya.

Kepala sekolah SMK Polimedik Depok telah berupaya menghadirkan iklim sekolah yang positif. Beberapa upaya yang dilakukan diantaranya perbaikan gedung sekolah, pengadaan sarana-prasarana yang mendukung, mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan wisata. Menurut penulis, semua upaya ini perlu

dipertahankan dan ditingkatkan, juga penting bagi sekolah untuk memperhatikan aspek iklim sekolah yang lain yaitu dalam menjaga rasa aman warga sekolah dan membangun hubungan yang lebih harmonis antar warga sekolah dan juga orang tua.

Iklim sekolah terbukti dapat mempengaruhi tingkat stres siswa. Dari hasil uji korelasi ganda diketahui bahwa secara bersama-sama gaya belajar dan iklim sekolah berpengaruh terhadap tingkat stres siswa dengan koefisien korelasi sebesar 0,565 yang berarti berada pada taraf korelasi sedang dan R^2 sebesar 0,319 yang berarti bahwa gaya belajar dan iklim sekolah memiliki pengaruh sebesar 31,9% terhadap tingkat stres siswa, sisanya 68,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

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

Melihat ringkasan penelitian di atas, setidaknya ada 2 (dua) perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu 1) Perbedaan pada variabel bebas yang dapat mempengaruhi stres pada siswa. Pada penelitian di atas yang menjadi variabel bebas adalah perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional, sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan ini variabel bebasnya adalah iklim sekolah. 2) Perbedaan pada objek penelitian, jika pada penelitian di atas objek penelitiannya adalah mahasiswa, maka pada penelitian ini objek penelitiannya adalah siswa sekolah tingkat atas.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa skor rata-rata iklim sekolah (X_1) yaitu 107,49 atau sama dengan $107,49 : 230 \times 100\% = 79,62\%$ dari skor idealnya yaitu 135. Hal ini berarti persepsi siswa terhadap iklim sekolah berada pada taraf cukup tinggi (79,62%). Dari 69 siswa SMK Polimedik Depok yang menjadi responden penelitian yang mengalami stres ringan adalah sebanyak 7 orang (10,1%), yang mengalami stres sedang adalah sebanyak 57 orang (82,6%) dan yang mengalami stres berat adalah sebanyak 5 orang (7,2%).

Selain itu, terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara iklim sekolah dengan tingkat stres siswa SMK Polimedik Depok. Hal ini diketahui berdasarkan hasil koefisien korelasi r_{yx} sebesar -0,502 pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0.01$). Tanda negatif pada koefisien korelasi berarti korelasi yang terjadi bersifat negatif, sedangkan koefisien korelasi 0,502 menunjukkan bahwa korelasi yang terjadi berada pada taraf sedang. Besarnya pengaruh atau koefisien determinasi *R-square* sebesar 0,252 yang berarti bahwa iklim sekolah memberikan pengaruh terhadap tingkat stres sebesar 25,2% dan berarti sisanya 74,8% ditentukan oleh faktor lainnya. Untuk arah pengaruh atau koefisien regresi diperoleh $\hat{Y} = 46,217 - 0,250 X_1$ yang berarti bahwa secara parsial, jika terjadi kenaikan satu satuan skor iklim sekolah maka akan mempengaruhi penurunan skor tingkat stres siswa sebesar 0,250.

Implikasi hasil dari penelitian ini adalah bahwa, Ketika sekolah hendak mengurangi rasa stres siswa, maka sekolah harus mampu menghadirkan iklim sekolah yang baik, kondusif, dan representatif, sehingga Ketika siswa mengalami tekanan dengan tugas-tugas belajar dari guru, maka saat anak istirahat dengan berada di luar kelas dan melihat lingkungan fisik sekolah yang kondusif maka tingkat stres siswa akan berkurang. Begitu juga Ketika lingkungan social siswa baik, maka tingkat stres siswa juga akan rendah.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Crawford, J. R. & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large Nonclinical Sample, *British Journal of Psychology*, 42.
- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Raja Grafindo.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Holford, P. & Susannah L, (2015). *The Stress Cure: How to Resolve Stress, Build Resilience and Boost Your Energy*. Piatkus.
- Hude, M D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Erlangga.
- Klein, E. M, dkk, (2016). The German Version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample, *BMC Psychiatry*, 16(1).
- Kompri, (2014). *Manajemen Sekolah: Dari Teori ke Praktik*. Alfabeta.

- Lee, Eun-Hyun, (2012). Review of The Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6 (1).
- Mulyono, A. (2020). Pengaruh Gaya Belajar dan Lingkungan Sekolah terhadap Tingkat Stress Siswa SMK Polimedik Depok. *Tesis*. PPS-PTIQ Jakarta.
- National Safety Council, (2003). *Manajemen Stres*, diterjemahkan oleh Palupi Widyastuti dari judul *Stress Management*. EGC.
- Olpin, M. & Hesson, M. (2013). *Stress Management for Life: A Research-based Experiential Approach*, Boston: Wadsworth Cengage Learning.
- Ozen, H. (2018). A Qualitative Study of School Climate According to Teacher's Perceptions. *Eurasian Journal of Educational Research*, 74(5).
- Prawira, P. A. (2017). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Ar Ruzz Media.
- Sopiatin, P & Sahrani, S. (2011). *Psikologi Belajar dalam Perspektif Islam*. Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R dan D*, Cet. 16. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Supardi. (2013). *Sekolah Efektif*. Raja Grafindo Persada.
- Taufik, et l, (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2).
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Wagiran. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori dan Implementasi*. Deepublish.
- Widoyoko, E. P. (2013). *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Yahya, M.S. (2019). Integrasi Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Dalam Kegiatan Pembelajaran Di Sdit Imam Syafi'i Petanahan Kebumen. *Insania: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(2).