

MEDI Kons : Jurnal Bimbingan dan Konseling

Vol. 9, No. 2, 2023,

ISSN 2528-424X (Print)

ISSN 2686-651X (Online)

Tersedia Online di <https://ejournal.unisri.ac.id/index.php/mdk>

Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Stress Akademik Di SMA Negeri 8 Surakarta Kelas XI IPS 1 Tahun Pelajaran 2021/2022

Ajeng Kusuma Dewi¹, Sri Hartini²

Universitas Slamet Riyadi Surakarta¹

Universitas Slamet Riyadi Surakarta²

E-mail : ajengkusud@gmail.com No. HP 082233956027

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Stress Akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 Tahun Pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 36 siswa, Sampel penelitian menggunakan Total sampling sejumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Teknik angket dan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis data tentang Kemandirian Belajar dengan Stress Akademik kelas XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2021/2022 diperoleh nilai r hitung 0,688 selanjutnya nilai r hitung dikonsultasikan r tabel product moment dengan N=36 dan taraf signifikansi 5% dan 1 % yaitu 0,329 dan 0,424 hasil analisis data yang diperoleh r hitung lebih besar dari t tabel atau $0,329 < 0,688 > 0,424$ maka, Hipotesis Kerja (Ha) yang menyatakan bahwa "Ada Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Stress Akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2021/2022", terbukti kebenarannya baik pada taraf signifikansi 1% dan 5%

Kata Kunci: Hubungan, Kemandirian Belajar, Stress Akademik

Abstract : This study aims to determine whether or not there is a relationship between Independent Learning and Academic Stress in class XI Social Sciences 1 SMA Negeri 8 Surakarta Academic Year 2021/2022. This research is a correlational quantitative research. The population in this study were students of class XI IPS 1 for the academic year 2021/2022, totaling 36 students. The research sample used a total sampling of 36 students. Data collection techniques using questionnaires and documentation techniques. Based on the results of data analysis on Independent Learning with Academic Stress in class XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta in the 2021/2022 academic year, the calculated r value was 0.688, then the calculated r value was consulted r product moment table with N = 36 and a significance level of 5% and 1%, namely 0.329 and 0.424 the results of data analysis obtained that r arithmetic is greater than ttable or $0.329 < 0.688 > 0.424$ then, the Working Hypothesis (Ha) which states that "There is a relationship between Learning Independence and Academic Stress in class XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta academic year 2021/2022", proved to be true both at the 1% and 5% significance levels.

Key Words: Relationships, Independent Learning, Academic Stress

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 dunia digemparkan dengan masuknya suatu virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan China dan menyebar ke seluruh dunia. Virus tersebut adalah virus Covid-19 yang menggemparkan seluruh dunia. Beberapa bidang-bidang seperti bidang kesehatan, bidang pendidikan memberlakukan aturan-aturan baru. Khususnya pada bidang pendidikan, memberlakukan sesuatu yang optimal telah dilakukan untuk menunjang sistem pendidikan yang ada. Virus Covid-19 ini menyebar dengan begitu cepat dan menyebabkan orang-orang tidak boleh berkerumunan untuk memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Pemerintah mengumumkan kepada para warga masyarakatnya untuk melakukan beberapa pekerjaan dirumah saja (WFH), wajib menggunakan masker saat berpergian kemana saja, selalu cuci tangan dan selalu menjaga jarak.

Dalam bidang pendidikan sendiri pemerintah menetapkan aturan-aturan baru yang mau tidak mau harus dilaksanakan, aturan-aturan tersebut antara lain yaitu : melakukan sistem pembelajaran daring / jarak jauh / PJJ. Menurut Deni & toto (2021:2) Dewasa ini pembelajaran online atau virtual merupakan salah satu opsi yang ditawarkan oleh pemerintah melalui Permendikbud No.4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Virus Corona.

Dalam metode pembelajaran daring tersebut ada keunggulan dan kelemahan saat pelaksanaan tersebut. Keunggulannya adalah kita tetap bisa melakukan proses belajar mengajar dengan jarak jauh dan memudahkan setiap guru dan peserta didik untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lain tanpa harus bertatap muka didalam satu ruangan. Kelemahannya dalam sistem pembelajaran daring adalah tidak semua tempat memiliki jaringan internet yang stabil, dan masih banyak siswa dan siswi yang daerah rumahnya sulit untuk mendapatkan akses internet yang stabil. Kemudian para siswa harus membeli paket internet untuk melaksanakan pembelajaran daring tersebut. Selain itu para siswa juga tidak terfokus pada materi ajar yang diberikan guru dikarenakan tidak adanya guru pembimbing yang mengontrol aktivitas para muridnya. Dan sebagian besar para siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dalam daring karena tidak ada yang membimbing dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau materi ajar yang diberikan guru tersebut.

Kemandirian belajar sangat diperlukan dalam masa-masa sekarang ini. Mau tidak mau para siswa harus belajar secara mandiri atau belajar sendiri di rumah untuk meningkatkan prestasi para siswa itu sendiri. Para siswa dituntut untuk bisa sendiri dalam melakukan belajarnya. Pembelajaran mandiri memberi kebebasan siswa untuk menemukan keselarasan belajar dengan kehidupannya sendiri. Siswa mengatur dan menyesuaikan tindakan mereka untuk mencapai tujuan yang di inginkan serta menganbil keputusan sendiri dan bertanggung

jawab atas keputusannya itu. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian oleh Anggrainie Dyah Sulistyaning Suroso (2021) dengan judul “Pengaruh kemandirian belajar terhadap penyesuaian diri pada pembelajaran daring mahasiswa di kota Samarinda” Hasil uji regresi sederhana menemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel kemandirian belajar terhadap penyesuaian diri dan

Seperti yang diketahui belakangan ini media mengabarkan kasus dari media suara.com pada hari Senin tanggal 28 Maret 2022 survey 86 % anak kesulitan konsentrasi saat belajar daring. Dikarenakan para siswa kurang memahami materi yang disampaikan para guru. (www.suara.com) Sedangkan dampak para siswa yang mengalami stress akademik adalah perubahan gizi, masalah sistem pencernaan yang terganggu, gangguan pola tidur dan insomnia atau sulit untuk tidur, tumbuhnya jerawat pada wajah serta tubuh, penurunan prestasi belajar dan juga sering tidak mengikuti pelajaran yang diberikan guru kelas.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif disebut dengan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. (Sugiyono, 2020:16)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 angket yaitu angket tentang Kemandirian Belajar dan angket tentang Stress Akademik sebagai alat pengumpulan data dalam asesmen non tes. Tujuan dalam angket tersebut yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kemandirian belajar dengan stress akademik siswa kelas XI SMA Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2021/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono 2018:145).

Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah 36 siswa kelas XI SMA N 8 Surakarta tahun pelajaran 2021/2022.

Adapun karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Data menunjukkan bahwa jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa laki-laki 13 siswa perempuan 23 siswa.

Tabel 3. Kelompok Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

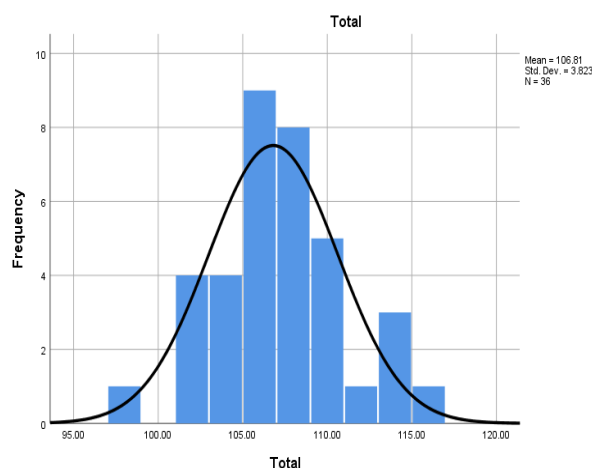
Responden	Jumlah Responden	Presentase
Laki-laki	13 siswa	36,1%
Perempuan	23 siswa	63,9%
Jumlah	36 siswa	100%

Untuk memberikan gambaran mengenai variabel kemandirian belajar dan variabel stress akademik digunakan data statistik deskriptif yang meliputi perhitungan mean, median, modus, standar deviasi dan juga disajikan data dalam bentuk histogram. Berikut deskripsi data masing-masing variabel:

1. Variabel Kemandirian Belajar (X)

Berdasarkan dari hasil penelitian sebanyak 36 responden diperoleh hasil rata-rata (mean) = 106.8056 titik tengah (median) = 106.5000 Modus = 105.00 standar deviasi = 3.82338 rentangan (range) = 17.00 skor minimum = 95.00 dan skor maksimum = 115.00

Berdasarkan tabel deskripsi data variabel kemandirian belajar diatas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik histogram :

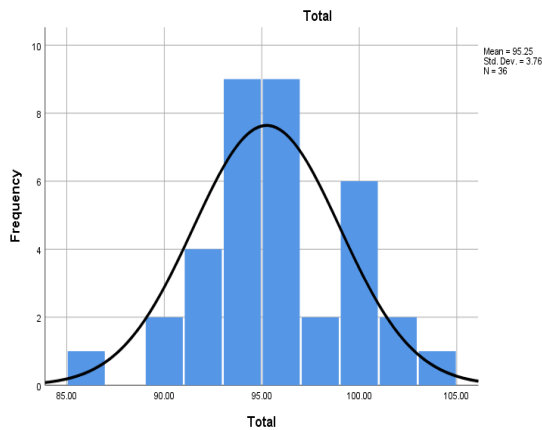


Gambar 2. Grafik Histogram Variabel Kemandirian Belajar (X)

2. Variabel Stress Akademik (Y)

Berdasarkan dari hasil penelitian sebanyak 36 responden diperoleh hasil rata-rata (mean) = 95.2500 titik tengah (median) = 95.00 Modus = 96.00 standar deviasi = 3.75975 rentangan (range) = 17.00 skor minimum = 86.00 dan skor maksimum = 103.00.

Berdasarkan tabel deskripsi data variabel kesiapan kerja diatas, dapat digambarkan dalam bentuk grafik histogram :



Gambar 3. Grafik Histogram Variabel Stress Akademik (Y)

Tabel 4. Tabulasi Data Responden Variabel X dan Y

Var	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
X	106.8056	106.500	105.00	3.82338
Y	95.2500	95.00	96.00	3.75975

3. Persiapan Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur dalam penelitian yang akan digunakan untuk memperoleh data mengenai variabel kemandirian belajar dan stress akademik dari para responden. Peneliti pertama membuat kisi-kisi dan instrument angket kemandirian belajar dan stress akademik yang disusun sendiri oleh peneliti. Terdiri dari 30 soal kemandirian belajar dan juga stress akademik

4. Hasil Uji Coba Angket Kemandirian Belajar dan Stress Akademik

Setelah mempersiapkan alat ukur selanjutnya peneliti melakukan uji coba. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas untuk mendapatkan item-item yang baik untuk alat ukur. Subjek dalam uji coba (Try Out) ini adalah siswa kelas XI IPS 2 yang berjumlah 36 siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel yang digunakan.

Setelah melakukan uji coba (Try Out) variabel kemandirian belajar diperoleh 28 soal dinyatakan valid dan 2 soal dinyatakan tidak valid karena hasil r hitung $<$ r tabel. Seperti butir pernyataan nomer 3 hasilnya $0,24816 < 0,329$ dinyatakan tidak valid dan yang lainnya terlampir. Kemudian uji coba (Try Out) variabel Stress Akademik diperoleh 25 item dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan tidak valid karena r hitung $<$ r tabel. Seperti pernyataan nomer 1. Hasilnya $0,3053 < 0,329$ dinyatakan tidak valid dan yang lainnya terlampir.

5. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kemandirian Belajar dan Stress Akademik

Setelah melakukan uji validitas, kemudian butir pernyataan yang tidak valid dihilangkan dan dihitung reliabilitasnya, hasil reliabilitas pada angket kemandirian belajar dengan menggunakan rumus *Product Moment Angka Kasar* dan dimasukkan dalam rumus *Spearman Brown* dengan butir pernyataan sebanyak 28 menunjukkan hasil 0,91. Maka dengan demikian disimpulkan bahwa angket kemandirian belajar dikatakan reliabel karena masuk kategori interpretasi tinggi (antara 0,80-1,000)

Sedangkan hasil reliabilitas pada angket Stress Akademik dengan menggunakan rumus *Product Moment Angka Kasar* dan dimasukkan dalam rumus *Spearman Brown* dengan butir pernyataan sebanyak 25 menunjukkan hasil 0,878. Maka dengan demikian disimpulkan bahwa angket Stress Akademik dikatakan reliabel karena masuk kategori interpretasi tinggi (antara 0,80-1,000)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data hubungan kemandirian belajar dengan stress akademik siswa kelas XI IPS 1 SMK Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2021/2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Hasil analisis data statistic antara variabel kemandirian belajar dan Stress Akademik diperoleh nilai r hitung 0,688 selanjutnya nilai r hitung dikonsultasikan r tabel product moment dengan $N=36$ dan taraf signifikansi 5% dan 1 % yaitu 0,329 dan 0,424 hasil analisis data yang diperoleh r hitung lebih besar dari t tabel atau $0,329 < 0,688 > 0,424$. Hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan bahwa “Ada Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Stress Akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 8 Surakarta tahun ajaran 2021/2022”, terbukti kebenarannya baik pada taraf signifikansi 1% dan 5%

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan mengenai penelitian ini adalah:

1. Kepada Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan dan mengembangkan sikap kemandirian belajar yang ia miliki agar siswa tidak mengalami stress akademik dan juga diharapkan siswa dapat mengembangkan kualitas dirinya dalam bidang pendidikan.

2. Kepada Guru BK

Disarankan untuk membantu siswa agar siswa lebih bisa untuk belajar secara mandiri dalam situasi kegiatan belajar mengajar yang disebabkan oleh Covid-19 dan

memberikan layanan konseling kelompok dan individu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kemandirian belajar yang diakibatkan oleh stress akademik

3. Kepada Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang mengadakan penelitian yang serupa, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi peneliti untuk menambah ilmu pengetahuan

4. Kepada Orang Tua

Bagi orang tua disarankan untuk memberikan motivasi kepada anak supaya meminimalis stress akademik yang dialaminya, dan membantu dukungan moral kepada siswa untuk memberikan arahan menuju diri siswa yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggrainie Dyah Sulistyoning Suroso 2022. Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan Vol 34 No 2, 149* <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5890>
- Deni Darmawan & Toto Ruhimat 2021. *Pembelajaran Jarak Jauh* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____, 2018. *Metode Penelitian Manajemen* Bandung: CV. Alfabeta.