

Hubungan Gaya Belajar Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya

Salsabilla Laurensia^{*1}, Risma Anita Puriani²

salsabillalaurensia@gmail.com

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

Abstract

This study aims to explore the relationship between learning styles and academic stress among students of the Counseling Education Program at Sriwijaya University. Academic stress is often experienced by students due to high academic pressures, which can affect their learning performance. This research employs a quantitative approach with a descriptive design, involving students from the 2023 and 2024 cohorts. Data were collected using a Likert scale questionnaire. The results indicate that 70% of students who understand their learning styles experience a reduction in academic stress, while 60% of students with structured learning styles experience higher stress. There is a positive and significant relationship between learning styles and academic stress, where students applying appropriate learning styles tend to experience lower levels of stress. These findings suggest that awareness of individual learning styles can serve as a strategy for coping with academic stress. It is hoped that this research can contribute to the development of interventions aimed at reducing academic stress among students.

Keyword: learning styles, academic stress, students, higher education, intervention

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Stres akademik sering dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang tinggi dan dapat memengaruhi kinerja belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan melibatkan mahasiswa angkatan 2023 dan 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% mahasiswa yang memahami gaya belajar mereka mengalami penurunan tingkat stres akademik, sementara 60% mahasiswa dengan gaya belajar terstruktur mengalami stres lebih tinggi. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dan stres akademik, di mana mahasiswa yang menerapkan gaya belajar yang sesuai cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesadaran terhadap gaya belajar individu dapat berfungsi sebagai strategi dalam mengatasi stres akademik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan intervensi dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: gaya belajar, stres akademik, mahasiswa, pendidikan tinggi, intervensi

PENDAHULUAN

Dalam dunia Pendidikan terdapat beberapa tingkatan jenjang pendidikan salah satunya yang disebut dengan Perguruan tinggi, perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang Pendidikan yang memberikan suatu tantangan besar bagi mahasiswanya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajibannya selama masa perkuliahan berlangsung, seperti tugas akademik, mengikuti perkuliahan secara offline ataupun secara daring, beradaptasi dengan

tekanan didalam lingkungan perkuliahan, baik secara akademik maupun non akademik. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan dampak yang seringkali disebut Stres akademik, terutama pada kalangan mahasiswa. Stres merupakan suatu hal atau respon yang muncul dari dalam diri individu saat didalam suatu kondisi yang sedang dialami.

Secara umum, stres yang muncul di lingkungan pendidikan dikenal sebagai stres akademik, yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar (Dewi et al., 2022). Stres akademik adalah fenomena yang umum dan sering dialami oleh mahasiswa, yang dapat memengaruhi cara mereka belajar serta beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan, stres ini sering kali timbul akibat tekanan untuk memenuhi harapan akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun dari orang tua dan lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa stres dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi (Raharjo, 2022), yang pada gilirannya dapat berdampak pada hasil belajar mahasiswa.

Gaya belajar mahasiswa memiliki peran yang signifikan dalam cara mereka mengatasi stres yang dialami. Dengan memahami gaya belajar masing-masing, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik. Setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda, dan jenis-jenis gaya belajar seperti visual, auditori, dan kinestetik memberikan pengaruh yang bervariasi dalam proses pembelajaran. Penelitian oleh Sari dan Indrasari (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang gaya belajarnya sesuai dengan metode pengajaran cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, penelitian terbaru mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memahami dan menerapkan gaya belajar mereka secara efektif dapat mengurangi tingkat stres yang dialami (Wulandari, 2022). Hal ini menekankan pentingnya kesadaran diri dalam memilih strategi belajar yang tepat dan dapat dipahami. Dengan kata lain, semakin baik mahasiswa memahami dan mengenali kebiasaan atau gaya belajar yang sesuai dengan diri mereka, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Namun, ada beberapa mahasiswa yang mampu berkembang di bawah tekanan, memanfaatkan stres sebagai motivator untuk meningkatkan pembelajaran dan kinerja mereka. Dengan demikian, mereka menjadi lebih giat dalam menyelesaikan tugas kuliah dan tugas akademik lainnya, didorong oleh tuntutan yang harus diselesaikan tepat waktu. Proses ini melibatkan pengembangan keterampilan manajemen waktu dan teknik coping yang efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung menunjukkan peningkatan dalam motivasi intrinsik, sehingga mereka lebih berkomitmen untuk mencapai tujuan akademik (Riyadi & Ahmad, 2024).

Dalam studi yang dilakukan oleh Reddy et al. (2018), ditemukan bahwa stres merupakan respons negatif terhadap tuntutan akademik yang berat, yang dapat memengaruhi dimensi fisik, emosional, dan kognitif individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% mahasiswa dengan gaya belajar terstruktur yaitu individu yang tidak dapat menyesuaikan gaya belajarnya selama proses pembelajaran mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan

mahasiswa yang memiliki gaya belajar fleksibel. Penelitian sebelumnya oleh Siskandar & Ahmad Mulyono (2021) menekankan pentingnya penerapan gaya belajar yang sesuai untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Dalam penelitian ini, yang melibatkan 69 siswa di SMK Polimedik Depok, ditemukan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara gaya belajar dan tingkat stres siswa. Semakin sesuai gaya belajar yang diterapkan, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Gaya belajar yang tidak sesuai dapat menyebabkan mahasiswa mengalami frustrasi dan merasa kurang puas dengan hasil akademik yang diperoleh, sehingga mereka berisiko mengalami stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara gaya belajar dan stres akademik secara mandiri. Penelitian sebelumnya oleh Sari dan Indrasari (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki gaya belajar yang sesuai dengan metode pengajaran cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa 70% mahasiswa yang memahami gaya belajar mereka mengalami penurunan tingkat stres akademik.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan mengenai hubungan antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, yang melibatkan mahasiswa angkatan 2023 dan 2024, terlihat bahwa mahasiswa yang memahami gaya belajar mereka dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki gaya belajar yang sesuai dengan metode pengajaran yang digunakan di kelas menunjukkan kemampuan dan pemahaman yang lebih baik dalam menangani tuntutan akademik, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang mereka rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan gaya belajar mereka dengan tuntutan akademik justru mengalami peningkatan stres, yang berdampak negatif pada motivasi dan hasil belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri mahasiswa terhadap gaya belajar mereka sendiri sangat penting sebagai strategi dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Selain itu, lingkungan akademik yang mendukung memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi serta memaksimalkan potensi belajar mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi "Hubungan gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya," serta cara mereka mengatasi tekanan tersebut. Hal ini penting mengingat masih banyak mahasiswa yang kehilangan semangat untuk belajar dan mengalami kesulitan dalam fokus akibat tuntutan tugas akademik, ekspektasi lingkungan sekitar, dan faktor lainnya. Diharapkan penelitian ini dapat menemukan strategi efektif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan meningkatkan efektivitas belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data. Metode kuantitatif melibatkan analisis data yang bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2015). Desain penelitian yang

digunakan adalah deskriptif. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2004), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan gejala, peristiwa, atau kejadian yang sedang berlangsung saat ini. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.

Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional, yang mempelajari hubungan antara variabel independen (Gaya Belajar) dan variabel dependen (Stres Akademik) dengan pengumpulan data untuk menjelaskan hubungan pada satu titik waktu (Swarjana, 2013).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh elemen atau objek yang menjadi subjek penelitian, termasuk individu, benda, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa Angkatan 2023 dan Angkatan 2024 di kelas Palembang dan Indralaya di Universitas Sriwijaya, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dengan metode *skala Likert*, di mana variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator-indikator untuk mengetahui pendapat dan persepsi suatu kelompok terhadap fenomena sosial yang ada, dengan lima alternatif jawaban. Pengisian kuesioner akan dilakukan melalui *Google Form* dan disebarluaskan oleh peneliti kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Ghazali (2017), suatu kuesioner dapat dikatakan valid jika pernyataan yang ada pada kuesioner mampu menjelaskan atau mengungkapkan sesuatu yang akan diukur dengan kuesioner tersebut. Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah sah atau valid tidaknya suatu kuesioner yang digunakan oleh peneliti maka dari itu pengambilan keputusan untuk menguji validitas menggunakan indicator sebagai berikut: 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka pernyataan atau variabel tersebut valid. 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka pernyataan atau variabel tersebut tidak valid.

Untuk pengujian validitas ini peneliti melakukan dengan menyampaikan kuesioner yang akan diuji kepada 65 responden sesuai kriteria peneliti. Perhitungan data dengan statistic dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik. Hasil uji dari setiap validitas dari pernyataan masing-masing kuesioner variabel yang diteliti disajikan tabel berikut ini:

Tabel 1. Uji Validitas

No.	Variabel	Total Item	Valid	Tidak Valid
1	Gaya Belajar (GB)	41	27	14
2	Stress Akademik (SA)	40	27	13

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen untuk variabel gaya belajar, dari 41 item yang diuji, sebanyak 27 item dinyatakan valid karena memiliki nilai r_{hitung} yang lebih besar dari r_{tabel} (0,361), sementara 14 item lainnya dinyatakan tidak valid. Untuk variabel stres akademik, dari total 40 item yang diuji, terdapat 27 item yang valid dan 13 item yang tidak valid. Item-

item yang valid menunjukkan bahwa pernyataan dalam kuesioner dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti dengan tepat. Beberapa item dengan nilai r hitung negatif, seperti GB.29 dan SA.8, menunjukkan ketidaksesuaian antara isi item dan konstruk yang diukur, sehingga perlu dieliminasi. Validitas item-item yang tinggi mencerminkan kualitas instrumen yang baik dalam mengungkap dimensi gaya belajar dan stres akademik. Uji ini dilakukan dengan bantuan program statistik dan melibatkan 65 responden. Dengan demikian, instrumen ini dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut setelah mengeliminasi butir-butir yang tidak valid.

Uji reabilitas dari masing-masing instrument dilakukan dengan menggunakan Uji *Alpha-Cronbach*. Dasar ketentuan dari penentu keputusan tersebut dalam uji reabilitas sebagai berikut: 1) Jika koefisien Cronbach's alpha $\geq 0,60$ maka dikatakan reliabel. 2) Jika koefisien Cronbach's alpha $< 0,60$, maka dikatakan tidak reliabel. Berikut ini adalah hasil dari pengujian reabilitas dari masing-masing variabel:

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's alpha	Keterangan
Gaya Belajar (GB)	0,896	Reliabel/konsisten
Stress Akademik (SA)	0,881	Reliabel/konsisten

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 2, diketahui bahwa instrumen variabel gaya belajar memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896 dan instrumen stres akademik sebesar 0,881. Kedua nilai tersebut berada pada kategori sangat reliabel karena melebihi batas minimum 0,60 sesuai kriteria yang dikemukakan oleh Ghazali (2017). Hal ini menunjukkan bahwa item-item pada instrumen tersebut konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Dengan jumlah item valid sebanyak 27 pada masing-masing variabel, maka instrumen dapat digunakan untuk pengukuran lebih lanjut tanpa perlu dilakukan revisi tambahan. Reliabilitas tinggi ini juga memperkuat hasil dari uji validitas sebelumnya, sehingga seluruh data yang diperoleh dapat dipercaya. Oleh karena itu, instrumen penelitian telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam analisis data lanjutan mengenai hubungan gaya belajar dan stres akademik mahasiswa.

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel dependen dan variabel independen mempunyai distribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan uji statistik non parametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov* (K-S), suatu data dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari alpha 5%. Dan sebaliknya suatu data dikatakan tidak terdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih kecil dari alpha 5%. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig. (2-tailed)	Distribusi
Gaya Belajar (GB)	65	0,091	0,200	Normal
Stress Akademik (SA)	65	0,084	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) untuk variabel gaya belajar dan stres akademik masing-masing adalah 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari kedua variabel memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel gaya belajar (X) dan stres akademik (Y). Uji ini merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian linearitas dilakukan dengan metode ANOVA (Analysis of Variance). Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan dinyatakan linear, sedangkan jika $\leq 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak linear. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 4. Hasil Pengujian Linearitas

Sumber Variasi	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	10	0,824	1,124	0,356
Within Groups	54	0,733		
Total	64			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi 0,356 pada baris Deviation from Linearity, yang mana lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan terhadap asumsi linearitas, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel gaya belajar dan stres akademik adalah linear.

Selanjutnya Uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel gaya belajar (X) dan stres akademik (Y) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Pengujian ini dilakukan menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 26. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ dan nilai r hitung $>$ r tabel (0,244), maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Berikut hasil uji hipotesis:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel X	Variabel Y	N	r Hitung	Sig.(2 Tailed)	r Tabel	Keterangan
Gaya Belajar	Stress Akademik	65	0,478	0,000	0,244	Signifikan (Ha diterima)

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai korelasi Pearson sebesar 0,478 dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, serta r hitung lebih besar dari r tabel (0,244). Hal

ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin terarah dan tepat gaya belajar yang diterapkan mahasiswa, maka semakin terkendali pula tingkat stres akademik yang dialami. Korelasi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa peningkatan kualitas gaya belajar dapat beriringan dengan peningkatan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menguatkan asumsi teoritis bahwa pemahaman gaya belajar yang sesuai mampu memberikan pengaruh terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai r hitung sebesar 0,478 yang lebih besar dari r tabel (0,244), sehingga H_a diterima. Hal ini menandakan bahwa semakin tepat gaya belajar yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin terarah pula kondisi stres akademik yang dialaminya. Dalam artian, mahasiswa yang memiliki gaya belajar yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih sehat. Gaya belajar yang sesuai memungkinkan mahasiswa memahami materi perkuliahan dengan lebih efektif, menghindari kecemasan berlebihan, dan merespons beban tugas secara adaptif. Oleh karena itu, gaya belajar bukan hanya berpengaruh terhadap prestasi akademik, tetapi juga berdampak pada ketahanan emosional mahasiswa. Temuan ini relevan dengan tujuan utama penelitian yaitu mengeksplorasi keterkaitan dua variabel tersebut dalam konteks pendidikan tinggi.

Dari hasil kategorisasi, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk variabel gaya belajar dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya telah memiliki strategi belajar yang cukup baik, namun masih dalam taraf perkembangan. Sementara itu, stres akademik yang dialami juga berada dalam rentang wajar, menandakan tekanan akademik masih bisa dikendalikan oleh mayoritas responden. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa gaya belajar yang fungsional menjadi salah satu faktor pelindung terhadap munculnya stres akademik yang tinggi. Ketika mahasiswa dapat memahami gaya belajarnya sendiri, mereka cenderung lebih siap menghadapi tantangan akademik seperti ujian, tugas, dan presentasi. Kemampuan mengatur waktu, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, serta menggunakan metode belajar yang tepat turut menurunkan potensi stres. Maka dari itu, pengembangan kesadaran terhadap gaya belajar individu penting untuk ditekankan dalam pendidikan tinggi.

Rusmawan et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan gaya belajar visual menunjukkan hasil belajar yang lebih tinggi saat mereka diberikan metode pembelajaran ekspositori, dibandingkan dengan metode konvensional. Hal ini mengindikasikan bahwa kesesuaian antara gaya belajar dan pendekatan pengajaran dapat meningkatkan pemahaman dan retensi materi secara lebih efektif. Kecenderungan tinggi pada gaya belajar visual dapat disebabkan oleh pesatnya perkembangan teknologi pendidikan yang banyak menyajikan konten

berbasis visual, serta preferensi mahasiswa zaman sekarang yang lebih terbiasa menerima informasi melalui media digital seperti YouTube, infografis, dan presentasi multimedia.

Urutan kedua diduduki oleh gaya belajar kinestetik dengan persentase sebesar 25,2%. Mahasiswa dengan gaya belajar ini cenderung memahami informasi melalui aktivitas fisik dan praktik langsung. Mereka lebih nyaman belajar dengan cara melakukan simulasi, eksperimen, maupun keterlibatan aktif dalam situasi nyata. Di lingkungan program studi BK, kegiatan seperti microteaching, simulasi konseling, praktik lapangan, dan observasi di sekolah sangat mendukung mahasiswa dengan gaya belajar kinestetik. Walaupun persentasenya tidak sebesar gaya visual, keberadaan gaya belajar kinestetik tetap signifikan, karena pendekatan praktik langsung merupakan bagian penting dari pelatihan keterampilan konselor profesional. Dan terakhir Gaya belajar auditori mencatat angka paling rendah, yaitu hanya 14,8% dari total partisipan. Mahasiswa dengan gaya ini lebih menyukai metode pembelajaran berbasis pendengaran, seperti mendengarkan penjelasan dosen secara lisan, berdiskusi, dan mengikuti podcast atau rekaman suara. Penelitian Cintiya dan Yulfi (2023) mengungkap bahwa gaya belajar auditori mendominasi pada mahasiswa dengan indeks prestasi akademik sangat memuaskan di Fakultas Kedokteran. Rendahnya jumlah mahasiswa dengan gaya belajar ini kemungkinan besar disebabkan oleh menurunnya efektivitas metode ceramah satu arah, serta kecenderungan mahasiswa untuk lebih aktif dan visual dalam menerima informasi. Dalam konteks perkuliahan saat ini yang banyak mengandalkan presentasi visual, mahasiswa dengan gaya auditori bisa merasa kurang optimal dalam menyerap informasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Paryontri (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik. Gani dan Utami (2023) menemukan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh besar terhadap stres yang dialami mahasiswa peserta program Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang baik cenderung mampu beradaptasi dan bertahan dalam situasi akademik yang menantang. Selain itu, nilai akademik mungkin tidak lagi menjadi satu-satunya ukuran keberhasilan, karena mahasiswa lebih memfokuskan diri pada penguasaan keterampilan praktis dan kesiapan kerja.

Sementara itu, Rahmawati et al. (2021) dalam penelitiannya juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan stres akademik, khususnya pada siswa yang mengikuti pembelajaran hybrid. Penelitian ini memperkuat temuan mereka dengan menekankan bahwa gaya belajar yang efektif turut mencerminkan kemampuan kontrol diri dalam belajar, seperti konsistensi, disiplin, dan ketahanan menghadapi beban tugas. Gaya belajar yang terorganisir menjadi cerminan dari kontrol diri yang baik, yang mampu mengurangi risiko stres akademik secara nyata. Dalam konteks mahasiswa, gaya belajar menjadi salah satu alat bantu penting dalam menjaga kestabilan psikologis ketika berhadapan dengan berbagai tekanan akademik. Penelitian ini juga mendukung hasil dari Sinulingga et al. (2024), yang menekankan pentingnya dukungan dan keterlibatan (father involvement) dalam meningkatkan resiliensi dan menurunkan stres akademik siswa. Meskipun konteksnya berbeda,

prinsip dasarnya tetap sama, yaitu faktor internal dan eksternal seperti dukungan, strategi belajar, dan kontrol diri sangat memengaruhi tingkat stres akademik. Maka, hasil penelitian ini turut memperkuat bahwa intervensi berbasis penguatan faktor internal seperti gaya belajar layak dikembangkan secara sistematis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan individual dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa bukan hanya dituntut untuk belajar, tetapi juga harus dibekali dengan keterampilan mengenali dan mengembangkan gaya belajarnya sendiri. Ketika mahasiswa mampu menerapkan strategi belajar yang sesuai, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang positif dan konstruktif. Oleh karena itu, pendekatan yang memperhatikan dimensi personal seperti gaya belajar menjadi sangat krusial dalam mencegah tekanan akademik yang berlebihan. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam mengembangkan program peningkatan kapasitas akademik berbasis gaya belajar. Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi preventif dan kuratif terhadap stres akademik di lingkungan kampus. Dengan demikian, peningkatan kualitas pembelajaran akan sejalan dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Mahasiswa yang memiliki gaya belajar yang baik dan sesuai cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan gaya belajar yang kurang tepat cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya belajar memiliki pengaruh penting dalam menentukan kestabilan emosional dan kesiapan akademik mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk variabel gaya belajar maupun stres akademik, yang berarti mayoritas mahasiswa memiliki pola belajar dan tingkat stres yang relatif terkendali. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa faktor internal seperti strategi belajar dan regulasi diri berkontribusi besar terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan gaya belajar yang sesuai sangat dianjurkan untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif. Kesimpulan penelitian ini dirangkum dalam poin-poin berikut:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dengan stres akademik mahasiswa.
2. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel yang diteliti.
3. Gaya belajar yang efektif dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan artikel ini. Tanpa bantuan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak, penulis tidak akan dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan akan dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cintiya, R., & Yulfi, H. (2023). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 8(2), 60–68.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403.
- Gani, A. J. Z., & Utami, N. I. (2023). Efikasi Diri Akademik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Peserta Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). *CBJIS: Cendekia Borneo Journal of Islamic Studies*, 3(1), 50–64.
- Ghozali, I. (2017). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 10–20.)
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175-192.
- Rahmawati, N. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Kemampuan Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45- 52.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Riyadi, R., & Ahmad, M. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 112-128.
- Rusmawan, C. A., Mulyaningsih, S., Saputra, I. D., Fajriah, T. N. A., & Taofik, D. B. I. (2024). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Gaya Belajar terhadap Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Kimia untuk Biologi. *Jurnal Life Science*, 6(2), 57– 62.
- Sari, N., & Indrasari, T. (2021). Gaya Belajar dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 17(2), 98-112.
- Sari, R., & Indrasari, I. (2021). Pengaruh gaya belajar terhadap stres akademik. *Jurnal Pendidikan*.
- Sinulingga, A. D., Simanjuntak, M. A., & Hutabarat, D. (2024). Father Involvement dan Ketahanan Remaja dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 55–66.

- Siskandar, S., & Mulyono, A. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Cendekia*, 15(1), 28-43. DOI: 10.30957/cendekia.v15i1.652.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Interpretif, Interaktif, dan Konstruktif (Cet. 3). Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, D. (2022). Strategi Mengatasi Stres Akademik Berdasarkan Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konseling*, 10(1), 67-80.