

PENGARUH GAYA HIDUP DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA

MARIA CLEOPATRA

mariacleopatra1313@gmail.com

081806559019

Program Studi Pendidikan Teknologi Informatika, Fakultas Teknik. Matematika dan IPA
Universitas Indraprasta PGRI

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan menganalisis secara empiris pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa. Sampel dipilih secara random sebanyak 130 siswa. Analisis dilakukan dengan metode regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pada setiap variabel. Ditunjukkan pada setiap kenaikan satu unit gaya hidup akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar matematika sebesar 0.137. Setiap kenaikan satu unit motivasi akan diikuti dengan kenaikan Prestasi Belajar Matematika sebesar 0.906. Setiap kenaikan satu unit gaya hidup dan sekaligus dengan kenaikan satu unit motivasi akan diikuti dengan kenaikan Prestasi Belajar Matematika sebesar 1.043. Secara bersama sama variabel gaya hidup dan variabel motivasi belajar dapat menentukan variabel hasil belajar sebesar 91.6 persen. Hal ini terdiri dari sumbangan variabel gaya hidup sebesar 6.32 persen, dan dari variabel motivasi belajar sebesar 85,22 persen. Atau tingkat efektifitas sumbangan menunjukkan bahwa ternyata gaya hidup hanya 6.9 persen dibandingkan dengan variabel motivasi belajar yang menyumbang sebesar 93,1 persen.

Kata kunci: Gaya Hidup, Motivasi Belajar, Prestasi Belajar Matematika.

PENDAHULUAN

Pergaulan antar siswa di sekolah-sekolah dan dilingkungan sekitar rumah serta daya serap siswa terhadap perkembangan yang terjadi secara global baik dalam bidang IPTEK dan Teknologi Informasi yang semakin kuat yang bisa dilihat secara kasat mata seperti perkembangan alat komunikasi seperti handphone yang bisa memiliki kemampuan mini komputer. Yang menarik adalah dengan tingginya teknologi informasi sehingga sekarang ini untuk akses ilmu pengetahuan bisa melalui warung-warung internet yang menyediakan fasilitas dan akses untuk informasi ilmu pengetahuan dan juga permainan (game-game) sekaligus juga tempat hiburan yang umumnya kebanyakan dikonsumsi oleh siswa-siswa SMA dan umumnya menjadi trendy.

Pada jaman sekarang kebanyakan siswa datang ke sekolah hanya bertujuan untuk kegiatan sosial dikarenakan tidak adanya anggota keluarga dirumah, jadi bukan bertujuan untuk menimba ilmu setinggi langit seperti jaman dulu yang sering dikatakan orang tua kita. Pada saat ini lingkungan kita juga menunjang adanya banyak hiburan diluar rumah, jadi siswa juga banyak yang berlanjut bersosialisasi seusai sekolah ketempat hiburan yang sudah tersedia, yang terkadang lebih banyak efek negatifnya dibanding positifnya. Dunia hiburan saat ini yang ada lebih cenderung membuat siswa menjadi konsumtif, baik hanya sekedar bersosialisasi, belanja barang yang bukan keperluan utama, dll.

Lulusan SLTP di Bogor pada umumnya mencari sekolah favorit diantaranya SMAN 1. Apabila tidak diterima baru mempunyai pilihan lain termasuk sekolah SMA swasta. Sekolah swasta favorit adalah SMA Regina Pacis, SMA Bina-Insani, dan Sekolah SMA Internasional. Untuk kalangan keluarga yang mampu memilih sekolah-sekolah

tersebut. Untuk kalangan menengah kebawah memilih sekolah-sekolah negeri lainnya, dan sekolah-sekolah swasta selain yang disebutkan diatas, termasuk SMA PGRI 1.

Penjelasan di atas terkait dengan kemampuan finansial keluarga siswa dikarenakan kemampuan membayar. Kecuali di SMAN 1 yang merupakan favorit, namun pada prakteknya hampir 80 persen yang diterima di SMAN 1 ternyata dari keluarga mampu dan memang calon mahasiswanya secara akademik juga termasuk yang cerdas. Oleh karenanya siswa SMAN 1 ini dipilih sebagai responden dalam penelitian ini. Kemudian SMA PGRI 1 tidak termasuk sekolah favorit dan dari status sosial ekonomi menengah kebawah, para siswanya dipilih sebagai responden dalam penelitian ini. Alasan yang dipergunakan adalah untuk melihat apakah secara akademik dari dua sekolah tersebut mempunyai perbedaan yang signifikan.

Siswa di kedua SMA tersebut akan dilihat prestasi belajar matematikanya dan juga dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar matematikanya tersebut. Faktor-faktor ini dapat yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor internal seperti kedisiplinan, minat, sikap, kecerdasan emosional maupun spiritual, motivasi, dll. Kemudian faktor eksternal diantaranya pendidikan orang tua, dorongan orang tua dan saudara saudara, pekerjaan orang tua, status sosial orang tua, lingkungan, kemampuan membayar, gaya hidup, pergaulan, berorganisasi, dll.

Gaya hidup siswa dalam kegiatan kesehariannya dapat mempengaruhi tingkat kebutuhannya dalam kehidupan konsumtif, sehingga membentuk pola hidup yang berbeda-beda pada siswa. Namun ada siswa-siswa terbentur pada hambatan-hambatan psikologis, yang ditampilkan dalam berperilaku seperti kurang bergairah, kurang tertarik sehingga mereka acuh tak acuh karena mereka merasa tidak mampu mempelajari bidang studi tersebut. Faktor dalam diri individu merupakan sumber yang paling berperan dalam menentukan keberhasilan ataupun kegagalan belajar. Faktor-faktor ini antara lain adalah: gaya hidup dan motivasi belajar.

Pokok permasalahan di dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika?”. “Seberapa besar sumbangan variabel-variabel tersebut terhadap prestasi belajar matematika?”.

TINJAUAN PUSTAKA

Gaya Hidup

“Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan satu orang atau kelompok dengan yang lain. Jika gaya hidup diasumsikan sebagai sebuah ideologi, maka akan membentuk identitas diri yang bersifat individu maupun bersifat kelompok dan membedakan dengan yang lain. Gaya hidup memiliki tujuan untuk kemudian dapat membentuk citra yang dibanggakan bagi pengguna maupun partisipannya. Citra yang tampil melalui gaya hidup lebih sering bersinggungan dengan berbagai penampilan seseorang dan memiliki sifat yang dapat ditangkap dan dirasakan oleh indera. Citra yang timbul atas gaya hidup yang dipilih oleh seseorang berkaitan erat dengan nilai dan status sosial dari model gaya hidup yang digunakannya”. (http://id.answers.yahoo.com/Digital_Collection_mtv-chapter3.pdf: 2007).

Jadi gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Secara umum gaya hidup dimaknai secara berbeda (<http://www.Indonesia.elga.net.id/indoway:2008>), dinyatakan bahwa gaya hidup di Indonesia sangat khusus banyak yang kaya raya tinggal di perumahan perumahan mewah melebihi di Beverly Hills. Namun banyak juga yang hidup dalam kemiskinan. John dan Bonfield membagi gaya hidup menjadi lima kelompok ialah i. kelompok *positivism self confidence*, ii. *Liberalism Cosmopolitanism*, iii. *Frustration*, iv. *Home Family Orientation*,

v. *Community Involvement* (http://www.queendom.com/tests/mini-tests/lifestyle_access.html:2008). Jehovah menuliskan bahwa gaya hidup utamanya terdiri dari: mengatur konsumsi makanan, olah raga, mengoptimalkan aktifitas yang terkait pada faktor faktor terkait mental dan spiritual. Namun secara elaboratif dari sumber lain menyebutkan bahwa aspek gaya hidup adalah hubungan personal, mobilitas, rekreasi, aktivitas komunitas, kegiatan bekerja (http://www.watchtower.org/library/g/1999/7/8/article_01.htm:2007). Kemudian dari sumber lain menyebutkan bahwa komponen gaya hidup terbagi atas kelompok: *work, exercise, recreation, relaxation and sleep*. Berdasarkan pembagian diatas dapat diukur tingkat keseimbangan gaya hidup seseorang. Misalnya setiap orang apakah mencapai 8 jam tidurnya, olah raga yang cukup, atau jalan kaki 5 km per hari, rekreasi sebulan sekali, relaksasi seminggu sekali (http://www.queendom.com/tests/mini-tests/lifestyle_access.html,2007:5).

Jakson (2005) membagi tiga kelompok indikator gaya hidup: *i. Dasar atau wajib ada: survival, health, reproduction, friendship and security; ii. Sosial: ways of communicating the important social, psychological and cultural dimensions of our lives; and iii. Social practices: the often habitual tasks and actions that constitute the basis for ordinary everyday living*. Dikatakan bahwa gaya hidup modern dapat menjadi 'Livelihoods', gaya hidup sebagai 'Life-satisfaction', gaya hidup sebagai 'Social Conversation'. Begitu pula gaya hidup juga dapat dikelompokkan menjadi sektor gaya hidup dan segmentasi gaya hidup (Jakson 2005:5).

Pada promosi kesehatan online dalam Indonesia sehat 2010, menyebutkan gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk. Gaya hidup yang sehat harus: makan aneka ragam makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengendalikan stress, hindari NAPSA (Narkotik, Psicotropika, dan Zat adiktif lainnya), dan tidak melakukan hubungan seksual di luar nikah (<http://www.promosi.kesehatan.com/artikel.php?nid=134>. Promosi kesehatan online:2008). Dari sisi konsumerisme sebagaimana yang ditulis oleh Giddens (1991) menyatakan bahwa gaya hidup merupakan kombinasi antara perilaku konsumsi, hubungan sosial, berpakaian, dan rekreasi (Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/lifestyle>:2007). Dari sisi pasar gaya hidup di kelompokkan berdasarkan model AIO (Activities, Interests, Opinions) dan model VALS (*Value Life Styles*). VALS membagi menjadi empat kelompok ialah:

- i. need driven groups (survivors and sustainer),*
- ii. outer directed groups (belongers, semulators, and achievers,*
- iii. inner directed groups (I am me, experiential, and society conscious),*
- iv. combined outer and inner directed groups (integrated).*

Keterkaitan antara gaya hidup dengan faktor kehidupan yang lain. *Identify and analyse the impacts of an active lifestyle on physical, social, emotional, intellectual, and spiritual well-being. Identify the impact of active lifestyles on society and the environment. Demonstrate an understanding of the impact of movement and physical activity on body image including self-esteem and selfconfidence*. Selanjutnya disebutkan bahwa dampak dari gaya hidup terhadap prestasi belajar matematika, keberhasilan bekerja, kesehatan, dan pemeliharaan lingkungan. Secara khusus gaya hidup siswa akan diukur pada kegiatan-kegiatan antara lain berbagai lomba, olah raga, dansa, even budaya, dan kegiatan lain yang terkait (http://lifestyle/2007/01/lifestyle_recreation/book.pdf:2007). European commission (2008) menyebutkan bahwa komponen gaya hidup terkait dengan kesehatan adalah aktifitas sekolah, tempat kerja, keluar komunitas lingkungan/ local. Chialson (2008) juga menyebut bahwa komponen gaya hidup adalah: physical activity, diet, drinking, smoking, and academic success (Chialson 2008:200).

Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan satu orang atau kelompok dengan yang lain. Jika gaya hidup diasumsikan sebagai sebuah ideologi, maka akan membentuk identitas diri yang bersifat individu maupun bersifat kelompok dan membedakan dengan yang lain. Gaya hidup memiliki tujuan untuk kemudian dapat membentuk citra yang dibanggakan bagi pengguna maupun partisipannya. Citra yang tampil melalui gaya hidup lebih sering bersinggungan dengan berbagai penampilan seseorang dan memiliki sifat yang dapat ditangkap dan dirasakan oleh indera. Citra yang timbul atas gaya hidup yang dipilih oleh seseorang berkaitan erat dengan nilai dan status sosial.

Menurut pengertian gaya hidup AIO (Activity, Interest, Opinion). Psikografik (Psychographic) adalah ilmu tentang pengukuran dan pengelompokan gaya hidup konsumen (Kotler, 2002:193). Sedangkan psikografik menurut Sumarwan (2003:58), adalah suatu instrumen untuk mengukur gaya hidup, yang memberikan pengukuran kuantitatif dan bisa dipakai untuk menganalisis data yang sangat besar. Analisis psikografik biasanya dipakai untuk melihat segmen pasar. Analisis psikografik sering juga diartikan sebagai suatu riset konsumen yang menggambarkan segmen konsumen dalam hal kehidupan, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Psikografik berarti menggambarkan (graph) psikologis konsumen (psyco).

Psikografik adalah pengukuran kuantitatif gaya hidup, kepribadian dan demografik konsumen. Psikografik sering diartikan sebagai pengukuran AIO (activity, interest, opinions), yaitu pengukuran kegiatan, minat dan pendapat konsumen. Psikografik memuat beberapa pernyataan yang menggambarkan kegiatan, minat dan pendapat konsumen. Pendekatan psikografik sering dipakai produsen dalam mempromosikan produknya, seperti yang dinyatakan oleh Kotler bahwa psikografik senantiasa menjadi metodologi yang valid dan bernilai bagi banyak pemasar (2002:193). Solomon dalam Sumarwan (2003:59) menjelaskan studi psikografik dalam beberapa bentuk seperti diuraikan berikut.

1. Profil gaya hidup (a lifestyle profile), yang menganalisis beberapa karakteristik yang membedakan antara pemakai dan bukan pemakai suatu produk.
2. Profil produk spesifik (a product-specific profile) yang mengidentifikasi kelompok sasaran kemudian membuat profil konsumen tersebut berdasarkan dimensi produk yang relevan.
3. Studi yang menggunakan kepribadian ciri sebagai faktor yang menjelaskan, menganalisis kaitan beberapa variabel dengan kepribadian ciri, misalnya kepribadian ciri yang mana yang sangat terkait dengan konsumen yang sangat memperhatikan masalah lingkungan.
4. Segmentasi gaya hidup (a general lifestyle segmentation), membuat pengelompokan responden berdasarkan kesamaan preferensinya.
5. Segmentasi produk spesifik, adalah studi yang mengelompokkan konsumen berdasarkan kesamaan produk yang dikonsumsinya.

Orang-orang yang berasal dari sub-budaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” yang berinteraksi dengan lingkungannya. Pemasar mencari hubungan antara produknya dengan kelompok gaya hidup konsumen. Contohnya, perusahaan penghasil komputer mungkin menemukan bahwa sebagian besar pembeli komputer berorientasi pada pencapaian prestasi. Dengan demikian, pemasar dapat dengan lebih jelas mengarahkan mereka ke gaya hidup orang yang berprestasi (<http://www.membuatblog.web.id/2010/04/pengertian-gaya-hidup.html>:2010).

Jadi gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Gaya hidup pada penelitian ini adalah pola hidup dimana seseorang membagi, menghabiskan dan mengelola waktu dan uangnya demi citra dan status sosialnya. Gaya hidup ini pada gilirannya akan berhubungan secara kausal dengan prestasi belajar matematikanya.

Motivasi Belajar

Motivasi merupakan dorongan, hasrat, kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Sehingga motivasi dapat juga didefinisikan sebagai kekuatan yang mendorong arah dan ketetapan tindakan menuju suatu tujuan. Motivasi merupakan suatu tindakan tertentu dimulai dari suatu dorongan (David Krec dkk, 1962:19). Motivasi berasal dari kata motif yang merupakan daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Motif merupakan suatu kondisi atau disposisi internal. Selanjutnya motivasi merupakan motif yang telah menjadi aktif pada saat tertentu (Charles Wingkel, 1989:93). Senada dengan ini, motivasi adalah suatu pernyataan yang muncul dalam diri seseorang, termasuk dorongan, hasrat dan motif (Meggison Byrd Meggison, 2006:278). Jadi motivasi merupakan bagian dalam dari suatu keadaan yang menyebabkan seseorang dalam bertindak dengan cara yang jelas untuk memenuhi beberapa tujuan tertentu. Motivasi menjelaskan mengapa orang melakukan suatu tindakan. Hal ini berpengaruh terhadap tindakan misalnya seorang pemimpin dalam memberikan motivasi bawahan dalam rangka meningkatkan kinerja organisasi sebagai kunci sukses atau kunci keberhasilan dalam meraih keberhasilan organisasi (Samuel C. Certo and S. Trevis Certo, 2006: 2000-2001).

Dalam kehidupan sehari-hari jarang disadari bahwa dengan sengaja kita memperhatikan dan merenungkan perbuatan-perbuatan teman-teman kita atau orang-orang lain, juga terhadap perbuatan kita sendiri, seringkali kita tidak begitu menghiraukannya. Tapi jika kita perhatikan timbul pertanyaan dalam diri kita, mengapa mereka melakukan perbuatan tersebut. Artinya dapat dikatakan bahwa apa yang mendorong mereka untuk berbuat demikian? Atau Apakah *motif* mereka? Maka yang dimaksud dengan *motif* ialah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak dan melakukan sesuatu. Atau seperti dikatakan oleh Sartain dalam bukunya *Psychology Understanding of Human Behavior yang dikutip oleh Ngalim Purwanto menyebutkan: motif* adalah suatu pernyataan yang kompleks di dalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku / perbuatan untuk mencapai suatu tujuan (Ngalim Purwanto, 1990:60).

Kembali pada bahasan bahwa asal kata motivasi adalah *movere* yang berasal dari bahasa latin yang berarti daya penggerak atau dorongan dalam diri seseorang untuk berperilaku dan bertindak yang diarahkan (*directed*) dalam upaya mencapai tujuan tertentu. Dorongan berperilaku ini secara terus menerus dipertahankan hingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai (Arno F. Wittig, 1984:357). Hal yang sama dikatakan oleh *Crawford* yang menyatakan lebih dipertegas dengan ungkapan bahwa motivasi sebagai tenaga penggerak, inilah yang menjadi unsur determinan dalam mempengaruhi kesiapan seseorang untuk memulai melakukan serangkaian kegiatan (Crawford, 1987:155). Kalangan ahli dari disiplin ilmu psikologi menyatakan bahwa kemunculan motivasi didahului oleh adanya kebutuhan (*need*) dan dorongan (*drive*) (Elton B. McNeil, 1974:192). Kebutuhan menjadi sumber energi atau pendorong bagi seseorang untuk mengambil keputusan dipenuhi atau tidak. Oleh karena itu, pendapat yang secara lugas mengungkapkan kebutuhan primer merupakan kekuatan pendorong bagi manusia untuk

bertindak (David Krech dkk, 1962:69). Pengertian motivasi menurut *Oemar (2003:105-106)* ada dua pendekatan yang dapat digunakan untuk meninjau dan memahami motivasi, ialah (1) motivasi dipandang sebagai suatu proses. Pengetahuan tentang proses ini dapat membantu guru menjelaskan tingkah laku yang diamati dan meramalkan tingkah laku orang lain, (2) menentukan karakteristik proses ini berdasarkan petunjuk-petunjuk tingkah laku seseorang. Petunjuk-petunjuk tersebut dapat dipercaya apabila dapat disebutkan kegunaannya untuk meramalkan dan menjelaskan tingkah laku lainnya. Selanjutnya *Mc Donald (2003:106)* (1959) merumuskan pengertian motivasi sebagai berikut. "Motivation is an energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reaction", yang selanjutnya diartikan, bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dalam rumusan tersebut ada tiga unsur yang saling berkaitan. Unsur-unsur ini ialah sebagai berikut: (a) arah perilaku, (b) kekuatan respon setelah seseorang memilih, mengikuti tindakan tertentu, (c) kelangsungan perilaku/ seberapa lama orang tersebut terus berperilaku menurut cara tertentu (John P. Campbell, dkk, 1970:346). Jadi pengertian motivasi adalah suatu konsep yang menguraikan tentang kekuatan-kekuatan yang ada dengan diri seseorang yang memulai dan mengarahkan perilaku (Gibson, 1991:94). Motivasi berhubungan erat dengan bagaimana perilaku itu bermula, diberi tenaga, disokong, diarahkan, diberikan reaksi subjektif yang ada dalam organisme, ketika semua itu berlangsung (M.R.Jones, 1955:14). Selanjutnya pada sumber lain menyebutkan bahwa konsep motivasi dituliskan sebagai berikut. *Motivation is basic psychological process, few would deny that it is the most important focus in the micro approach to organizational behavior* (Bobi De Poster & Mike Hernacki, 1992:15-18). Motivasi juga dapat dianggap sebagai disposisi nilai seseorang, yang jika telah terbentuk secara relatif dapat bertahan walaupun masih ada kemungkinan untuk dimodifikasi. Sedangkan proses motivasi merupakan interaksi antara motivasi dengan aspek-aspek situasi yang relevan (Heckhausen, 1988:17-18).

Motivasi ternyata tercakup dan cenderung kepada keseluruhan proses interaksi antara motivasi dengan situasi yang mendorong serta timbulnya perilaku kearah tujuan tertentu. Menurut *Hodgkinson (1962:144)*, perilaku manusia tidak terjadi dalam suatu ruang hampa, akan tetapi berlangsung dalam konteks sosial. Oleh karena itu, motivasi pada hakikatnya merupakan faktor rangsangan yang terjadi baik secara internal maupun oleh pengaruh lingkungan eksternal yang datang dari luar, yang selanjutnya akan menyebabkan manusia mengalami rangsangan atau dorongan dan kemudian bersikap dan berperilaku. Hal ini berarti motivasi adalah merupakan seperangkat daya ataupun kekuatan dalam jiwa yang harus diterjemahkan oleh seseorang kedalam bentuk perilaku yang sesuai dengan tuntutan yang timbul dari dalam (internal) dirinya maupun oleh dorongan dan lingkungannya (eksternal).

Untuk mengukur derajat motivasi seseorang menurut *Allport (1962:157)*, dapat ditelusuri melalui latar belakang motif seseorang secara apa adanya. Keadaan yang tampak kepermukaan dalam kehidupan seseorang, ekspresi tentang kebutuhan dan perasaannya akan mencerminkan kondisi nyata yang terjadi pada dirinya dan bahkan tidak disadari. Selanjutnya *Maslow (1976:22)* juga mengulas lebih jauh kandungan mengenai motivasi, telaah dikembangkannya sejak tahun 1970, keinginan dan kebutuhan yang hendak dicapai oleh manusia dan menjadi elemen dasar penjelasan mengenai konsep motivasi. Model kebutuhan tentang motif-motif individu, kebutuhan individu terdiri dari beberapa tingkatan. Kebutuhan tingkat rendah, kebutuhan fisiologis seperti lapar, haus, seks dan sebagainya, sedangkan kebutuhan lebih tinggi seperti aktualisasi diri. Lebih lanjut *Maslow (1976:22)* mengatakan bahwa motivasi merupakan energi dalam diri seseorang yang ditandai oleh *feeling* dan didahului oleh tanggapan terhadap tujuan. Menurutny

motivasi mengandung tiga elemen yaitu: a) motivasi yang mengawali perubahan energi pada diri setiap individu dan berkaitan dengan perubahan tersebut maka tampak pada kegiatan fisik, (b) motivasi oleh karena adanya rasa (*feeling*), dan afeksi seseorang yang erat hubungannya dengan kondisi kejiwaan, afeksi dan emosi yang menentukan tingkah laku manusia, dan (c) motivasi yang terangsang karena adanya tujuan. Oleh karena itu maka dikatakan bahwa motivasi sangat erat kaitannya dengan kebutuhan.

Motivasi merupakan dorongan, hasrat, kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu dalam hal ini motivasi untuk belajar. Motivasi pada hakikatnya merupakan faktor rangsangan yang terjadi baik secara internal maupun eksternal yang datang dari luar, yang selanjutnya akan menyebabkan manusia mengalami rangsangan atau dorongan dan kemudian bersikap dan berperilaku. Hal ini berarti motivasi adalah merupakan seperangkat daya ataupun kekuatan dalam jiwa yang harus diterjemahkan oleh seseorang kedalam bentuk perilaku yang sesuai dengan tuntutan yang timbul dari dalam (internal) dirinya maupun oleh dorongan dan lingkungannya (eksternal).

Motivasi merupakan energi dalam diri seseorang yang ditandai oleh *feeling* dan didahului oleh tanggapan terhadap tujuan. Menurutnya motivasi mengandung tiga elemen yaitu: a) motivasi yang mengawali perubahan energi pada diri setiap individu dan berkaitan dengan perubahan tersebut maka tampak pada kegiatan fisik, (b) motivasi oleh karena adanya rasa (*feeling*), dan afeksi seseorang yang erat hubungannya dengan kondisi kejiwaan, afeksi dan emosi yang menentukan tingkah laku manusia, dan (c) motivasi yang terangsang karena adanya tujuan.

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa motivasi belajar adalah merupakan motivasi perubahan energy, rasa, dan rangsangan atas tujuan dalam melakukan belajar di kedua SMA tersebut.

Prestasi Belajar Matematika

Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, prilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan belajar. Menurut Robert M. Gagne (1970:17): belajar merupakan kegiatan yang kompleks dengan hasil belajar berupa kemampuan yang dihasilkan dari (1). stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (2). proses kognitif yang dilakukan oleh pelajar. Jadi belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup. Dengan perkataan lain juga dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang berlangsung secara terus menerus, artinya sepanjang hayatnya manusia akan mengalami proses belajar, sedangkan salah satu definisi modern tentang belajar dinyatakan bahwa belajar adalah pengalaman terencana yang membawa perubahan tingkah laku.

Muhibbin Syah (2007:92) berpendapat bahwa belajar merupakan tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Dalam pengertian ini tidak semua perubahan tingkah laku yang terjadi dapat dikatakan sebagai akibat proses belajar. Sebagai contoh perubahan tingkah laku karena kelelahan, sedih, jenuh dan lain-lain tidak dapat dipandang sebagai akibat proses belajar. Seseorang yang belajar akan menyadari terjadinya perubahan itu atau sekurang-kurangnya merasakan adanya suatu perubahan dalam dirinya Jadi seseorang yang pada mulanya tidak mengerti menjadi mengerti, yang pada mulanya tidak memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu menjadi mampu melakukannya, yang semula belum terampil menjadi terampil dan mempunyai perubahan sikap. Selanjutnya yang dimaksud dengan belajar adalah suatu kegiatan individu yang berproses secara terencana, terus menerus atau kontinu atau berkesinambungan untuk memperoleh kemampuan tertentu sehingga mengalami perubahan sikap dan tingkah laku yang positif dan lebih baik dari sebelumnya, dengan

demikian makin banyak usaha belajar makin banyak pula mengalami peningkatan pemahaman pengetahuan dan ketrampilan pada diri peserta didik.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1999:14) belajar adalah usaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Dengan demikian wujud prestasi belajar kepandaian dan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melakukan kegiatan belajar. Sedangkan menurut Herman Hudojo (1998:39) mengemukakan pendapatnya tentang prestasi belajar sebagai berikut: Prestasi belajar dan proses belajar kedua-duanya penting, di dalam belajar terjadi proses berfikir. Seseorang dikatakan berfikir bila orang itu melakukan kegiatan mental, bukan kegiatan motorik walaupun kegiatan motorik ini dapat pula bersama-sama dengan kegiatan mental tersebut, dalam mental itu orang menyusun hubungan antara bagian-bagian informasi yang telah diperoleh sebagai pengertian. Karena itu menjadi memahami dan menguasai hubungan tersebut sehingga orang itu dapat menampilkan pemahaman dan penguasaan bahan pelajaran yang dipelajari, inilah merupakan prestasi belajar. Pengertian ini memberikan gambaran bahwa prestasi belajar merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah mengalami proses pembelajaran dan hal itu diperlihatkan dengan kemampuan memecahkan masalah dengan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari proses pembelajaran.

Kemudian Sudjana (1990:24) menyebutkan yang dimaksud dengan prestasi belajar adalah kemampuan-kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Jadi prestasi belajar adalah kemampuan yang diperoleh berdasarkan proses belajar. Ada lima katagori tentang kemampuan yang dihasilkan berdasarkan proses belajar, yaitu; (1) Kecakapan untuk mengkomunikasikan pengetahuan secara verbal, yang dikatagorikan sebagai informasi verbal, (2) Kecakapan dalam bertindak melalui penilaian terhadap suatu stimulus dikatagorikan sebagai sikap, (3) Kecakapan membedakan, memahami konsep maupun aturan serta dapat memecahkan masalah, dikatakan sebagai keterampilan intelektual, (4) Kecakapan mengelola dan mengembangkan proses berpikir melalui pemahaman, analisis dan sintesis, dikatagorikan sebagai keterampilan strategi kognitif, (5) Kecakapan yang diperlihatkan secara tepat, tepat dan lancar melalui gerakan anggota tubuh, ini dikatagorikan sebagai keterampilan motorik.

Semua kecakapan peserta didik yang dicapai melalui proses belajar mengajar dapat diukur seberapa jauh kinerjanya. Kinerja ini yang disebut prestasi belajar yang dapat diukur atau dinilai dengan ujian tertulis dan ujian lisan (tes non-tes) atau cara lainnya yang sejenis. Tes dan non tes adalah suatu alat ukur yang dapat dipergunakan oleh dosen/ lembaga dalam melakukan pengukuran. Pengukuran diartikan sebagai pemberian angka kepada suatu atribut atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh peserta didik menurut aturan atau formulasi yang jelas.

Jadi yang dimaksud prestasi belajar adalah hasil evaluasi peserta didik dengan menggunakan alat penilaian setelah dilakukan proses pembelajaran secara terencana baik materi maupun waktunya serta prestasi belajar yang diinginkan disesuaikan dengan jenis dan fungsinya dalam penilaian atau pengukuran. Pada penelitian ini yang dimaksudkan dengan prestasi belajar adalah nilai akhir mata pelajaran matematika siswa pada semester dimana penelitian berjalan.

Bidang studi matematika merupakan salah satu bidang studi yang memerlukan kemampuan kognitif dari siswa, dimana dalam pelajaran matematika ini siswa dituntut untuk dapat berfikir abstrak karena matematika adalah suatu abstraksi, suatu generalisasi, yang harus dipelajari dari konsep-konsep yang telah tumbuh lama dari generasi ke generasi. Dapat dikatakan bahwa matematika adalah alat berpikir yang mendasari semua ilmu dalam kehidupan manusia. Pada hakekatnya pengajaran yang ditanamkan matematika adalah untuk memperbaiki dan mengembangkan daya mental anak didik, atau

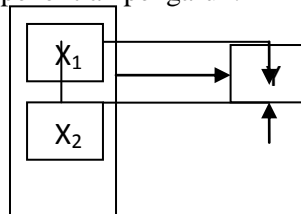
siapapun yang terlibat di dalam proses belajar matematika. Proses belajar matematika yang dilakukan secara aktif dengan segenap pancaindra perlu ditindak lanjuti, yaitu dengan proses sosialisasi. Proses sosialisasi dalam hal ini yang dimaksud adalah mensosialisasikan atau menularkan kepada pihak yang lain, yang pada gilirannya nanti akan melahirkan suatu pengalaman. Dari pengalaman yang satu ke pengalaman yang lain akan menyebabkan proses perubahan pada diri seseorang. Dalam mempelajari matematika memerlukan banyak pengulangan atau latihan, guna mengingat rumus-rumus matematika, menguasai konsep sederhana sampai kepada konsep yang lebih sulit. Sebagai dasar yang sangat penting dalam memecahkan masalah matematika harus ada insight, karena matematika bukan merupakan hapalan.

Pelajaran matematika pada dasarnya sangat memerlukan banyak latihan, namun pada kenyataannya masih terdapat kekurangan waktu bagi guru untuk membahas soal-soal di kelas. Untuk menjelaskan materi kadang-kadang masih kekurangan waktu. Dalam hal ini Suhartin Citro Broto mengemukakan bahwa beberapa guru kurang memberikan latihan, padahal matematika itu memerlukan banyak latihan. (RI Suhartin Citro Broto, 1983: 39). Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas, maka prestasi belajar dalam tulisan ini adalah kemampuan matematika yang dimiliki siswa setelah menerima pelajaran matematika yang dibatasi pada ranah kognitif dalam tingkatan ingatan, pemahaman dan aplikasi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan secara teoritis maupun secara praktis. Kegunaan secara teoritis merupakan aplikasi konsep yang terdapat dalam variabel independen terkait dengan variabel dependennya. Adapun secara praktis memberikan kegunaan sebagai umpan balik bagi para siswa SMA dan sebagai bahan pertimbangan kebijakan dalam pengarahannya optimalisasi gaya hidup dan motivasi belajar para siswa kaitannya dengan meningkatkan prestasi belajar matematikanya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasional. Penelitian ini mencakup dua variabel bebas yaitu *motivasi belajar dan gaya hidup*. Serta satu variabel terikat yaitu prestasi belajar matematika siswa. Penelitian pada metode ini yaitu penelitian dengan mengetahui Pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat (*bivariat*) atau pengaruh lebih dari dua variabel terhadap satu variabel terikat (*multivariat*) berdasarkan analisis regresi sederhana dan regresi ganda. Variabel yang diteliti menggunakan tiga variabel terdiri dari variabel bebas yaitu gaya hidup (X_1) dan motivasi belajar (X_2), sedangkan variabel terikatnya prestasi belajar matematika (Y). Metode ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian dan peneliti ingin mengetahui bagaimanakah pengaruh antara variabel gaya hidup terhadap prestasi belajar matematika, bagaimanakah pengaruh antara variabel motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika, bagaimanakah pengaruh antara variabel gaya hidup dan variabel motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika secara bersama-sama, dan bagaimanakah sumbangan variabel gaya hidup dan variabel motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. Berikut desain penelitian pengaruh:



Gambar 3.1 Konstelasi hubungan antar variabel

Populasi dan Sampel

Metode sampel yang digunakan adalah *random acak sederhana secara proporsional*. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMAN 1 dan SMA1 PGRI Bogor yang populasi kelas dua dengan jumlah siswanya sekitar 130 siswa. Slovin yang dikutip dalam bukunya Husaen Umar (2005:134)

$$n = \frac{N}{Ne^2 + 1} = \frac{250}{250(0.10)^2 + 1} = 130$$

dimana persentase kesalahan diperkirakan sebesar $e = 10\%$ atau 0.10 dan populasi $N=950$. Bahkan di buku lain yang dikarang oleh Rusadi Ruslan (2006:147) menyebutkan bahwa di dalam penelitian korelasional ukuran sampel yang dapat diterima minimum berjumlah 30 orang.

Teknik analisis data

Dalam penelitian ini akan dilakukan uji persyaratan sebagai pemenuhan asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi ganda pada hal yang sangat penting secara praktis sebagaimana diutarakan pada ringkasan Cohen, Gujarati dan Intriligator. Uji persyaratan yang dimaksud adalah uji (1). normalitas bagi variable dependen, dan galat, (2) uji persyaratan linearitas, (3) uji persyaratan multikolineariti, (4) uji persyaratan heteroskedastisiti.

Berdasarkan metode yang dijelaskan di atas, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda, dan uji berbagai persyaratan termasuk uji tuna cocok juga dilakukan sebelum analisis selanjutnya. Analisis lanjutan dilakukan dengan menerapkan

persamaan regresi ganda $\bar{Y} = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2$ yang diselaraskan pada data penelitian dengan berbagai persyaratan yang secara teoritis telah diuraikan diatas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Model Summary

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.957 ^a	.916	.914	1.861

a. Predictors: (Constant), Motivasi (X2), Gaya Hidup (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4775.205	2	2387.602	689.578	.000 ^a
	Residual	439.726	127	3.462		
	Total	5214.931	129			

a. Predictors: (Constant), Motivasi (X2), Gaya Hidup (X1)

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar Matematika (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.012	.887		57.487	.000
	Gaya Hidup (X1)	.137	.028	.136	4.920	.000
	Motivasi (X2)	.906	.028	.899	32.462	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar Matematika (Y)

$$\hat{Y} = 51.012 + 0.137 X_1 (\text{Gaya Hidup}) + 0.906 X_2 (\text{Motivasi})$$

t_0	57.487	4.920	32.462
sig.	0.000	0.000	0.000

$F_0 = 689.578$; $\text{Sig} = 0.000$

Pembahasan

1. Ada pengaruh Gaya Hidup terhadap Prestasi Belajar Matematika ($t_0 = 4.920$ dan $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$). Setiap kenaikan satu unit Gaya Hidup akan diikuti dengan kenaikan Prestasi Belajar Matematika sebesar 0.137 unit, *ceteris paribus* atau variabel Motivasi Belajar tidak berubah.
2. Ada pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika ($t_0 = 32.462$ dan $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$). Setiap kenaikan satu unit Motivasi Belajar akan diikuti dengan kenaikan Prestasi Belajar Matematika sebesar 0.906 unit, *ceteris paribus* atau variabel Gaya Hidup tidak berubah.
3. Ada pengaruh Gaya Hidup dan Motivasi Belajar secara bersama sama terhadap Prestasi Belajar Matematika.. (Gaya Hidup $t_0 = 4.920$ dan $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$. Motivasi Belajar $t_0 = 32.462$ dan $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$). Setiap kenaikan satu unit Gaya Hidup dan sekaligus dengan kenaikan satu unit Motivasi Belajar akan diikuti dengan kenaikan Prestasi Belajar Matematika sebesar 1.043 ($= 0.137 + 0.906$) unit atau $F=689.578$ dan $\text{sig.}=0.000 < 0.05$.

PENUTUP

Simpulan

1. Gaya hidup berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar matematika siswa SMAN I Bogor dan SMA I PGRI Bogor. Pengaruh ini sangat signifikan. Walaupun kontribusinya sangat kecil dibandingkan dengan variabel lainnya.
2. Motivasi belajar berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar matematika siswa SMAN I Bogor dan SMA I PGRI Bogor. Disamping itu variabel ini mempunyai kontribusi yang sangat besar. Secara efektif sumbangan terhadap prestasi belajar matematika sebesar 93.1 persen dibandingkan dengan variabel gaya hidup yang hanya sebesar 6.9 persen.
3. Gaya hidup dan motivasi belajar secara bersama sama berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa SMAN I Bogor dan SMA I PGRI Bogor. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan masing masing satu unit gaya hidup dan satu unit motivasi belajar akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar matematika sebesar 1.043 unit. Sumbangan kedua variabel dalam menentukan prestasi belajar matematika sebesar 91.6 persen.

Saran

1. Gaya hidup siswa memang berpengaruh terhadap prestasi belajar matematika secara signifikan, tetapi sumbangannya jauh lebih kecil dibandingkan pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. Untuk itu disarankan agar ada pengarahan dan kontrol terhadap siswa dalam gaya hidupnya. Sehingga gaya hidup siswa dapat memberikan kontribusi menentukan prestasi belajar yang lebih besar lagi, baik yang bersifat mutak maupun yang bersifat ke efektifannya.
2. Motivasi belajar berpengaruh secara sangat signifikan, dan mempunyai kontribusi yang sangat dominan terhadap prestasi belajar matematika siswa. Oleh karenanya

tingkat motivasi belajar ini perlu di pertahankan. Bahkan polanya perlu di sosialisasikan kepada siswa siswa secara umum.

3. Selanjutnya variabel gaya hidup dan variabel motivasi belajar secara bersama-sama juga berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar matematika. Disarankan adanya sosialisasi pola gaya hidup siswa yang dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar matematika. Sekaligus motivasi belajar yang sudah bagus perlu dipertahankan, dan bahkan di sosialisasikan kepada siswa secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. (1962). *The Trend in Motivational Theory*, American Journal of Ortho psychiatry, No 23 (1953), pp. 107-119, dikutip oleh Harold L Hodgkinson, dalam *Education in Soscial and Culturel Perspectives*. New York:Prentice Hall Inc.
- Campbell, J.P., Dunnetle, M.D., Lawler E.E.& Weick K.E. (1970). *Manegerial Behavior Performance & Effectiveness*. New York: Mc Graw-Hill.
- Certo, S.C. and Certo, S.T. (2006). *Modern Management*. (New Jersey: Pearson Education. Inc.
- Chialson 2008. Chialson, L. and P. Aubé (2008). *Lifestyle and Academic Performance – Highlights* (PA 2007 - 009).
- Cohen. L., Manion. L., and Morrison. K. (2007). *Research Methods in Education*. (New York: Routledge. 2007), p. 542.
- Crawford. (1987). *The Psychology Learning and Instruction*. New Delhi: Prentice-Hall Inc.
- David Krech, Richard. S. Crutchfield and Eqerton L. Ballachey. (1962). *Individual in Society* .Tokyo: McGraw-Hill.
- Donald. (2003). **Kurikulum dan Pembelajaran**, terjemahan Oemar Hamalik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Engel, J.F., Roger D Black Well, dan Paul W. Miniard. (1994). **Perilaku Konsumen** (terjemahan Budiyanto,F.X). Jakarta: Bina Aksara.
- Gagne, Robert M. (1985). *The Condition of Learning*. CBS New York: College Publishing.
- Gibson, Ivancevid, Donnetly, Organica. (1991). **Perilaku Struktur Proses**. edisi ke V jilid I. *Jakarta: Erlangga*.
- Hamalik, O. (2003). **Kurikulum dan Pembelajaran**. Penerbit: Bumi Aksara, 2003).
- Heckhausen. (1988). *The Anatomy of Achievement Motivatio*. New York: Prentice Hall Inc.
- Hodgkinson, H. L. (1962). *Education in Social and Cultureal Perspectives*. New York: Prentice Hall Inc.
- Hudojo,Herman. (1998). **Pengembangan Kurikulum Matematika dan Pelaksanaannya di Depan Kelas**. Usaha Nasional. Surabaya.
- Huffman, K., Vernoy, M. dan Vermoy, J. (1995). *Essentials of Psychology in Action*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Jakson (2005). Jackson, T, E Papatanasopoulou and P Bradley 2005. *Luxury or Lock-in? The Carbon Implications of Consumer Lifestyles in the UK*. Guildford: Surrey. Unpublished Mimeo.
- Jones M.R. (1955). *Nebiaska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Maslow, A. P. (1976). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Masnur Muslich. (2007). **KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual**. Jakarta: Bumi Aksara.

- McNeil, E. B. (1974). *The Psychology of Being Human*. San Francisco: Canfield Press.
- Meggison, M. B. (2006). *Small Business Management*. New York: McGraw-Hill.
- Mowen, J.C. dan Minor, M. (1998). *Consumer Behavior*. New York: Prentice-Hall, Inc.
- Muhibbin Syah. (2007). **Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru**. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2007.
- Peter, J.P., Jerry C. Olsen. (1999). **Behavior:Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran** (terjemahan Damos Sihombing). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Poster, B.D. dan Hernacki, M. (1992). **Quantum Learning Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan**. Jakarta: Kaifa.
- Purwanto, N. (1990). **Psikologi Pendidikan**, (Penerbit Pt Remaja Rosdakarya Bandung. RI Suhartin Citro Broto. **Serba Serbi Pendidikan**. Jakarta:Bhratara Karya.1983
- Robins, S.P. (1996). *Organizational Behavior Concepts Controversies, Applications*. London: Prentice Hall International. .
- Ruslan, R. (2006). **Metode Penelitian Publik Relations dan Komunikasi**. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- Soowon, dkk (2004). Soowon Kim., Barry M. Popkin, Anna Maria Siega-Riz, Pamela S. Haines, and Lenore Arab. *A cross-national comparison of lifestyle between China and the United States, using a comprehensive cross-national measurement tool of the healthfulness of lifestyles: the Lifestyle Index*. (2004). Department of Nutrition, University of North Carolina School of Public Health, Chapel Hill, NC, USA.
- Sudjana, Nana. (1988). **Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar**. Bandung: Sinar Baru.
- Sudjana, Nana. (1990). **Penilaian Hasil Belajar Mengajar**. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryabrata, S. (1995). **Psikologi Pendidikan**. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. (2006). **Strategi Belajar Mengajar**. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Tim. (1999). **Kamus Besar Bahasa Indonesia**. Jakarta: Balai Pustaka.
- Umar. H. (2005). **Metodologi Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis**. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada 2005, p. 134.
- Wingkel, C. (1989). **Psikologi Pengajaran**. Terjemahan Budiyanto. Jakarta: PT. Grasindo.
- Wittig, A. F. (1984). *Psychology: An Introduction*. Singapore: Mc Graw-Hill.
- Zimbardo, P.G. dan Gerrg, R. J. (1996). *Psychology and Life*. New York: Harper Collins College Publisher.
- Anon. *Lifestyle.test*. Di download pada 18 Februari 2007. Dari: http://www.queen.com/tests/minitests/lifestyle_access.html.
- Ari. W. Gaya Hidup dan Gaya Hidup Sehat, Tantangan Promosi Kesehatan di Indonesia. Di download 18 Februari 2008. Dari: <http://www.promosi.kesehatan.com/artikel.php?nid=134>. Promosi kesehatan online.
- Digital Collection. http://id.answers.yahoo.com/index?qid=2008032406440/jfunkpe/51/s1/fkom/jfunkpe-ns-s1-2007-51402045-vj_mtv-chapter3.pdf. Dari: <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=2008032406440>
- Freedom Spirit. *The Freedom Spirit*. (2007). Di download pada 18 Februari 2007. Dari: <http://hendribun.blogspot.com/2007/01/gaya-hidup.html>
- Giddens. *Modernity and Self Identity and Society in the Modern Age Polity Press*. Di download 19 agustus 1991. Dari: <http://en.wikipedia.org/wiki/lifestyle>.

- John. L. L. and Bonfield, E.H. *Exploring The Nomological Validity of Life Style Types*. Di download pada 30 desember 2008. Dari: http://www.queen-dom.com/tests/minitests/lifestyle_access.html.
<http://www.membuatblog.web.id/2010/04/pengertian-gaya-hidup.html>.
- Rahardjo. B. *Indonesian Lifestyle*. Di download 18 Februari 2008. Dari: <http://www.indonesia.elga.net.id/indoway>.
- Yehovah. Commonwealth Dept of Veteran Affair. Jehovah. *Is Your Life-style Killing You? Your Lif-style What Are the Risks?*. Di download pada 18 Februari 2008. Dari: http://www.watchtower.org/library/g/1999/7/8/article_01.html.