

PENGARUH PERILAKU BELAJAR DAN KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP STRESS KULIAH MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Mira Dwi Utami *1

Universitas PGRI Semarang
Miradwiutami07@gmail.com

Junita Widia Sukma

Universitas PGRI Semarang
junitasukma25@gmail.com

Rauly Sijabat

Universitas PGRI Semarang
raulysijabat@upgris.ac.id

Abstract

The aim of this approach is to examine how learning behavior and spiritual intelligence can influence college stress levels for students at the Faculty of Economics and Business, PGRI University Semarang. The sample consisted of 25 respondents. Quantitative methods are used in this research with data collection techniques by distributing questionnaires and tested with the t test (multiple regression test) and the F test and with the coefficient of determination processed through SPSS 22. Based on the results of this research it is known that the two variables simultaneously significantly influence the variable college student stress. Therefore, the hypothesis of this study can be confirmed.

Keywords: learning behavior, spiritual intelligence, college stress

Abstrak

Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji bagaimana perilaku belajar dan kecerdasan spiritual dapat mempengaruhi tingkat stres kuliah mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang. Sampelnya berjumlah 25 orang responden. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan teknik pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner dan diuji dengan uji t (uji regresi berganda) serta uji F dan dengan koefisien determinasi yang diolah melalui SPSS 22. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kedua variabel secara simultan signifikan mempengaruhi variabel stres kuliah mahasiswa. Oleh karena itu, hipotesis dari penelitian ini dapat dikonfirmasi.

Kata Kunci : perilaku belajar, kecerdasan spiritual stres kuliah.

PENDAHULUAN

Saat ini, persaingan menjadi semakin sengit di berbagai aspek kehidupan, terutama di dunia kerja. Walaupun di Indonesia memiliki populasi yang besar, Indonesia memiliki persaingan yang sangat ketat untuk mendapatkan. Pendidikan yang memadai menjadi faktor kunci dalam meningkatkan peluang mendapatkan pekerjaan. Para pencari kerja yang memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 atau D3 cenderung memiliki pendapatan yang layak. Maka dari itu, pendidikan tinggi menjadi salah satu jalur yang penting untuk mencapai kesuksesan karir. Mahasiswa perlu termotivasi untuk belajar dengan tekun, dan mahasiswa harus sadar bahwa

¹ Korespondensi Penulis

investasi akan dibuka peluang lebih besar agar pekerjaan yang layak mudah didapatkan dan dimasa depan dapat menghasilkan penghasilan yang lebih tinggi.

Setiap mahasiswa memiliki harapan besar untuk masa depannya, namun dalam perjalanan mencapai impian mereka, tuntutan akan kesuksesan dalam semua aspek hidupnya hadir. Banyak dari mereka merasa tekanan untuk mencapai prestasi dalam karir, menemukan pekerjaan yang sesuai, meraih kebahagiaan, dan memperoleh IPK yang tinggi. Sayangnya, realitas seringkali tidak sejalan dengan harapan tersebut. Berbagai kendala seperti ketidakmampuan, lingkungan yang kurang mendukung, dan metode pembelajaran yang tidak efektif dapat menjadi hambatan. Di lingkungan perkuliahan, khususnya bagi mahasiswa semester akhir, tekanan semakin terasa karena tumpukan tugas dan target untuk lulus dengan IPK yang diinginkan. Stres adalah pengalaman yang umum bagi siapa pun yang sedang menjalani kehidupan yang sehat. Faktor-faktor seperti kejenuhan di kelas dan masalah yang belum terselesaikan juga dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.

Prabandari (1989:19) mengatakan mahasiswa diharapkan memiliki semangat dalam hidup yang lebih tinggi, optimisme yang tinggi, dan motif berprestasi yang lebih besar untuk lebih sukses dalam menjalani aktivitas yang ada di perguruan tinggi. Sifat-sifat ini, seperti tekad untuk meraih prestasi terbaik dan pandangan yang optimis terhadap masa depan, dianggap sebagai kunci kesuksesan bagi mahasiswa. Namun, kenyataannya, mahasiswa sering menghadapi tantangan yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Berbagai masalah muncul, bahkan beberapa di antaranya mengalami gangguan mental. Pengulangan percobaan yang gagal, misalnya, mengulang mata kuliah tanpa berhasil lulus, bisa membuat mahasiswa kehilangan optimisme terhadap masa depan dan mengurangi motivasi untuk mencapai prestasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat stres dalam kehidupan perkuliahan.

Gejala stres dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk mental, sosial, dan fisik. Gejala tersebut meliputi kelelahan, perubahan nafsu makan (baik peningkatan maupun penurunan), sakit kepala, mudah menangis, kesulitan tidur, atau bahkan tidur berlebihan. Stres juga dapat menimbulkan perasaan was-was, frustrasi, atau kelelahan secara umum. Dalam proses perkembangan manusia, stres dianggap sebagai hal yang alami. Setiap tahap perkembangan manusia membawa tekanan yang berbeda dengan masalah yang beragam. Kehidupan remaja khususnya penuh dengan tantangan. Pada masa ini, terjadi dinamika antara kebutuhan akan kebebasan individu, dominasi orang tua, upaya untuk meraih kemandirian, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku.

Menurut penelitian Saryanti (2010), terdapat dua sumber utama stres bagi mahasiswa, yaitu faktor terlihat dari internal maupun eksternal. Faktor internal lebih terkait dengan karakteristik individu siswa, seperti tingkat kegigihan, kelelahan, motivasi, tingkat kecerdasan, dan tingkat kepercayaan diri. Sebagai contoh, kegigihan siswa dalam belajar atau tingkat kepercayaan diri mereka dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Sementara itu, faktor eksternal lebih menitikberatkan pada hubungan siswa dengan lingkungan sekitarnya, termasuk hubungan dengan teman-teman, guru, orang tua, dan komunitas sosial mereka.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa faktor internal yang perlu dipertimbangkan, termasuk perilaku belajar dan kecerdasan spiritual. Perilaku belajar mengacu pada cara mahasiswa mengatur proses pembelajaran mereka di lingkungan perkuliahan. Hal ini mencakup

seberapa sering mereka membaca, cara mereka mengisi waktu luang, seberapa sering mereka mengunjungi perpustakaan, serta tahap-tahap yang mereka pilih untuk memperoleh tujuan pembelajaran mereka. Pengelolaan waktu belajar dan kegiatan pendukung lainnya saling terkait erat. Strategi yang tepat, seperti penjadwalan waktu untuk kuliah, belajar di rumah, berdiskusi dengan teman sekelas, dan mempersiapkan diri untuk ujian, dapat membantu mahasiswa meraih hasil belajar yang baik. Pembentukan sikap yang baik dalam belajar memerlukan dorongan yang kuat untuk mempelajari materi dengan baik (Afifah, 2004: 3 dalam Patmasari 2010) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang signifikan dalam menangani tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa.

Penelitian sebelumnya telah mendalami dampak kecerdasan emosional dan perilaku belajar terhadap stres kuliah. Oleh sebab itu, penelitian ini difokuskan pada perilaku belajar dan kecerdasan spiritual. Peneliti mengasumsikan bahwa kecerdasan spiritual dapat menjadi pendorong keberhasilan siswa karena dianggap sebagai landasan untuk meningkatkan kecerdasan intelektual (IQ) dan perilaku belajar yang memengaruhi prestasi mahasiswa. Oleh karena itu, temuan dari penelitian mengenai perilaku belajar dan kecerdasan spiritual mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis terhadap stres kuliah.

Dengan latar belakang informasi yang diberikan, peneliti tertarik untuk mempelajari bagaimana perilaku belajar serta kecerdasan spiritual mempengaruhi stress kuliah pada mahasiswa Universitas PGRI Semarang yang terdaftar di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Jurusan Manajemen. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara perilaku belajar dan kecerdasan spiritual dan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa. Akibatnya, diantisipasi bahwa penelitian ini akan memperdalam pengetahuan kita tentang variabel yang mempengaruhi stres kuliah di kalangan mahasiswa bisnis dan ekonomi serta menawarkan perspektif baru tentang inisiatif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan siswa di kelas.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Dalam rangka mengkaji teori dan hubungan sebab akibat antar subjek penelitian di Universitas PGRI Semarang, metodologi yang digunakan dalam pendekatan ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif menempatkan penekanan kuat pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk menarik generalisasi yang luas. Selanjutnya, analisis statistik dengan perangkat lunak pengolahan data SPSS digunakan dalam pekerjaan ini. Akibatnya, tujuan dari pendekatan ini adalah mampu menyampaikan pemahaman yang kuat dan generalisasi yang dapat dipercaya dari fenomena yang sedang diselidiki dalam kerangka lembaga pendidikan yang relevan.

Pengukuran Variabel Penelitian (Indicator)

Singarimbun dan Effendi (1995: 101) mengategorikan empat jenis tingkat ukuran dalam pengukuran: interval, rasio, nominal, dan ordinal. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, keyakinan, dan persepsi masyarakat atau kelompok terhadap fenomena sosial. Pengukuran Likert Salah satu jenis skala ordinal, mengambil pendekatan yang lebih komprehensif untuk pengukuran. Item pada skala Likert digunakan untuk mengkaraktirasi variabel yang diukur sebagai indikator jawaban, memungkinkan peserta untuk mengungkapkan seberapa besar mereka setuju atau tidak

setuju dengan suatu pernyataan. Tanggapan ini kemudian dinilai dan dianalisis untuk menentukan sikap atau pendapat mereka tentang topik yang diteliti. Berikut kode dan keterangan untuk skala Likert:

Kode	Keterangan
1	Sangat Setuju (SS)
2	Setuju (S)
3	Netral (N)
4	Tidak Setuju (TS)
5	Sangat Tidak Setuju (STS)

Populasi dan Sampel Penelitian

Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang angkatan 2019–2021, sebuah perguruan tinggi swasta, merupakan populasi pendekatan. Dari mahasiswa yang terdaftar pada Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang, 25 dipilih sebagai sampel penelitian. Dengan memanfaatkan sampel ini, penelitian dapat menawarkan gambaran yang representatif tentang sikap, keyakinan, atau pemahaman yang dimiliki siswa terhadap masalah sosial yang sedang diselidiki.

Sumber data yang digunakan pada pendekatan ini ada dua yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dikumpulkan langsung dari tanggapan kuesioner yang diberikan oleh mahasiswa FEB Universitas PGRI Semarang.

Sebaliknya, data sekunder dikumpulkan melalui cara tidak langsung dari sumber yang sudah ada sebelumnya seperti buku, artikel, laporan, atau informasi yang dikumpulkan dari organisasi atau lembaga terkait. Ketika kedua sumber data ini digabungkan, penelitian dapat menawarkan rincian yang lebih menyeluruh dan komprehensif tentang topik yang diteliti.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan alat yang dapat digunakan pada pendekatan metodologi kuantitatif untuk memecahkan masalah hipotesis yang ditentukan sebelumnya. Untuk membuat data numerik mudah dibaca dan dipahami adalah tujuan dari analisis data. Melalui berbagai teknik analisis statistik, peneliti dapat mengubah data yang belum diproses menjadi pengetahuan yang lebih mendalam. Setelah analisis data, hipotesis diuji, pertanyaan penelitian ditangani, dan temuan yang berkaitan dengan tujuan penelitian tercapai. Akibatnya, analisis data merupakan tahap penting dalam mengumpulkan temuan studi yang dapat diandalkan yang berfungsi sebagai dasar untuk penilaian atau saran.

Dalam penelitian saat ini, yang digunakan peneliti untuk mengukur berapa besar pengaruh kedua variabel yaitu perilaku belajar dengan kecerdasan spiritual sebagai variabel independen dan variabel dependen adalah stres kuliah mahasiswa Universitas PGRI Semarang, yaitu menggunakan pengukuran regresi non linier. Regresi digunakan ketika ada pengaruh yang signifikan terhadap variabel tersebut. SPSS 22 untuk windows digunakan peneliti untuk melakukan pengujian analisis statistik secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Validitas

Variabel perilaku belajar memiliki hasil Sig 2-tailed yaitu kurang dari 0.005 yang bisa disebut valid. Perbandingan r-hitung dan r-tabel, r-hitung yaitu dari nilai 0.325 sampai 0.989, maka jika dibandingkan dengan r-tabel senilai 0.396 dari 25 responden maka hasil tersebut dapat dikatakan valid, karena r-hitung > r-tabel. Dapat disimpulkan jika semua pertanyaan yang adapada variabel tersebut memiliki hasil valid dan juga dapat dikatakan layak sebagai alat ukur untuk pengujian statistik.

Variabel Kecerdasan Spiritual memiliki hasil Sig 2-tailed yaitu kurang dari 0.005 yang bisa disebut valid. Perbandingan r-hitung dan r-tabel, r-hitung yaitu dari nilai 0.164 sampai 0.789, maka jika dibandingkan dengan r-tabel senilai 0.396 dari 25 responden maka hasil tersebut dapat dikatakan valid, karena r-hitung > r-tabel. Dapat disimpulkan jika semua pertanyaan yang ada pada variabel tersebut memiliki hasil valid dan juga dapat dikatakan layak sebagai alat ukur untuk pengujian statistik

b. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui seberapa konsisten temuan pengukuran bila dilakukan dua kali atau lebih pada pernyataan yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama disebut dengan pengujian reliabilitas. Arikunto (2006) mengartikan reliabilitas sebagai kemampuan suatu alat ukur dalam mengukur suatu objek secara akurat, mantap, dan konsisten. Rumus Cronbach Alfa adalah teknik yang digunakan; instrumen dengan Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 dianggap reliabel.

Tabel 1
Hasil Uji Reliabilitas Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	30

Sumber : Data diolah

Berdasarkan perhitungan uji reliabilitas sesuai dengan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pengujian nilai Cronbach's Alpha memiliki nilai yang lebih dari 0.60. maka keseluruhan variabel memenuhi syarat dan reliabel.

c. Uji Normalitas

Untuk menentukan seberapa akurat sampel yang diambil mewakili distribusi populasi, uji normalitas, juga dikenal sebagai uji distribusi normal, dilakukan. Dapat diasumsikan bahwa sampel sangat mewakili populasi jika distribusinya mendekati distribusi normal. Di sisi lain, distribusi sampel yang menyimpang menunjukkan bahwa sampel mungkin bukan perwakilan sejati dari populasi. Model regresi dapat dilihat sebagai cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel terikat jika distribusi sampel dekat dengan distribusi normal. Hal ini

menyatakan bahwa variabel independen model regresi dapat dipercaya untuk menjelaskan variabel terikat. Di sisi lain, distribusi sampel yang menyimpang dapat membahayakan akurasi dan ketergantungan model regresi. Untuk memastikan bahwa anggapan mendasar dari model regresi terpenuhi, sangat penting untuk mempertimbangkan hasil uji normalitas ketika melakukan analisis regresi.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual

N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.51414220
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.116
	Negative	-.116
Test Statistic		.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

Sumber : Data diolah

Hasil uji normalitas dihitung dengan perhitungan *one-sampel kolmogorov-Smirnov Asymp. Sign. (2-tailed)*. Hasil baris paling bawah adalah 0.200, yang menunjukkan bahwa tingkat signifikansi harus lebih dari 0,5, sehingga data tersebut di atas tidak berdistribusi normal.

d. Uji Multikolinearitas

Variance Inflation Factor (VIF) dan nilai toleransi digunakan untuk menguji adanya multikolinearitas. Sebuah model regresi dianggap bebas dari masalah multikolinearitas jika nilai toleransinya lebih besar dari 0,10 atau nilai VIF-nya kurang dari 10. Nilai VIF yang rendah menunjukkan bahwa varians koefisien regresi tidak signifikan dipengaruhi oleh korelasi antara variabel independen, sedangkan nilai toleransi yang tinggi menunjukkan tingkat korelasi yang rendah antara variabel independen. Oleh karena itu, model regresi dianggap bebas dari masalah multikolinearitas jika nilai toleransinya lebih dari 0,10 atau nilai VIF-nya kurang dari 10. Namun demikian, perhatian ekstra terhadap masalah multikolinearitas diperlukan jika nilai-nilai ini lebih rendah atau lebih besar.

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinearitas Coefficients^a

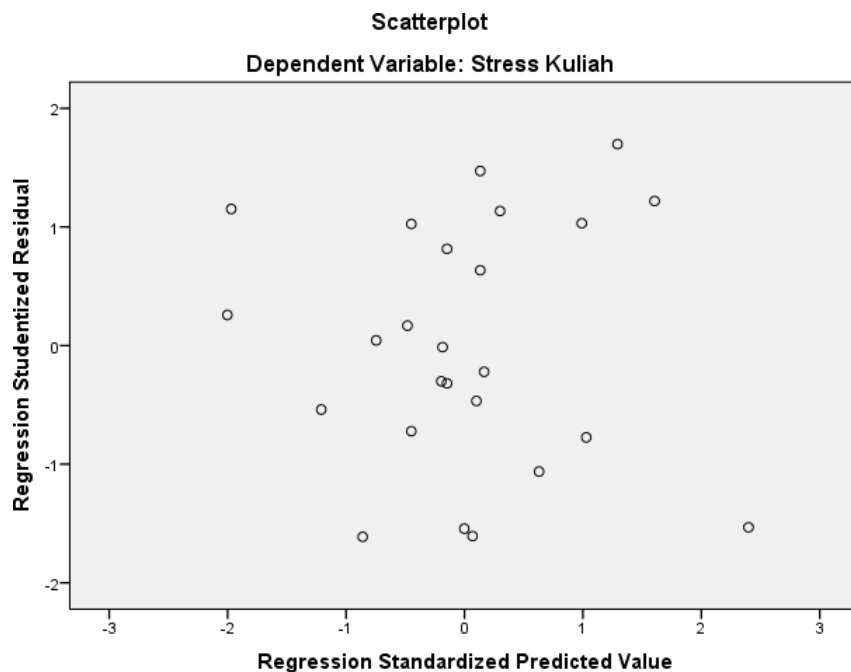
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	18.466	9.799		1.884	.073		
Perilaku Belajar	.496	.184	.508	2.689	.13	.931	1.074
Kecerdasan Spiritual	-.035	.159	-.041	-.218	.829	.931	1.074

a. Dependent Variable: Stress Kuliah
 Sumber : Data diolah

Hasil pengujian membuktikan bahwa semua variabel bebas tidak menunjukkan gejala multikolinieritas, nilai toleransi masing-masing variabel adalah 0.931 atau lebih tinggi dari 0.10, dan nilai VIF adalah 1.074 atau kurang dari 10.

e. Uji Heterokedastistas

Pola titik pada scatterplot regresi dapat digunakan untuk melakukan uji homoskedastisitas atau heterokedastisitas. Dengan tidak adanya pola yang berbeda, seperti pola konsentris atau kerucut, dan jika pola titik menyebar secara merata di sekitar garis regresi (yang merupakan garis lurus yang menunjukkan hubungan antara variabel independen dan dependen), dapat dikatakan bahwa tidak ada heterokedastisitas atau data homogen. Dalam konteks ini, dapat dinyatakan bahwa tidak ada heterokedastisitas atau ketidakhomogenan data jika pola penyebaran titik data tidak teratur di atas dan di bawah nilai 0 pada sumbu Y. Ini menunjukkan bahwa dalam rentang nilai variabel independen, variabilitas variabel dependen tetap stabil atau tidak mengalami perubahan yang signifikan. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa hasil regresi lebih dapat dipercaya.



Perihal ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada heterokedastisitas atau data homogen jika pola titik menyebar tidak menentuni atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Ini menunjukkan bahwa selamarentang nilai untuk variabel independen, variabilitas variabel dependen tidak berubah secara signifikan. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa hasil regresi lebih dapat dipercaya.

Fakta bahwa hasilnya dilaporkan homogen atau tidak menunjukkan heterokedastisitas membantu pemahaman kita tentang seberapa baik sampel penelitian mewakili fitur populasi umum. Ini menyiratkan bahwa akan lebih mudah untuk menerapkan atau mengekstrapolasi kesimpulan atau temuan analisis dari sampel ke seluruh populasi. Akibatnya, menggunakan sampel homogen dapat memperkuat

fondasi untuk menarik kesimpulan yang lebih umum dan meningkatkan validitas temuan penelitian.

2. Analisis Regresi Berganda dan Pengujian Hipotesis

a. Analisis Regresi Berganda

Untuk mengetahui apakah variabel independen — perilaku belajar, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual — berdampak pada variabel terikat — stres perguruan tinggi — uji regresi berganda parsial dilakukan. Dalam hal ini, membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel atau memeriksa signifikansi (tanda) koefisien regresi adalah kriteria untuk mengetahui apakah variabel independen berdampak pada variabel terikat. Variabel independen mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen apabila nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel (pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$) atau jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar variasi variabel terikat disebabkan oleh variabel bebas.

Namun, tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel independen pada variabel terikat jika nilai t count lebih kecil dari nilai t tabel atau jika nilai signifikansi (tanda) lebih besar dari 0,05. Dalam hal ini, fluktuasi variabel terikat tidak dipengaruhi secara signifikan oleh variabel independen. Dalam model regresi berganda parsial, penggunaan kriteria ini membantu dalam menentukan signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat.

Tabel 4
Hasil Uji Regresi Berganda
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	18.466	9.799		1.884	.073
Perilaku Belajar	.496	.184	.508	2.689	.013
Kecerdasan Spiritual	-.035	.159	-.041	-.218	.829

a. Dependent Variable: Stress Kuliah

Sumber : Data diolah

Dari hasil pada tabel menunjukkan bahwa nilai sign. Untuk pengaruh perilaku belajar terhadap stress kuliah adalah $0.013 < 0.05$ dan nilai pada t- hitung $2.645 > t\text{-tabel } 2.073$ maka dari itu dapat disimpulkan bahwa variabel perilaku belajar berpengaruh terhadap stress kuliah.

Sementara itu, variabel kecerdasan spiritual adalah $0.682 > 0.05$ dan nilai pada t-hitung – $0.415 < t\text{-tabel } 2.073$ maka dari itu dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan spiritual tidak berpengaruh terhadap stress kuliah.

b. Pengujian Silmutan (Uji F)

Tabel 5 Hasil Uji FANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	109.779	2	54.890	4.074	.031 ^b
Residual	296.381	22	13.472		
Total	406.160	24			

- a. Dependent Variable: Stress Kuliah
- b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual, Perilaku Belajar

Sumber : Data diolah

Dari hasil perhitunga uji F pada tabel menunjukkan bahwa nilai sign. $0.031 < 0.05$ dan F-hitung $4.074 > 3.42$. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku belajar dan kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap variabel stress kerja secara stimultan (bersama-sama).

c. Pengujian Koefisien Determinasi

**Tabel 6
Hasil Koefisien Determinan
Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.520 ^a	.270	.204	3.670

- a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual, Perilaku Belajar

Sumber : Data diolah

Dilihat dari tabel, diketahui nilai R Square 0.270 atau 27%, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang simultan antara variabel perilaku belajar dengan kecerdasan spiritual terhadap variabel stress kuliah sebesar 27% dan sisanya 73% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. PEMBAHASAN

1. Pengaruh Perilaku Belajar terhadap Stress Kuliah Mahasiswa

Prestasi akademik siswa dipengaruhi secara signifikan oleh variabel internal dan eksternal. Pemahaman menyeluruh tentang komponen yang mempengaruhi prestasi dan hasil belajar diperlukan untuk memahami bagaimana perubahan dalam aspek-aspek ini berhubungan dengan perubahan prestasi siswa

dan lama studi. Menurut Hamalik (1983:139), perilaku belajar merupakan aspek yang berasal dari dalam diri individu.

Perilaku belajar, menurut Rampengan (1997), adalah tindakan belajar yang diulang hingga menjadi otomatis atau terjadi dengan sendirinya. Alih-alih dipandang sebagai beban, perilaku belajar dianggap sebagai kebutuhan mengemudi. Hal ini dapat dicapai dengan bantuan pengawasan yang kompeten, bimbingan, dan model peran dalam berbagai pengaturan pendidikan. Selanjutnya, skenario dan setting pembelajaran khusus di ruang kuliah dibuat untuk mendorong kreativitas dan kegiatan pembelajaran lainnya. Penjelasan ini mengarah pada kesimpulan bahwa perilaku belajar secara signifikan mempengaruhi seberapa sukses siswa dalam upaya akademis mereka. Siswa dengan dorongan kuat untuk sukses biasanya lebih bersedia untuk bereksperimen, mengembangkan cara-cara yang efisien untuk belajar, memulai proyek baru, atau bersaing lebih berhasil di kelas.

2. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Stress Kuliah Mahasiswa

Komponen kunci dari kepemimpinan yang berpusat pada pengabdian adalah kecerdasan spiritual, yang terdiri dari kecerdasan spiritual, hati, dan jiwa. Orang-orang dengan kecerdasan spiritual yang kuat sering menjadi pemimpin yang menginspirasi orang lain, memberikan contoh positif, dan memberikan visi yang menginspirasi. Mereka memikul tugas membantu dan memotivasi orang lain untuk memahami dan memasukkan cita-cita ini berarti menerapkan hal tersebut dalam keseharian mereka.

Dengan kata lain, individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi sering kali menjadi pendotong dan teladan yang sukses bagi orang lain. Dipercaya bahwa kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan intelektual (IQ) berfungsi terbaik ketika ada dasar kecerdasan spiritual. Untuk alasan ini, kecerdasan spiritual dapat membantu siswa berhasil dalam upaya akademis mereka. Studi oleh Rismayani (2012) menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan spiritual seseorang berkorelasi dengan pengurangan stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan berikut dapat dibuat berdasarkan masalah ini, setelah melakukan tinjauan literatur yang mendalam, mengembangkan hipotesis, dan memeriksa temuan dari bab sebelumnya.

Pengaruh perilaku belajar terhadap stress kuliah mahasiswa Fakultas Ekonomidan Bisnis Universitas PGRI Semarang

Berdasarkan dari analisis dapat diketahui bahwa nilai sign atau P-value adalah 0,015 dimana nilai tersebut lebih rendah dari tingkat sign. yang telah ditentukan yaitu 5% atau < 0.05 . Selain itu, t hitung yang dihitung adalah $2.645 > t\text{-tabel } 2.073$, menyatakan bahwa perilaku belajar meninjukan dampak yang positif dan

signifikan terhadap stress kuliah yang dialami mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan perilaku belajar akan menyebabkan stress kuliah juga meningkat.

Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stress kuliah mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang

Berdasarkan dari analisis dapat diketahui bahwa nilai sign atau P-value adalah 0.682 dimana nilai tersebut lebih tinggi dari tingkat sign. yang telah ditentukan yaitu 5% atau < 0.05 . Selain itu, t hitung yang dihitung adalah $- 0.415 < t\text{-tabel } 2.073$, menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress kuliah yang dialami mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang.

Pengaruh perilaku belajar dan kecerdasan spiritual terhadap stress kuliah mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas PGRI Semarang Berdasarkan dari analisis dapat diketahui bahwa nilai sign atau P-value adalah 0.031 dimana nilai tersebut lebih rendah dari tingkat sign. yang telah ditentukan yaitu 5% atau < 0.05 . Selain itu, F hitung yang dihitung adalah $4.074 > t\text{-tabel } 3.42$. menunjukkan bahwa variabel perilaku belajar dan kecerdasan spiritual secara simultan (Bersama-sama) mempengaruhi variabel stress kuliah.

B. SARAN

Setelah melakukan pendekatan mengenai pengaruh perilaku belajar dan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres pada mahasiswa Universitas PGRI Semarang, ada beberapa saran yang dapat diajukan:

- 1) Bagi mahasiswa khususnya yang bekerja sambil kuliah agar dapat membagi waktu, tenaga, maupun pikiran dengan baik.
- 2) Bagi pihak pengelola Universitas PGRI Semarang diharapkan untuk membangun lingkungan pembelajaran yang optimal khususnya pada fakultas Ekonomi dan Bisnis yaitu dengan menambahkan sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang aktivitas belajar bagi mahasiswa dengan memperluas taman dan lahan kosong untuk refreshing mahasiswa.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memasukkan variabel tambahan yang berkaitan dengan aspek individu, faktor organisasi dan lingkungan. Disarankan juga untuk memasukkan variabel intervening atau moderasi dan memperluas ukuran sampel untuk tujuan pendekatan. Selanjutnya, diharapkan mampu membuat pertanyaan yang lebih valid lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- (Firmansyah et al., 2023) Firmansyah, M. R., Mahjudin, M., Suhermawan, D., & Gs, A. D. (2023). Apakah Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Spiritual Berpengaruh Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Akuntansi? jika mereka sadar akan kewajibannya sebagai siswa dan dapat mengalokasikan waktunya. 1(4).
- Wijanarko, T. N., & Fachrudin, K. A. (2018). Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri Terhadap Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi Pada Universitas Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal REKSA: Rekayasa Keuangan, Syariah Dan Audit*, 3(1), 88. <https://doi.org/10.12928/j.reksa.v3i1.29>
- (Ariwidodo, 2023) Ariwidodo, D. P. (2023). ANALISIS PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN PERILAKU BELAJAR DALAM MEMPENGARUHI STRES
Ariwidodo, D. P. (2023). ANALISIS PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN PERILAKU BELAJAR DALAM MEMPENGARUHI STRES KULIAH MAHASISWA MANAJEMEN: Studi Mahasiswa Semester Akhir Uni. Emas, 6(1), 34–54.
- (Arsawan, 2013) Arsawan, I. (2013). Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 55–68.