

ANALISIS STRESS BELAJAR

1. PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi di Indonesia harus banyak berbenah jika dibandingkan dengan perguruan tinggi di luar negeri, Indonesia sendiri masih banyak persoalan yang *urgent* sehingga perguruan tinggi dapat bersaing. Perlunya mahasiswa yang studi tepat waktu dan memanfaatkan perpustakaan dalam mencari referensi baik itu secara *online* maupun sebaliknya (Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Mohamad Nasir, 2018).

Pendidikan lanjut ke Perguruan tinggi merupakan basis untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih berwawasan, ini merujuk pada risetdikti (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia, 2018), fenomena yang terjadi bahwa terdapat 4607 perguruan tinggi dan 27132 program studi yang perguruan tinggi di Indonesia, solusi pilihan fakultas yang harus dipilih oleh siswa/siswi yang baru lulus sekolah menengah atas sehingga banyak siswa yang memilih jurusan di perguruan tinggi yang sesuai dengan minat dan kemampuan.

Perguruan tinggi wilayah Lampung Indonesia yang akan menjadi pilihan setelah lulus sekolah yaitu perguruan tinggi negeri (PTN) ataupun perguruan tinggi swasta (PTS), untuk wilayah provinsi Lampung ada 9 Perguruan tinggi negeri (PTN) dan 112 Perguruan tinggi swasta (PTS) 121 Perguruan Tinggi Lampung terbagi dari beberapa Akademi, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, Universitas, dan Akademi Komunitas, banyak pesaing untuk mempromosikan

perguruan tinggi tidak hanya bentuk promosi saja yang bagus tetapi konsep strategi yang efektif, unggul, berdaya saing dan dapat dipercaya masyarakat (stakeholder) bertumpu pada strategi utama; (a) daya saing, (b) otonomi dan desentralisasi, dan (c) kesehatan organisasi. Konsep strategi ini pertama daya saing perguruan tinggi sejalan dengan visi misi dicerminkan oleh lulusan dan luarannya; kedua otonomi dan desentralisasi perguruan tinggi berdasarkan ketepatan memilih dan menetapkan fokus masing-masing yang dilandasi potensi, kekhasan dan nilai-nilai perguruan tinggi setempat; dan ketiga kesehatan organisasi dimana suatu keadaan berfungsi secara optimal dalam mewujudkan visi dan misi yang telah ditetapkan (Anuar dan Winda, 2017).
 untuk menarik calon mahasiswa baru agar masuk keperguruan tinggi jumlah perguruan tinggi Lampung dilihat tabel 1.1

Tabel 1.1. Jumlah perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta di Lampung

Perguruan Tinggi	Perguruan Tinggi Negeri (PTN)	Perguruan Tinggi Swasta (PTS)	
Akademik	-	31	
Politeknik	2	1	
Sekolah Tinggi	2	68	
Institut	3	2	
Universitas	2	10	
Akademi Komunitas	-	-	
Jumlah	9	112	121

SUMBER: RISTEKDIKTI, 2018

Merujuk tabel diatas bahwa perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta di Lampung tahun 2018 sebanyak 121 perguruan tinggi terdiri dari 9

perguruan tinggi negeri di Lampung dan 112 perguruan tinggi swasta di Lampung, dari 9 perguruan tinggi negeri di Lampung terdapat 2 politkenik, 2 sekolah tinggi, 3 institut, dan 2 universitas dan 112 perguruan tinggi swasta di Lampung terdapat 31 akademik, 1 politeknik, 68 sekolah tinggi, 2 institut dan 10 universitas yang totalnya menjadi 121 perguruan tinggi di Lampung. Perguruan tinggi negeri (PTN) sudah pasti tidak diragukan lagi untuk kualitasnya begitupun Perguruan tinggi swasta (PTS) yang diminati oleh calon mahasiswa yang mencari keunggulan tertentu dan sedang bekerja.

Perguruan tinggi yang menjadi pilihan bagi masyarakat di Provinsi Bandar Lampung salah satu institut Lampung yaitu Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung mempunyai jenjang dari D3, S1 dan S2 yang mempunyai 7 Prodi di antara nya, Manajemen S1 (Akreditasi A), Manajemen S2 (Akreditasi B), Akuntansi S1 (Akreditasi B), Akuntansi D3 (Akreditasi B), Sistem Infomasi (Akreditasi B), Sistem Komputer S1 (Akreditasi B), Teknik Informatika S1 (Akreditasi B), Teknik Informatika S2 (Akreditasi B), Manajemen Informatika D3 (Akreditasi B), dan Teknik Komputer D3 (Akreditasi B).

Data BAAK mahasiswa Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung memiliki jumlah lebih dari 1000 mahasiswa, dan setiap jurusan memiliki jumlah mahasiswa yang sangat bervariasi, tahun ajaran 2013-2014 hingga 2017-2018 dapat dilihat tabel 1.2

Tabel 1.2. Jumlah Mahasiswa tahun 2013-2017

TAHUN	2013 -	2014 -	2015 -	2016 -	2017-
PRODI	2014	2015	2016	2017	2018
Teknik Informatika	154	141	193	264	202
Teknik Komputer D3	16	13	12	15	24
Manajemen Informatika D3	27	18	28	28	30
Sistem Infomasi	207	224	189	253	118
Sistem Komputer	69	46	33	32	17
Manajemen	468	359	506	598	449
Akuntansi	212	187	244	282	166
Akuntansi D3	12	18	25	24	35
Jumlah	1165	1006	1230	1496	1041

Sumber: BAAK IIB Darmajaya S1, 2018

Tahun 2016 – 2017 menjadi tahun ajaran yang paling banyak mahasiswa ada 1496 mahasiswa baru yang mendaftar di Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, jurusan manajemen paling banyak diminati ada sekitar 598 mahasiswa, salah satu faktor yang diminati karena manajemen sudah berakreditasi A selain itu banyak yang menilai bahwa jurusan manajemen sangat mudah untuk dipelajari dan dimengerti dalam penelitian Anuar sanusi (2015) menyatakan bahwa Jurusan Manajemen merupakan salah satu pelaku pendidikan yang mempunyai posisi strategis karena semua lembaga ekonomi membutuhkan tenaga kerja dalam bidang manajemen dan manajerial. Jurusan manajemen yang lebih familier memiliki peran besar dalam membentuk persepsi masyarakat (konsumen) terhadap peningkatan jasa kependidikan untuk memenuhi kepuasan lembaga akan SDM manajerial. Teknik komputer masih kurang peminatnya di Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar

Lampung kurangnya promosi tentang jurusan tersebut dan masih banyak kompetitor perguruan tinggi yang lebih baik.

Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung mengalami penurunan mahasiswa baru terjadi pada tahun ajaran 2014-2015 yaitu hanya sekitar 1006 mahasiswa baru, yang menyebabkan sedikit mahasiswa baru kurangnya promosi untuk mengenalkan Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung kepada siswa yang baru lulus sekolah pada ajaran 2014-2015, Jurusan teknik komputer, akuntansi dan manajemen informatika banyak yang kurang diminati di Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung beberapa pendapat kurangnya diminati mengemukakan bahwa jurusan tersebut tidak diprioritaskan oleh siswa baru karena calon mahasiswa lebih banyak memilih strata 1 (S1).

Jurusan teknik informatika, sistem informasi, manajemen dan akuntansi pada tahun 2016-2017 menjadi paling diminati dari tahun sebelumnya dan sesudahnya, pada tahun ajaran 2017 -2018 jurusan akuntansi D3, teknik komputer D3 dan manajemen informasi D3 meningkat dari tahun sebelumnya tahun ajaran 2013-2014 sistem komputer makin turun hingga tahun ajaran 2017-2018, Calon mahasiswa lebih cenderung memilih fakultas ekonomi khususnya prodi manajemen yang setiap tahunnya lebih unggul prodi lainnya dan fakultas komputer yang tidak banyak dikarenakan banyak kompetitor yang jauh lebih murah untuk mendapatkan ilmu komputer, teknik komputer sangat kurang minat calon mahasiswa yang selalu lebih rendah dari prodi lainnya.

Hasil penelitian yang irawati (Bishop, 1994) menyatakan bahwa Stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi. Semakin banyak mahasiswa setiap tahunnya pada setiap prodi dapat menimbulkan tingkatan stres yang berbeda beda pada setiap individu, penulis melakukan wawancara singkat terhadap 5 alumni institut informatika dan bisnis darmajaya, hasil wawancara pada alumni prodi manajemen menyatakan mahasiswa di dalam ruang kelas sangat terganggu dalam proses belajar dikarenakan banyaknya mahasiswa yang satu ruangan, selanjutnya adanya tingkat kebosanan pada suatu mata kuliah yang membuat tidak fokus untuk memperhatikan sistem pembelajaran tersebut.

Data BAAK tahun 2013 hingga 2017 ada beberapa jumlah genre yang didapat dapat di lihat tabel 1.3 berikut.

Tabel 1.3. Jumlah genre tahun 2013-2017 dalam persentase

TAHUN	2013 -	2014 -	2015 -	2016 -	2017-
GENRE	2014	2015	2016	2017	2018
PRIA	59,49	59,64	58,83	58,29	58,02
WANITA	40,51	40,36	40,16	41,71	41,98
Persentase	100	100	100	100	100
Jumlah	1165	1006	1230	1496	1041

Sumber: BAAK IIB Darmajaya S1, 2018

Pada tahun ajaran 2013-2014 terdapat 59,49 persen pria dan wanita 40,51 persen sehingga tahun ajaran 2013-2014 berjumlah 1165 mahasiswa, Pada

tahun ajaran 2014-2015 terdapat 59,64 persen pria dan wanita 40,36 persen sehingga tahun ajaran 2014-2015 berjumlah 1006 mahasiswa, Pada tahun ajaran 2015-2016 terdapat 58,83 persen pria dan wanita 40,16 persen sehingga tahun ajaran 2015-2016 berjumlah 1230 mahasiswa, Pada tahun ajaran 2016-2017 terdapat 58,29 persen pria dan wanita 41,71 persen sehingga tahun ajaran 2016-2017 berjumlah 1496 mahasiswa, dan Pada tahun ajaran 2017-2018 terdapat 58,02 persen pria dan wanita 41,98 persen sehingga tahun ajaran 2017-2018 berjumlah 1041 mahasiswa, setiap tahun ajarannya lebih banyak pria yang mendaftar di institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

Pria dan wanita mendominasi pada tahun ajaran 2016-2017 yang menjadikan mahasiswa paling banyak tahun ajaran tersebut ada faktor yang menjadi tingkat gender wanita naik menjadi 41,71 persen mahasiswa, untuk mahasiswa pria yang setiap tahunnya lebih tinggi dari wanita adanya kegiatan kegiatan yang disenangi oleh mahasiswa seperti bidang olahraga, musik dan organisasi lainnya.

Jumlah total mahasiswa dari tahun ajaran 2013 hingga 2017 lebih cenderung pria Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Dewi Nofita (Suyanto, 2013) bahwa gaya hidup juga bukan hanya monopoli kaum perempuan, tetapi juga menjadi kebutuhan laki-laki. Kaum laki-laki juga sering kali ingin tampil macho, berkelas atau bergaya dengan cara mengonsumsi berbagai produk industri budaya yang berkelas, yang menjadi bagian dari identitas sosialnya. Tidak gaya hidup saja tetapi ada keinginan lainnya seperti pria lebih ingin kuliah dipermudah dan hanya ingin mengambil ijazah strata 1 dengan mudah.

Hasil penelitian Habibah Elias menunjukkan bahwa selain mengejar pengetahuan di universitas, seorang siswa juga mendapat sosialisasi dengan berbagai jenis orang dan menjalani perkembangan psikologis. Studi menunjukkan bahwa memasuki universitas dapat membawa ketegangan atau stres (Gall et al, 2000). Mahasiswa menghadapi perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial. Mahasiswa harus mencapai tingkat pencapaian akademik tertentu untuk lulus. Prestasi akademik ditentukan oleh kinerja mereka selama kegiatan kelas, tugas, presentasi dan ujian (Ong et al, 2009).

Data BAAK tahun ajaran 2013-2018 menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang mengambil cuti yang bisa menyebabkan gaya hidup, perilaku dengan sesama mahasiswa, adaptasi, disiplin dan stres belajar, dikarenakan sudah lama tidak mengikuti sistem pembelajaran perguruan tinggi tersebut dapat dilihat tabel 1.4

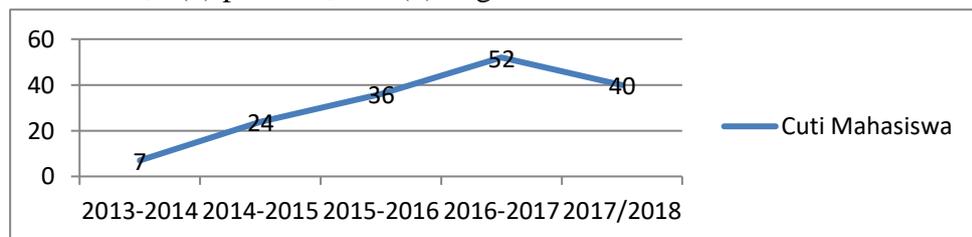
Tabel 1.4. Mahasiswa yang izin tidak mengikuti perkuliahan tahun 2013-2017

TAHUN	2013 - 2014	2014 - 2015	2015 - 2016	2016 - 2017	2017-2018
ALASAN CUTI					
Melahirkan	1	-	1	2	2
Bekerja	3	11	29	31	20
Keterbatasan Administrasi	1	2	-	7	6
Pendidikan Akademik	-	1	-	2	1
Dinas Luar Kota	-	6	5	5	2
Dan Lainnya	2	4	1	6	9
Jumlah	7	24	36	52	40

Sumber: BAAK IIB Darmajaya S1, 2018

Mahasiswa Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung banyak yang mengambil cuti akademik atau izin tidak mengikuti perkuliahan selama 1 semester dikarenakan banyak mahasiswa yang bekerja, adapun mahasiswa yang sudah bekerja tetapi mengambil cuti dengan alasan dinas keluar kota sehingga mahasiswa mahasiswa yang mengambil cuti akademik dapat terganggu sistem pembelajarannya yang mengakibatkan mahasiswa stres untuk mengejar matakuliah selanjutnya untuk menghindari cuti mahasiswa bisa mengambil kelas malam yang lebih efisien, adapun mahasiswa yang cuti dikarenakan melahirkan tidak banyak dalam jumlahnya dan mahasiswa dengan keterangan dan lainnya batasan dari keterangan tersebut seperti membantu usaha orang tua nya, cuti dikarenakan ingin masuk kepolisian dan cuti dikarenakan sakit, angka melahirkan dan pendidikan akademik paling kecil tahun ajaran 2013 hingga tahun ajaran 2017.

Berfokus pada kebutuhan siswa Gadzella, (1991) dengan masukan dari beberapa kelompok siswa yang sedang belajar stres, mengembangkan Stress Inventarisasi Kehidupan Mahasiswa. Item dalam inventaris mencerminkan pengalaman hidup siswa dalam dan luar kamar. Item-item ini berfokus pada lima jenis stresor (1) frustrasi, (2) konflik, (3) tekanan, (4) perubahan, dan (5) pemaksaan diri dan empat reaksi terhadap stresor (1) fisiologis, (2) emosional, (3) perilaku, dan (4) kognitif.



Gambar 1.1. Jumlah tiap tahun yang izin tidak mengikuti perkuliahan tahun 2013-2017
Sumber: BAAK IIB Darmajaya S1, 2018

Merujuk gambar 1.1 menunjukkan bahwa setiap tahun ada peningkatan mahasiswa yang izin tidak mengikuti perkuliahan, pada tahun ajaran 2013-2014 terdapat 7 mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan, pada tahun ajaran 2014-2015 terdapat 24 mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan, pada tahun ajaran 2015-2016 terdapat 36 mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan, pada tahun ajaran 2016-2017 terdapat 52 mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan, dan pada tahun ajaran 2017-2018 terdapat 40 mahasiswa izin tidak mengikuti perkuliahan.

Data diatas menunjukkan bahwa (1) mahasiswa yang masa studinya lebih dari delapan semeseter banyak yang mempengaruhi sehingga terjadi studi mahasiswa terlambat dan dapat menimbulkan stres ataupun frustrasi pada mahasiswa tersebut mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu bisa stres dikarekan adanya mata kuliah yang belum

diambil (2) suasana lingkungan kampus ataupun adaptasi dengan kerabat dikampus tidak baik (3) dikarenakan juga gaya hidup mahasiswa yang sangat mengikuti tren saat ini, ataupun perilaku organisasi, perilaku individu yang didapat mahasiswa tersebut kurang baik diterima juga dapat menghasilkan stres dalam belajar mahasiswa.

Dalam penelitian Dewi Sari menyatakan bahwa gaya hidup yang ditampilkan antara lapisan atau kelas sosial satu dengan kelas sosial lainnya dalam banyak hal memiliki selera tersendiri, bahkan ada kecenderungan masing-masing kelas mencoba mengembangkan gaya hidupnya. Mulai dari tutur kata, cara berpakaian, pilihan hiburan, pemanfaatan waktu luang, termasuk juga pilihan terhadap pendidikan (Narwoko dan Suyanto, 2004). Gaya hidup di zaman modern saat ini sangat mengikuti teknologi, dan juga sangat mengikuti trend yang sehingga ada beberapa mahasiswa yang tidak dapat mengikuti gaya hidup kerabatnya, serta kemampuan ekonomi orang tua juga yang bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup anaknya tersebut. Era globalisasi mahasiswa dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat dalam teknologi informasi. Akses informasi dapat diperoleh melalui media cetak, massa maupun elektronik, dan berbagai teknologi yang sudah tersedia, yang mengakibatkan perubahan nilai serta pola atau gaya hidup masyarakat Indonesia, sehingga memberikan kemudahan pada masyarakat dalam menentukan gaya hidup yang diinginkan (Harry, 2006).

Gaya hidup dapat dikatakan sebagai tindakan untuk mengetahui bagaimana gaya hidup individu dengan yang lainnya, apakah beberapa individu

memaksakan dirinya untuk terlihat ada ataupun terlihat sosialita, banyak dikalangan mahasiswa yang hanya ikut ikutan trend zaman sekarang walaupun masih banyak yang mengandalkan uang orang tua nya untuk merubah gaya fashion nya, merubah gaya penampilannya, mengganti smartphone yang membuat orang tua sangat banyak mengeluarkan uang tetapi jika tidak dapat dituruti kemauanya mungkin saja individu tersebut dapat mengalami malu pada kerabatnya dan bisa jadi malas malasan untuk mengikuti perkuliahan yang sedang dijalankan dapat menimbulkan stres kedepannya.

Prilaku organisasi terhadap individu ataupun prilaku individu terhadap individu pun menjadi salah satu faktor juga yang dapat menyebabkan stres dalam belajar di perguruan tinggi Darmajaya. Candra Wijaya (Sopiah 2008) yang mengatakan bahwa untuk dapat memahami perilaku individu dengan baik, terlebih dahulu kita harus memahami karakteristik yang melekat pada individu, adapun karakteristik yang dimaksud adalah ciri-ciri biografis, kepribadian, persepsi dan sikap. Perilaku organisasi pada hakikatnya adalah hasil-hasil interaksi antara individu-individu dalam organisasinya.

Mahasiswa juga dituntut untuk beradaptasi dengan baik agar untuk dunia perkuliahan sangat berbeda dengan dunia bekerja, dunia sekolah, dan lingkungan rumah sekitar, mahasiswa yang baru ataupun yang lama diperguruan tinggi harus beradaptasi dengan suasana perguruan tinggi dan suasana belajar yang sangat banyak adaptasi ini untuk merasa nyaman mahasiswa agar tidak selalu menjadi stres karena faktor yang menganggunya. Penelitian Naeila Rifati Muna (Kartini Kartono 1989)

menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, konflik-konflik internal, dengki, iri hati, depresi, kemarahan dll emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dihindari. Mahasiswa yang merantau untuk kuliah di institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung harus beradaptasi dengan lingkungan kampus agar menghindari stres belajar di dalam perguruan tinggi.

Mahasiswa mengalami stres dalam sistem pembelajaran tidak akan konsentrasi dalam belajar dan menghasilkan nilai yang kurang baik, gaya hidup, perilaku dan adaptasi lingkungan sangat membantu untuk mencapai nilai yang baik serta mendapat nilai lebih juga ke organisasi, mahasiswa yang mengambil cuti di institut informasi dan darmajaya akan mengganggu perkuliahan yang sedang diambil atau memperpanjang masa studinya yang harusnya delapan semester akan lebih dari delapan semester, dan mahasiswa tersebut akan mengalami gaya hidup yang berbeda, perilaku sesama mahasiswa yang berbeda, serta harus adaptasi lingkungan kembali.

Menyebabkan stres dalam belajar perguruan tinggi, penelitian belum di uji Institut Informatik dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. Penelitian seperti ini penting untuk mahasiswa karena mahasiswa mempunyai peran penting untuk melanjutkan ke dunia pekerjaan serta mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain sehingga dapat mendukung seorang mahasiswa untuk menghadapi stres kuliah dan mencapai tujuan serta cita-citanya. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik meneliti studi tentang analisis stres belajar.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Adanya Stres belajar
2. Perubahan Prilaku organisasi maupun prilaku individu membuat mahasiswa sulit untuk menemukan jati dirinya
3. Displin dalam waktu, akademik bagi mahasiswa
4. Adaptasi lingkungan kampus yang membuat mahasiswa tidak senantiasa untuk bertanya

1.3 PEMBATAAN MASALAH

Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh gaya hidup, prilaku, dan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung dengan merujuk latar belakang masalah

1.4 RUMUSAN MASALAH

1. Berapa besar pengaruh gaya hidup terhadap stres belajar mahasiswa.
2. Berapa besar pengaruh perilaku terhadap stres belajar mahasiswa.
3. Berapa besar pengaruh disiplin terhadap stres belajar mahasiswa.
4. Berapa besar pengaruh adaptasi lingkungan terhadap stres belajar.
5. Secara simultan berapa besar pengaruh gaya hidup, perilaku, dan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung

1.5 TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui gaya hidup, perilaku, disiplin, adaptasi lingkungan kampus terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.
 - b. Mengetahui tingkat stres mahasiswa institut informasi dan bisnis Darmajaya Bandar Lampung.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui bagaimana gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan mahasiswa institut informasi dan bisnis Darmajaya Bandar Lampung.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Bagi Peneliti

Mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti di bidang penelitian dan menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh gaya hidup, perilaku, dan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

2. Manfaat Bagi Institusi

Memberikan informasi mengenai permasalahan yang terkait gaya hidup, perilaku, dan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

2.1 Manajemen

Manajemen adalah seni menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain. *Mary Parker Follet* ini berarti bahwa seorang manajer bertugas mengatur dan mengarahkan orang lain untuk mencapai tujuan organisasi, *Ricky W. Griffin* menyatakan bahwa manajemen sebagai sebuah proses perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian, dan pengontrolan sumber daya untuk mencapai sasaran secara efektif dan efisien. Efektif berarti bahwa tujuan dapat dicapai sesuai dengan perencanaan, sementara efisien berarti bahwa tugas yang ada dilaksanakan secara benar, terorganisir, dan sesuai dengan jadwal. Manajemen belum memiliki definisi yang mapan dan diterima secara universal. Manajemen menginginkan tujuan tercapai dengan efektif dan efisien. Dua kata tersebut semakin penting sekarang ini. Dengan kata lain, prestasi manajer diukur dari efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan organisasi, tidak sekadar mencapai tujuan organisasi. Dua kata tersebut dipopulerkan oleh Peter Drucker, penulis manajemen paling laris. Menurut Drucker, efisiensi berarti mengerjakan sesuatu dengan benar (*doing things right*), sedangkan efektif adalah mengerjakan sesuatu yang benar (*doing the right things*). Kita akan membicarakan lebih lanjut dua pengertian tersebut. Efisien adalah kemampuan menggunakan sumber daya dengan benar dan tidak membuang-buang sumber daya yang tidak perlu. Dalam bahasa sehari-hari, kita sering mendengar berita perusahaan ingin melakukan efisiensi dengan memangkas biaya-biaya yang

tidak perlu. Penghematan dilancarkan di semua lapis perusahaan. Barangkali pengertian tersebut kurang jelas. Efisiensi akan lebih jelas kalau dikaitkan dengan konsep perbandingan output-input. Output merupakan hasil atau keluaran suatu organisasi dan input merupakan sumber daya yang digunakan untuk menghasilkan output tersebut. Organisasi yang efisien akan berusaha memaksimalkan rasio output/input. Sebaliknya, kalau rasio output/input semakin rendah, perusahaan menjadi semakin tidak efisien.

Berbagai istilah yang dipakai untuk menunjukkan manajemen sumber daya manusia antara lain: manajemen sumber daya manusia (MSDM), manajemen sumber daya insani, manajemen personalia, manajemen kepegawaian, manajemen perburuhan, manajemen tenaga kerja, administrasi personalia (kepegawaian), dan hubungan industrial. Manajemen sumber daya manusia timbul sebagai masalah baru pada tahun 1960-an, sebelum itu kurang lebih pada tahun 1940-an yang mendominasi adalah manajemen personalia. Antara keduanya jelas terdapat perbedaan di dalam ruang lingkup dan tingkatnya. Manajemen sumber daya manusia mencakup masalah-masalah yang berkaitan dengan pembinaan, penggunaan, dan perlindungan sumber daya manusia; sedangkan manajemen personalia lebih banyak berkaitan dengan sumber daya manusia yang berada dalam perusahaan-perusahaan, yang umum dikenal dengan sektor modern itu.

2.2 Gaya Hidup

Susanto (2008) menyatakan bahwa gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan gambaran diri untuk mencerminkan status sosialnya. Gaya hidup dapat memberikan pengaruh positif atau negatif bagi yang menjalankannya. Terutama mahasiswa yang belajar di kota-kota besar (Alisa, 2012).

Faktor pembentuk gaya hidup Nurul Arbiani (Piliang, 2006) dapat dilihat dari serangkaian atau lingkup proses yang lebih panjang atau luas yang melibatkan modal, kondisi obyektif, habitus, disposisi, praktik gaya hidup, sistem tanda dan selera. Kenichi Ohmae (Sari dan Putri Nurul, 2015) menyatakan bahwa bahwa variabel gaya hidup semakin kaya dan dinamika sosialnya semakin menarik, semakin terbukanya masyarakat, semakin maju tingkat ekonomi, semakin bervariasi desain yang dihasilkan dan semakin majemuknya perlintasan masing-masing bangsa “anda membeli barang-barang karena barang-barang itu mewakili jenis dan nilai yang dicari”, Gidden (Adlin, 2006) mengungkapkan bahwa gaya hidup dipengaruhi oleh aspek kebudayaan, demografi, ekonomi dan aspek psikologi yang ada pada individu.

Kuntjorodiningrat (Nurul Arbiani 1980), menyatakan bahwa dalam proses percepatan nilai-nilai estetis modern ada beberapa yang harus di tempuh yang mempengaruhi gaya hidup : (1) Meniru nilai-nilai estetis modern dari negara-negara yang di nilai lebih modern, (2) Mengadopsi nilai-nilai modernitas untuk disesuaikan dengan situasi sosial dan masyarakat, terutama pemikiran dan gaya, (3) Modifikasi nilai-nilai modernisasi terutama dalam bidang teknologi. Ada tiga area penting yang berpengaruh dalam masa transisi ini yaitu penyesuaian

dalam bidang akademik, sosial dan emosi, dalam penelitian Astrini (Friedlander et al, 2007) dalam penyesuaian akademik, mahasiswa diharapkan mampu memahami sistem pembelajaran dan sistem penilaian yang berbeda dibandingkan dengan sistem akademik yang berlaku di dalam pendidikan menengah. Jadwal kuliah yang beragam dan sangat fleksibel, gaya mengajar dosen yang berbeda-beda dan tuntutan untuk mampu memahami materi kuliah menjadi hal-hal yang perlu disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari sebagai mahasiswa.

Kejadian-kejadian yang memiliki pengaruh besar di dalam kehidupan seorang mahasiswa, seperti masa transisi memasuki dunia perkuliahan merupakan masa yang rentan bagi individu tersebut mengalami masalah emosional. Dalam kutipan M. Irfan Veronika Suprpti (Baker and Siryk, 1984) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi merupakan kesejahteraan seorang mahasiswa yang berhubungan dalam hal akademik, sosial, stabilitas emosi, dan komitmen terhadap institusi atau perguruan tinggi, penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi dapat memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi dan keberlanjutan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan (retention).

Gaya hidup memiliki beberapa aspek berupa pernyataan AIO yang digunakan untuk mengetahui gaya hidup, yaitu antara lain : (a) Pertanyaan Aktivitas (activity questions) Meminta konsumen mengindikasikan apa yang mereka lakukan, apa yang mereka beli, dan bagaimana mereka menghabiskan waktu mereka, (b) Pertanyaan Minat (interest question) Memfokuskan pada preferensi dan prioritas konsumen, (c) Pertanyaan Opini (opinion question) Menyelidiki

pandangan dan perasaan konsumen mengenai topik-topik peristiwa dunia, lokal, moral, ekonomi dan sosial Dalam kutipan Tiara Amalia Ulfah Mowen and Minor (2002) Segmentasi gaya hidup Tiara Amalia Ulfah (Kasali, 2008) menyatakan bahwa mengukur aktivitas-aktivitas manusia dalam hal : (a) Bagaimana mereka menghabiskan waktunya, (b) Minat individu, apa yang dianggap penting di sekitarnya, (c) Pandangan-pandangannya baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap orang lain.

2.3 Prilaku

Prilaku organisasi menurut Greenberg dan Baron (Candra, 2017), adalah studi tentang apa yang orang pikirkan, rasakan dan lakukan di dalam dan sekitar organisasi. Perilaku organisasi adalah suatu studi tentang perilaku manusia dalam pengaturan organisasi, hubungan antara individu dengan organisasi, dan organisasi itu sendiri. Perilaku (Behaviour) merupakan sebuah fungsi dari variable-variabel individual (Individual), variabel-variabel keorganisasian (Organizational) dan variabel- variabel psikologikal (Psychological) yang di kutip Winardi (Candra, 2017). Secara formal studi mengenai perilaku organisasi dimulai sekitar tahun 1948 - 1952. Perilaku organisasi sebagai suatu ilmu pengetahuan yang terus berkembang guna membantu suatu organisasi untuk meningkatkan produktivitasnya. Mempelajari perilaku organisasi sifatnya agak abstrak.

Mempelajari perilaku organisasi sering kali menghasilkan atau menemui prinsip-prinsip yang kompleks dimana penjelasan atau analisisnya bersifat situasional, pengertian perilaku organisasi untuk multi disiplin dapat di

gambarkan dalam beberapa hal yaitu: (a) Perilaku organisasi adalah cara berpikir, perilaku adalah aktivitas yang ada pada diri individu, kelompok, dan tingkat organisasi (b) Perilaku organisasi adalah multi disiplin yang mencangkup teori, metode dan prinsip- prinsip dari berbagai disiplin ilmu. (c) Dalam organisasi terdapat suatu orientasi kemanusiaan, dimana terdapat perilaku, persepsi, perasaan, dan kapasitas pembelajar. (d) Perilaku organisasi berorientasi pada kinerja, tujuan organisasi adalah meningkatkan produktivitas, bagaimana perilaku organisasi ini dapat mencapai tujuan tersebut. (e) Lingkungan eksternal sangat memberikan pengaruh terhadap perilaku organisasi. (f) Untuk mempelajari perilaku organisasi ini perlu menggunakan metode ilmiah, karena perilaku organisasi ini sangat tergantung dari disiplin ilmu yang meliputinya. (Rivai dan Mulyadi, 2012)

Perilaku manusia menurut Candra Wijaya (2017) mengutarakan bahwa sebagai suatu fungsi dari interaksi antara person atau individu dengan lingkungannya. Individu membawa ke dalam tatanan organisasi kemampuan, kepercayaan pribadi, pengharapan kebutuhan, dan pengalaman masa lalunya

2.4 Displin

Joko Sumarmo (2008) menyatakan bahwa disiplin berarti perangkat peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur. Avif Roy Rahman mengutip (Arikunto, 1993) Disiplin merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk – bentuk aturan. Selanjutnya pengertian belajar belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara

keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010).

Faktor-faktor pembentukan disiplin (Joko Sumarmo, 2008) adalah: (a) Kesadaran diri sebagai pemahaman diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Selain itu kesadaran diri menjadi motif sangat kuat terwujudnya disiplin. (b) Pengikutan dan ketaatan sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individu. (c) Alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan. (d) Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan. (e) Teladan yang berupa perbuatan dan tindakan kerap kali lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan kata-kata. (f) Disiplin seseorang dapat juga dipengaruhi oleh seseorang. (g) Disiplin dapat dicapai dan dibentuk melalui proses latihan dan kebiasaan.

Lukman (2012) Menyatakan bahwa salah satu pembentuk dari kinerja adalah disiplin yang merupakan kepuasan yang diterima dari seseorang, Ray and Janet mengemukakan (2002), "*Discipline is positive behaviours, positive ways to express the feelings, positive ways to play, and family values*", Menurut Ray disiplin adalah perilaku yang positif, ungkapan perasaan melalui cara yang positif, dan memiliki nilai-nilai keluarga. Siswa yang memiliki disiplin belajar dapat dilihat dari karakteristik atau ciri yang dimiliki oleh siswa atas kesadaran dalam dirinya untuk belajar sebaikbaiknya yang disertai dengan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib.

Arikunto (1990) mengemukakan macam-macam disiplin belajar ditunjukkan oleh beberapa perilaku yaitu, mentaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur. Sedangkan menurut Tu'u yang dikutip Bela dan Hadijah (2004) mengemukakan bahwa kedisiplinan sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah yang meliputi dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas dan ketertiban diri saat belajar di kelas. Indikator disiplin belajar menjadi empat macam, yaitu: (a) ketaatan terhadap waktu belajar, (b) ketaatan terhadap tugas-tugas pelajaran, (c) ketaatan terhadap penggunaan fasilitas belajar, (d) ketaatan menggunakan waktu datang dan pulang Syafrudin (Yopi dan Junaidi, 2014)

2.5 ADAPTASI LINGKUNGAN

Adaptasi lingkungan menurut Lia Mareza dan Agung Nugroho (Mulyana, 2007) bahwa manusia tumbuh, beradaptasi, dan berubah melalui perkembangan fisik, perkembangan kepribadian, perkembangan sosio-emosional, dan perkembangan kognitif. Khususnya perkembangan kognitif sebagian besar bergantung kepada seberapa jauh anak mampu memanipulasi dan aktif berinteraksi dengan lingkungannya, Naeila Rifatil Muna (Peter Salim, 1996) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan seseorang untuk harmonis baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Berdasarkan pengertian ini penyesuaian diri adalah

kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungannya, Lingkup penyesuaian diri mencakup berbagai unsur yang mengarah pada ciri pokok dari kepribadian yang sehat mentalnya yang dapat diuraikan sebagai berikut : (a) Penyesuaian diri berarti adaptasi Dalam pengertian yang lebih luas berarti kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensi atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah. Juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial. (b) Penyesuaian diri sebagai konformitas Konform atau cocok, sesuai dengan norma-norma hati nurani sendiri dan norma-norma sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Kehidupan manusia selalu dihadapkan pada tuntutan untuk mengadakan konformitas dengan norma-norma etis yang menjadi standar atau hukum. Dengan sikap konformitas dalam artian yang positif, manusia bisa mendapatkan ketenangan hati, kedamaian dalam hidup bermasyarakat, dan kesejahteraan lahir-batin. Pola-pola Penyesuaian Diri Mahasiswa di Lingkungan Kampus (Naeila Rifatil Muna) (c) Penyesuaian diri sebagai hygiene fisik Penyesuaian diri diartikan sebagai hygiene fisik silakukan dengan cara cukup beristirahat dan tidur guna meredusir segala kecemasan dan gangguan batin. Membiasakan diri hidup teratur dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik. (d) Penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan dan kematang emosional Penyesuaian dalam pengertian kematangan emosional ialah mampu bersikap positif, dan memiliki respons emosional yang tepat pada setiap situasi.

Dalam pengertian negatif dapat mengeliminir atau menghindari respons-respons yang tidak efektif. (e) Penyesuain terhadap keluarga Yaitu mempunyai

relasi yang sehat dengan segenap anggota keluarga. Pada anak-anak dan orang muda ada kesediaan menerima otoritas orang tua, disertai menerima larangan-larangan, aturan-aturan dan disiplin-disiplin tertentu yang ditegakkan di tengah lingkungan keluarga. Sedangkan orang tua melaksanakan tugas-tugas merawat, melindungi dan mendidik anak keturunannya dengan rasa tanggung jawab penuh. (f) Penyesuaian diri terhadap sekolah / kampus Kehidupan dalam sekolah / kampus merupakan satu bagian kecil dari realitas. Oleh karena itu hilangnya ketertarikan pada mata pelajaran / mata kuliah, kebiasaan suka membolos, relasi emosional yang negatif dengan guru / dosen, suka memberontak terhadap aturan dan disiplin sekolah / kampus, menentang otoritas pendidik, semua ini adalah bentuk maladjustment yang perlu dihindari. (g) Penyesuaian sebagai social adjustment Yaitu ada kesanggupan untuk mereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial dan situasi sosial, dan bisa mengadakan relasi sosial yang sehat bisa menghargai pribadi lain, dan menghargai hak-hak sendiri di dalam masyarakat.

Sikap bersimpatik terhadap orang lain dan kesejahteraan orang lain adalah salah satu bentuk penyesuaian diri. Jika semua ini sudah bisa menjadi bagian integral dari pribadi seseorang, akan memberikan stabilitas emosional dan kesehatan mental, serta kestabilan karakternya. (h) Penyesuaian sebagai penyesuaian kultural Penyesuaian diri juga dapat diartikan menghargai nilai, hukum, adat kebiasaan, tradisi, norma-norma sosial, dan kebiasaan masyarakat. Penyesuaian diri bukan berarti tingkah laku tanpa prinsip, akan tetapi tingkah laku yang konform dan bisa mengadakan integrasi dengan norma-norma sosial.

Sebab hukum, norma dan adat kebiasaan merupakan standardisasi dari kebenaran dan kebaikan yang asasi. (i) Penyesuaian terhadap nilai-nilai moral dan religius. Nilai-nilai moral yaitu segala nilai yang bersangkutan dengan ajaran kesopanan dan kesusilaan merupakan aspek yang amat penting dari realitas hidup dan bagian esensial dari sifat kemanusiaan. Oleh karena itu moralitas dapat diinterpretasikan sebagai bentuk penyesuaian secara susila. Penyesuaian dalam nilai religius menyadarkan manusia akan hakikat dirinya, dan hakikat relasinya dengan Tuhan yang memberikan kepada manusia kekuatan, keteguhan hati, ketenangan, kebahagiaan, tanpa ada pertentangan serius dengan hati nurani sendiri. (Naeila Rifatil Muna, 2012)

Arkhoef (1968) mengelompokkan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus kedalam beberapa kelompok, yaitu : (a) Penyesuaian diri dengan teman sebaya Seorang mahasiswa di lingkungan teman sebayanya dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penyesuaian diri dengan teman sebayanya meliputi; kemampuan menjalin hubungan baik, bergaul dengan baik, menghormati teman, mau menghargai pendapat teman, tidak bertindak agresif yang melukai perasaan atau fisik orang lain. (b) Penyesuaian diri dengan dosen Dosen adalah orang tua kedua di lingkungan kampus bagi para mahasiswa. Mereka memberikan naungan, bimbingan, dan perlindungan. Oleh karenanya sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan posisinya itu. Mahasiswa dituntut untuk dapat menghormati dosen, menjalin hubungan baik, melaksanakan perintahnya, dan kritis.

Mahasiswa yang tidak dapat menghormati, tidak mau melaksanakan tugas dosen, dan tidak kritis terhadap pembicaraan dosen adalah mahasiswa yang

tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan kampus. (c) Penyesuaian diri dengan tugas-tugas akademik Tugas-tugas akademik seperti mentaati aturan kampus, mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas, dan menjaga nama baik kampus harus ditaati dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Mahasiswa dalam hal ini dituntut untuk dapat melaksanakan seluruh tugas-tugas ini dengan penuh kesadaran, ketaatan, dan rasa tanggung jawab. Mahasiswa yang tidak dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut adalah mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Adaptasi dalam batasan adaptasi sosial Joanne P. M. Tangkudung (Soerjono Soekanto 2009), mengemukakan bahwa: (a) Proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan, (b) Penyesuaian terhadap norma-norma untuk menyalurkan ketegangan (c) Proses perubahan-perubahan menyesuaikan dengan situasi yang berubah, (d) Mengubah agar sesuai dengan kondisi yang diciptakan, (e) Memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan dan sistem, (f) Penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai hasil seleksi ilmiah. Robbins and Judge (2011) menyatakan kepribadian adalah organisasi dinamis dari sistem psikologis dalam diri individu yang menentukan penyesuaian uniknya pada lingkungannya. Dikatakan pula bahwa kepribadian adalah jumlah dari semua cara di mana individu bereaksi pada dan berinteraksi dengan orang lainnya. (Ratno Purnomo dan Lestari, 2010) menyatakan secara umum, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepribadian dengan beberapa dimensinya menentukan keberhasilan seseorang dalam kesuksesan karir, kinerja yang baik, pencapaian prestasi dan perilaku yang positif.

2.6 Stres

Keputusan mengenai stres Pace and Faules, (2010) menyatakan bahwa yang berkaitan dengan pekerjaan menunjukkan bahwa stres menimbulkan pengaruh yang merusak dan berbahaya bagi kesehatan jasmani dan rohani pekerja. Seseorang yang mengalami stress dalam bekerja tidak akan mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. (Richard and Manktelow, 2007) Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan - tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang. Anda hanya merasa sedikit stress kalau anda memiliki waktu dan sumber daya untuk menangani sebuah situasi. Hal ini sesuai dengan Hager dan Umam, (2012) yaitu stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dan suatu stressor (sumber stress) tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis

Stress dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu Quick dan Umam, (2012) yaitu: (a) Eustress, yaitu hasil dari respons terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi. (b) Distress, yaitu hasil dari respons terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan organisasi, seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat

ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Endin Nasrudin (2010), sumber-sumber yang menimbulkan stres disebut stressor, yang mungkin terdapat didalam diri atau diluar dirinya. Faktor-faktor yang menimbulkan stres dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu: (a) Faktor lingkungan kerja Hal-hal yang terdapat dilingkungan kerja dapat menjadi sumber stres. Kondisi fisik dilingkungan kerja yang dapat menimbulkan stres, antara lain: penataan ruangan kerja, prosedur kerja, tingkat keleluasaan pribadi, sistem ventilasi dan sistem penerangan.

Disamping hal-hal yang bersifat fisik, kondisi psikis dilingkungan kerja dapat menjadi sumber stres, antara lain: beban kerja yang berlebihan, desakan waktu, pengawasan yang kurang baik, iklim yang kurang menjamin keamanan, kurangnya umpan balik dari hasil kerja, kurang jelasnya pemberian wewenang, serta perselisihan antar pribadi dan kelompok. (b) Kondisi lingkungan pada umumnya Lingkungan pada umumnya banyak mengandung sumber-sumber stres. Maksud lingkungan disini misalnya, lingkungan fisik (alam), lingkungan sosial/budaya, dan sebagainya. Kondisi lingkungan yang kurang memadai dapat menimbulkan stres, misalnya lingkungan perumahan yang kumuh, sarana yang kurang, banyaknya gangguan keamanan, perbedaan latar budaya yang berbeda dan sebagainya. Peristiwa-peristiwa yang menjadi sumber stres saling berkaitan satu dengan yang lainnya dan saling berpengaruh dengan berbagai aspek kehidupannya yang dapat menimbulkan stres. (c) Faktor diri pribadi Setiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap tantangan yang datang pada dirinya, bergantung pada kondisi karakteristik pribadinya.

Dari sumber dan tantangan yang sama, bisa timbul stres dengan bentuk dan intensitas yang berbeda antara satu dan lainnya. Pada umumnya, mereka yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi relatif mampu menghadapi stres dengan baik. Pribadi yang mandiri, akan mampu mengenal apa yang harus dilakukannya dan mampu pula mengendalikan perilaku yang harus diwujudkan. Biasanya pribadi yang mandiri memiliki ciri 5K, yaitu: konsisten, komitmen, kendali, kompetensi, dan kreativitas. Pribadi yang mandiri cenderung lebih mampu mengendalikan stres dengan meminimalkan dampak negatifnya dan memaksimalkan dampak positifnya.

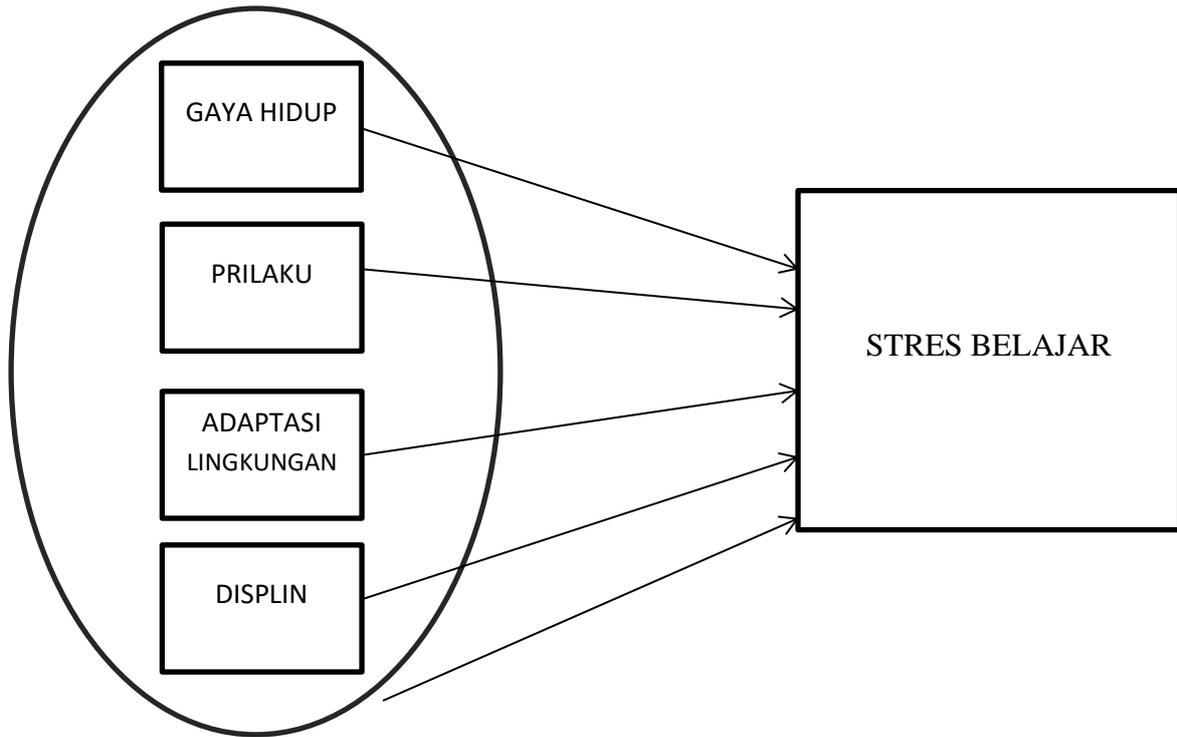
Penyebab Stres

Sopiah, (2008), Stressor adalah penyebab stres, terdapat banyak stressor dalam organisasi dan aktivitas hidup lainnya. Stressor yang berhubungan dengan pekerjaan terbagi menjadi empat tipe utama, yaitu: (a) Lingkungan Fisik Beberapa stressor ditemukan dalam lingkungan fisik pekerjaan, seperti terlalu bising, kurang baiknya penerangan ataupun resiko keamanan. Stressor yang bersifat fisik juga kelihatan pada setting kantor, termasuk rancangan ruang kantor yang buruk, ketiadaan privasi, lampu penerangan yang efektif dan kualitas udara yang buruk. (b) Stres karena peran /Tugas Stressor karena peran-tugas termasuk kondisi dimana para pegawai mengalami kesulitan dalam memahami apa yang menjadi tugasnya, peran yang dia mainkan dirasa terlalu berat atau memainkan berbagai peran pada tempat mereka bekerja. Stressor ini memiliki empat penyebab utama yaitu: (A) Konflik peran Konflik ini terjadi ketika orang-orang bersaing menghadapi berbagai tuntutan. Terdapat beberapa tipe konflik peran dalam setting organisasional, antara lain:

- (1) inter-role conflict terjadi ketika seorang pegawai memiliki dua peran yang masing-masing berlawanan.
- (2) intra-role conflict terjadi ketika individu menerima pesan berlawanan dari orang yang berbeda.
- (3) sedangkan person-role conflict terjadi ketika kewajiban-kewajiban pekerjaan dan nilai-nilai organisasional tidak cocok dengan nilai-nilai pribadi.

Luthans dan Umam (2012) menyebutkan bahwa penyebab stress (stressor) terdiri atas empat hal utama, yaitu: (a) Extra organizational stressor, yang terdiri atas perubahan sosial/ teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, serta keadaan komunitas/tempat tinggal. (b) Organizational stressor, yang terdiri atas kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi dalam organisasi. (c) Group stressor, yang terdiri atas kurangnya kebersamaan dalam group, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intraindividu, interpersonal, dan intergroup. (d) Individual stressor, yang terdiri atas terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu, seperti pola kepribadian tipe A, kontrol personal, learned helplessness, selfefficacy, dan daya tahan psikologis.

B. KERANGKA BERFIKIR



Gambar . 2.1. Alur pikir penelitian

C. HIPOTESIS

- a) Diduga signifikan gaya hidup terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya bandar lampung.
- b) Diduga signifikan perilaku terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya bandar lampung.
- c) Diduga signifikan disiplin terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya bandar lampung.
- d) Diduga signifikan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya bandar lampung.
- e) Diduga signifikan gaya hidup, perilaku, dan adaptasi lingkungan terhadap stres belajar mahasiswa di kampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jusuf Soewadji (2012) penelitian diartikan sebagai suatu proses mencari jawaban terhadap suatu pertanyaan atau masalah melalui prosedur yang sistimatis dan terawasi, didalam memberikan pengertian metodologi penelitian lebih menekankan pada suatu usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metoda ilmiah.

Websters New World Dictionary Jusuf Soewadji (2012) metodologi penelitian diartikan sebagai penyelidikan dari suatu bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta fakta atau perinsip dengan sabar hati hati serta sistimatis. Dari beberapa pengertian dan definisi yang dikemukakan tersebut diatas dapat diperoleh suatu kesimpulan tentang pengertian. Metodologi penelitian adalah sebagai suatu usaha atau proses untuk mencari jawaban atas suatu pertanyaan atau masalah dengan cara ilmiah, dengan tujuan untuk menemukan fakta fakta atau perinsip, mengembangkan dan menguji kebenaran ilmiah suatu pengetahuan.

3.2 Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya, artinya penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numeric (angka), dengan menggunakan metode penelitian

ini akan diketahui hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti, sehingga menghasilkan kesimpulan yang akan memperjelas gambaran mengenai obyek yang diteliti. Menurut Sugiono (2010) pengertian metode deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independen, karena kalau variabel independen selalu dipasangkan dengan variabel dependen). Jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain.

3.3 Ruang Lingkup Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, penelitian ini bermaksud untuk menganalisis faktor-faktor yang diduga mempengaruhi stres dalam belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dalam belajar yaitu gaya hidup mahasiswa, perilaku mahasiswa, adaptasi lingkungan mahasiswa dan disiplin mahasiswa. Penelitian yang berupa studi kasus merupakan suatu metode penelitian dengan mengambil suatu objek tertentu kemudian dianalisis secara mendalam dengan cara memfokuskan suatu permasalahan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan untuk mencari alternatif penyelesaian masalah tersebut.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Indikator	Skala
Gaya Hidup (X1)	<ul style="list-style-type: none">- Kegiatan- Minat- Opini	Likert
Perilaku (X2)	<ul style="list-style-type: none">- Ambisi- Persepsi- Kepribadian- Sikap- Emosi	Likert
Adaptasi Lingkungana (X3)	<ul style="list-style-type: none">- Kecemasan akademik- Kompetensi kampus- Motivasi kampus- Hambatan fisik	Likert
Disiplin (X4)	<ul style="list-style-type: none">- Ketaat terhadap waktu- Tugas belajar- Penggunaan fasilitas- Waktu datang	Likert
Stres (Y)	<ul style="list-style-type: none">- Bahasa dan Komunikasi Modern- Tidak percaya diri- Akademik- Ekonomi- Kurang tidur- Ujian	Likert

Tabel 3.1 Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.5 Sumber Data

3.5.1. Data Primer

Wiratna Sujarweni (2014) menyatakan bahwa data yang diperoleh dari responden melalui kuesioner, kelompok fokus, dan panel atau juga data hasil wawancara penelitian dengan nara sumber. Jenis data yang digunakan adalah data dari hasil jawaban kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa institut informasi dan bisnis darmajaya.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini akan digunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data yaitu : (a) Penelitian Kepustakaan (*Lybrary Research*), Teknik ini dilakukan dengan mengkaji berbagai teori dan bahasan yang relevan dengan penyusunan data yang bersumber dari berbagai referensi seperti literatur, arsip, dokumentasi, dan data lain yang dibutuhkan dalam penelitian berupa teori tentang gaya hidup, perilaku, disiplin, adaptasi lingkungan dan stres. (b) Penelitian Lapangan (*Field Research*), Teknik ini dilakukan dengan cara turun secara langsung ke lapangan penelitian untuk memperoleh data-data berkaitan dengan kebutuhan penelitian, data tersebut diperoleh dengan cara : Kuesioner, Sugiyono (2009) yaitu metode pengumpulan data yang digunakan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pengumpulan data dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada responden dari mahasiswa institut informasi dan bisnis darmajaya.

Jawaban pertanyaan yang diajukan yaitu:

1. Sangat Setuju (SS) : Skor 5
2. Setuju (S) : Skor 4
3. Netral (N) : Skor 3
4. Tidak Setuju (TS) : Skor 2
5. Sangat Tidak Setuju (STS) : Skor 1

3.7 Populasi dan Sampel

3.7.1 Populasi

Wiratna Sujarweni (2014) Menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa institut informasi dan bisnis darmajaya.

3.7.2 Sampel

Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi (Sugiyono, 2017). Wiratna Sujarweni, (2014) Menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Bila populasi besar, penelitian tidak mungkin mengambil semua untuk penelitian misal karena terbatasnya dana, tenaga, dan

waktu, maka penelitian dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu.

3.8 Variabel Penelitian

Sugiono (2017) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang diteliti harus sesuai dengan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(a) Variabel Bebas (*Variabel Independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi dan menjadi sebab timbulnya *variable dependen*. Dalam penelitian ini yang menjadi *variabel independen*. (b) Variabel Terikat (*Variabel Dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi *variabel dependen*.

3.9 Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran atau deskripsi empiris atas data yang dikumpulkan dalam penelitian dan menjelaskan karakteristik variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik nilai indeks dengan skala 1 sampai dengan 5, maka indeks jawaban responden dapat dikembangkan menggunakan rumus sebagai berikut :

Nilai Indeks: $((\%F1x1) + (\%F2x2) + (\%F3x3) + (\%F4x4) + (\%F5x5))$

Dengan criteria tiga kotak (Three-box Method), maka akan menghasilkan

rentang sebesar 30 yang akan digunakan sebagai dasar interpretasi nilai indeks. Penggunaan 3 kotak (Three-box Method) terbagi sebagai berikut (Ferdinand, 2006) :

10,00 - 40,00 = Rendah

40,01 - 70,00 = Sedang

70,01 - 100 = Tinggi

3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2017). Melakukan analisa terhadap data yang telah terkumpul merupakan salah satu tahap yang harus dilakukan untuk mencari hasil penelitian. Analisis data dilakukan guna memenuhi jawaban dari data data yang terkumpul kemudian dilakukan proses analisis sehingga didapatkan hasil dari penelitian tersebut. Penelitian ini yang ukur adalah variabel X yaitu Gaya Hidup (X1), Prilaku (X2), Displin (X3), Adaptasi Lingkungan (X4) dan variabel Y yaitu Stres Belajar, Uji persyaratan instrument penelitian menguji validitas dan reliabilitas.

3.10.1 Uji Validitas

Jusuf Soewadji (2014) validitas adalah persoalan yang berhubungan pertanyaan sejauh mana alat ukur telah mengukur apa yang seharusnya diukur. Sugiono, (2009) Validitas digunakan untuk mengukur seberapa cermat tes kuesioner tersebut benar-benar mencerminkan variabel yang

dapat di ukur, pada dasarnya uji validitas ini berfungsi untuk mengukur atau menguji apakah setiap butir instrumen benar-benar mengungkapkan indikator yang diteliti. Hal ini membuat peneliti menguji validitas dengan kuisioner yang langsung diberikan kepada mahasiswa institut informasi dan bisnis darmajaya bandar lampung

Uji validitas dalam penelitian ini, program SPSS.

Hipotesis:

Ho : Data bersifat tidak valid

Ha : Data bersifat valid

Kriteria Pengujian :

1. Apabila r hitung $>$ r tabel maka Ho ditolak Ha diterima
Apabia r hitung $<$ r tabel maka Ho diterima Ha ditolak
2. Apabila probabilitas sig $<$ 0.05 maka Ho ditolak Ha diterima
Apabila probabilitas sig $>$ 0.05 maka Ho ditolak Ha ditolak

3.10.2 Uji Reliabilitas

Sugiono (2009) Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana mengukur data memberikan hasil relatif konsisten bila dilakukan pengukuran ulang pada subyek yang sama, fungsi dari uji Reliabilitas adalah mengetahui sejauh mana keadaan alat ukur atau kuesioner (angket). Hasil penelitian yang reliabel bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda, instrumen yang reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama

akan menghasilkan data yang sama, uji reliabilitas kuesioner menggunakan prosedur yang sama dengan uji validitas. Reliabel artinya konsisten atau stabil, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila hasil alat ukur tersebut konsisten sehingga dapat dipercaya.

Uji reliabilitas pada penelitian ini, menggunakan pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program and Service Solution*).

Selanjutnya untuk menginterpretasikan besarnya nilai r alpha indeks korelasi :

Tabel 3.2 Daftar Interpretasi Nilai r Alpha Indeks Korelasi

Koefisien r	Reliabilitas
0,8000 – 1,0000	Sangat Tinggi
0,6000 – 0,7999	Tinggi
0,4000 – 0,5999	Sedang
0,2000 – 0,3999	Rendah
0,0000 – 0,0199	Sangat rendah

Sumber : Sugiyono (2009)

3.11 Uji Persyaratan Analisis Data

3.11.1 Uji Normalitas Sampel (*Kolmogorov Smirnov*)

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah jumlah sampel yang diambil sudah representatif atau belum, sehingga kesimpulan penelitian yang diambil dari jumlah sampel bisa dipertanggung jawabkan. Uji normalitas pada penelitian ini penulis menggunakan program SPSS 17.0.

Rumusan hipotesis:

Ho : Data berasal dari populasi berdistribusi normal.

Ha : Data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan :

Apabila $Sig < 0.05$ maka Ho ditolak (distribusi sampel tidak normal).

Apabila $Sig > 0.05$ maka Ho diterima (distribusi sampel normal).

3.11.2 Uji Linieritas

Prayitno (2010) Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak secara signifikan variabel penelitian. Uji ini digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian Linieritas pada penelitian ini menggunakan Test for linearity pada taraf signifikan 0,05. Variabel penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila signifikansi (Linieritas) kurang dari 0,05.

Winarsunu (2010) Uji Linearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Hasil yang diperoleh melalui uji linieritas akan menentukan teknik analisis yang akan digunakan. Apabila dari hasil uji linieritas didapatkan kesimpulan bahwa distribusi data linier, maka penelitian diselesaikan dengan teknik analisis linier, namun apabila distribusi data tidak linier, maka penelitian diselesaikan dengan teknik non-linier. Adapun kriteria dari uji linieritas adalah apabila $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka data tersebut adalah linier dan sebaliknya apabila diketahui $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka data tersebut tidak linier. Perhitungan dilakukan menggunakan program perhitungan SPSS Versi 17.

3.11.3 Uji Multikolonieritas

Uji multikolonieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka variabel

variabel ini tidak ortogonal. Variabel orthogonal adalah variabel independen yang nilai korelasi antar sesama variabel independen sama dengan nol Ghozali (2013)

Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinearitas di dalam model regresi adalah sebagai berikut:

1. Nilai yang dihasilkan oleh suatu estimasi model regresi empiris sangat tinggi, tetapi individual variabel-variabel independen banyak yang tidak signifikan mempengaruhi variabel dependen.
2. Menganalisis matrik korelasi variabel-variabel independen. Jika antar variabel independen ada korelasi yang cukup tinggi (umumnya di atas 0,90), maka hal ini merupakan indikasi adanya multikolinearitas. Tidak adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen tidak berarti bebas dari multikolinearitas. Multikolinearitas dapat disebabkan karena adanya efek kombinasi dua atau lebih variabel independen.
3. Multikolinearitas dapat juga dilihat dari:
 - a. Nilai tolerance dan lawannya
 - b. Variance inflation factor (VIF).

Kedua ukuran ini menunjukkan setiap variabel independen manakah yang dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Dalam pengertian sederhana setiap variabel independen menjadi variabel dependen (terikat) dan diregres terhadap variabel independen lainnya. Tolerance mengukur variabilitas variabel independen yang terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Jadi nilai tolerance yang rendah sama dengan nilai multikolinearitas VIF tinggi. (karena

VIF=1/Tolerance). Nilai cutoff yang umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinearitas adalah nilai tolerance $\leq 0,10$ atau sama dengan nilai VIF ≥ 10 .

3.12 Metode Analisis Data

3.12.1 Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi ganda digunakan oleh peneliti, bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor predictor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya). Jadi analisis regresi ganda akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal 2 Sugiyono, (2014).

Sugiyono (2014) persamaan regresi untuk empat predictor adalah sebagai berikut:

Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh dan meramalkan suatu variabel *dependent* (Y) berdasarkan dua atau lebih variabel *independent* (X).

Sugiyono (2009), rumus regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = t(X_1)$$

$$Y = t(X_2)$$

$$Y = t(X_3)$$

$$Y = t(X_4)$$

Yang diperbaharui sebagai berikut :

$$Y = a + b.GH + e.1$$

$$Y = a + c.P + e.2$$

$$Y = a + d.D + e.3$$

$$Y = a + e.AL + e.4$$

$$Y = a + b.GH + c.P + d.D + e.AL + e$$

Keterangan :

Y = Stres Belajar

X1 = Gaya Hidup

X2 = Perilaku

X3 = Disiplin

X4 = Adaptasi Lingkungan

a = Konstanta

b_1 = Koefisien regresi pengaruh Gaya Hidup

b_2 = Koefisien regresi variabel pengaruh Perilaku

b_3 = Koefisien regresi variabel pengaruh Disiplin

b_4 = Koefisien regresi variabel pengaruh Adaptasi Lingkungan

3.13 Uji t :

Uji t digunakan untuk menguji signifikansi, yaitu pengujian hipotesis melalui uji t pada penelitian ini mengenai pengaruh Gaya Hidup (X1) terhadap Stres belajar (Y), Perilaku (X2) terhadap Stres belajar (Y), Disiplin (X3) terhadap Stres belajar (Y), Adaptasi lingkungan (X4) terhadap Stres belajar (Y), dalam perhitungannya menggunakan bantuan program SPSS 17.0. uji t digunakan untuk menguji signifikansi variabel X terhadap variabel Y.

Kriteria pengambilan keputusan

1. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dengan dk $n-2$, maka H_0 ditolak
Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dengan dk $n-2$, maka H_0 diterima
2. Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak
Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima

3.13.1 Pengaruh Gaya hidup Terhadap Stres Belajar

Hipotesis :

- f) H_0 = Gaya hidup (X1) tidak berpengaruh terhadap Stres belajar (Y) pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung
- g) H_a = Gaya hidup (X1) berpengaruh terhadap Stres belajar (Y) pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung

3.13.2 Pengaruh Perilaku Terhadap Stres Belajar

Hipotesis :

- a. H_0 = Perilaku (X2) tidak berpengaruh signifikan terhadap stres Belajar (Y) pada pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung
- b. H_a = Perilaku (X2) berpengaruh signifikan terhadap pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

3.13.3 Pengaruh Disiplin Terhadap Stres Belajar

Hipotesis :

- a) H_0 = Disiplin (X3) tidak berpengaruh signifikan terhadap stres Belajar (Y) pada pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.
- b) H_a = Disiplin (X3) berpengaruh signifikan terhadap pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

3.13.4 Pengaruh Adaptasi lingkungan Terhadap Stres Belajar

Hipotesis :

- a) H_0 = adaptasi lingkungan (X4) tidak berpengaruh signifikan terhadap stres Belajar (Y) pada pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung

- b) H_a = adaptasi lingkungan (X_4) berpengaruh signifikan terhadap pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung

3.14 Uji F:

Uji F : Faktor pengaruh gaya hidup (X_1), perilaku (X_2), disiplin (X_3), adaptasi lingkungan (X_4), terhadap stres belajar (Y) pada pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung

Setelah mendapatkan nilai ini, kemudian dibandingkan dengan nilai dengan tingkat signifikan sebesar 0,05 atau 5%, artinya kemungkinan besar dari hasil penarikan kesimpulan memiliki probabilitas 95% atau korelasi kesalahan sebesar 5%, yang mana akan diperoleh suatu hipotesis dengan syarat:

1. Jika angka signifikan $\geq 0,05$, maka tidak ditolak
2. Jika angka signifikan $< 0,05$, maka ditolak

Dalam penelitian ini uji F tingkat signifikan yang digunakan adalah 0,95 atau 95% dengan $\alpha = 0,05$ artinya kemungkinan dari hasil kesimpulan adalah besar mempunyai pengaruh nilai perusahaan sebesar 95% atau toleransi kesalahan sebesar 5% dan derajat kebebasan digunakan untuk menentukan

Hipotesis :

H_0 = Faktor pengaruh gaya hidup (X_1), perilaku (X_2), disiplin (X_3), adaptasi lingkungan (X_4), terhadap stres belajar (Y) pada stres

belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung.

Ha= Faktor pengaruh gaya hidup (X_1), perilaku (X_2), disiplin (X_3), adaptasi lingkungan (X_4), berpengaruh signifikan terhadap stres belajar (Y) pada stres belajar mahasiswa dikampus institut informasi dan bisnis darmajaya Bandar Lampung Kriteria pengujian dilakukan dengan cara:

1. Membandingkan hasil perhitungan F dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
 - b. Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak
2. Menentukan nilai titik kritis untuk F Tabel pada $db_1 = k$ dan $db_2 = n - k - 1$
3. Menentukan kesimpulan dari hasil uji hipotesis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Deskripsi atau menjelaskan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat simpulan yang umum. Jalan Zainal Abidin Pagar Alam No.93, Gedong Meneng, Rajabasa, Gedong Meneng, Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141. Dalam deskripsi data ini penulis akan menggambarkan kondisi responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini dilihat dari karakteristik responden.

Penyebaran kuesioner dilakukan dari tanggal 1 Oktober hingga 8 Oktober 2018. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 260 responden dari tahun ajaran 2014/2015 hingga 2018/2019. Dengan hasil data yang didapatkan kemudian akan diolah dengan alat analisis SPSS.

4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung yang berjumlah 260 orang responden. Adapun beberapa karakteristik masing-masing responden yaitu : Jenis kelamin, usia, kelas, penghasilan orang tua. Data ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau kondisi responden sehingga peneliti mudah dalam mendapatkan informasi dan memahami hasil-hasil penelitian nanti. Penelitian ini, untuk membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, telah dilakukan penelitian terhadap mahasiswa Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. Maka diambil 260 responden yang

berstatus mahasiswa dari berbagai angkatan di Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

1. Jenis Kelamin

Mengetahui jenis kelamin responden, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1. Jumlah jenis kelamin data yang diambil berdasarkan persentase

Angkatan	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase	Total
2014	Perempuan	8	40.00	100
	Laki – Laki	12	60.00	
2015	Perempuan	40	60.61	
	Laki – Laki	26	39.39	
2016	Perempuan	36	58.06	
	Laki – Laki	26	41.94	
2017	Perempuan	19	76.00	
	Laki – Laki	6	24.00	
2018	Perempuan	58	66.67	
	Laki – Laki	30	34.48	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Tabel 4.1 Menjelaskan bahwa responden perempuan angkatan 2014 lebih sedikit dibandingkan tahun sesudahnya dan pada umumnya mereka tinggal di daerah dekat, dari banyaknya jumlah responden yang dapat di temui lebih banyak wanita dari setiap angkatan dikarenakan

wanita lebih nyaman menunggu di wilayah kampus IIB Darmajaya sedangkan laki laki tidak sebanyak perempuan dikarenakan laki laki lebih aktif di luar wilayah kampus IIB darmajaya ataupun di wilayah DSC Darmajaya.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Data yang diolah tahun 2014 hingga 2018 ada beberapa jumlah usia dapat di lihat tabel 4.2.

Tabel 4.2. jumlah umur data yang diambil berdasarkan persentase

Angkatan	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase	Total
2014	20	1	5,0	100
	21	4	20,0	
	22	10	50,0	
	23	3	15,0	
	24	2	10,0	
2015	20	6	9,09	
	21	43	65,15	
	22	13	19,70	
	23	3	4,55	
2016	24	1	1,52	
	19	5	8,06	
	20	37	59,68	
	21	15	24,19	
	22	2	3,23	
	23	2	3,23	
	25	1	1,61	
2017	17	2	8,00	
	19	7	28,00	
	20	6	24,00	
	21	3	12,00	
	22	3	12,00	
	23	1	4,00	
2018	24	3	12,00	
	17	13	14,94	
	18	59	67,82	
	19	13	14,94	
	20	1	1,15	
	21	1	1,15	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Umur setiap mahasiswa bisa mempengaruhi meningkatnya stres dalam perkuliahan tetapi lain hal nya mahasiswa yang lebih tua dari kawan 1

angkatannya mempunyai mempunyai tujuan lainnya seperti ingin fokus bekerja terlebih dahulu, atau ingin membantu usaha orang tua nya lalu melanjutkan kuliah kemudian.

3. Kelas IIB darmajaya

IIB Darmajaya terdapat kelas regular ataupun kelas ekstensi tidak ada perbedaan dalam sistem pembelajarannya tetapi yang membedakan gaya hidup, adaptasi, perilaku dan disiplin tingkat belajar, data responden dapat di lihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. jumlah kelas setiap angkatan

Angkatan	Kelas			Total
	Regular	Ekstensi	Tidak Menjawab	
2014	80.00	10.00	10.00	
2015	74.24	19.70	6.06	
2016	80.65	12.90	6.45	100
2017	68.00	24.00	8.00	
2018	89.7	0	10.3	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Mahasiswa yang mengambil kelas ekstensi lebih cenderung sebagai mahasiswa/i yang bekerja tidak banyak responden yang bisa didapat dikarenakan mahasiswa/i kelas ekstensi relatif datang ke kampus dan kemudian langsung pulang ketika usai pembelajaran selesai.

Mahasiswa/i angkatan 2018 sekitar 78 mahasiswa/i atau sekitar 89.7 lebih memilih kelas regular faktor yang menentukan banyaknya yang

mengambil kelas reguler karena mahasiswa/i kebanyakan baru lulus SMA dan ada beberapa mahasiswa/i yang belum tau tentang kelas ekstensi.

4. Karakteristik Responden berdasarkan penghasilan Orang tua

Data yang diolah tahun 2014 hingga 2018 ada beberapa jumlah penghasilan orang tua yang didapat dapat di lihat tabel 4.4.

Tabel 4.4. jumlah penghasilan orang tua data yang diambil berdasarkan persentase

Angkatan	Kelas						Total
	Rp. 1.000.000 - Rp. 3.000.000	Rp. 3.000.000 - Rp. 5.000.000	Rp. 5.000.000 - Rp. 7.000.000	Rp. 7.000.000 - Rp. 10.000.000	Rp. 10.000.000	Tidak Menjawab	
2014	15.00	35.00	17.50	0	2.50	30.00	
2015	39.39	21.21	6.82	0.76	5.30	26.52	
2016	33.87	26.61	2.42	1.61	0.81	34.68	100
2017	50.00	12.00	0	0	0	38.00	
2018	38.51	20.11	7.47	3.45	0.57	29.89	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Penghasilan orang tua yang diambil dari responden menunjukkan bahwa penghasilan orang tua dengan jawaban tidak menjawab sebagian pekerjaannya adalah ibu rumah tangga, dari berbagai penghasilan orang tua bisa di kaitkan dengan variabel Y (Stres Belajar).

4.2 Analisis indeks Jawaban

1. Deskripsi dari jawaban sesuai angkatan mahasiswa/i

Teknik skoring yang dilakukan dalam penelitian ini adalah minimum 1 dan maksimum 5, maka perhitungan indeks jawaban responden dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai indeks} = ((\%F1 \times 1) + (\%F2 \times 2) + (\%F3 \times 3) + (\%F4 \times 4) + (\%F5 \times 5)) / 5$$

Dimana: F1 adalah Frekuensi responden yang menjawab 1

F2 adalah Frekuensi responden yang menjawab 2

F3 adalah Frekuensi responden yang menjawab 3

F4 adalah Frekuensi responden yang menjawab 4

F5 adalah Frekuensi responden yang menjawab 5

Oleh karena itu, angka jawaban responden tidak dimulai dari nol tetapi mulai dari angka 1 untuk minimal dan maksimal adalah 5. Total skor untuk X1 (Gaya Hidup) 15 pertanyaan adalah 75, skor untuk X2 (Perilaku) 9 pertanyaan adalah 36, skor untuk X3 (Adaptasi Lingkungan) 10 pertanyaan adalah 30, skor untuk X4 (Disiplin) 15 pertanyaan adalah 30 sedangkan untuk variabel Y (Stres) dengan 15 pertanyaan adalah 15. Total nilai indeks adalah 100 dengan menggunakan kriteria 3 kotak (*Three-box Method*), maka rentang 100 (10-100) akan menghasilkan rentang sebesar 30 yang akan digunakan sebagai dasar interpretasi nilai indeks. Penggunaan 3 kotak (*Three-box Method*)

terbagi sebagai berikut (Ferdinand, 2006):

10,00 - 40,00	= Rendah
40,01 - 70,00	= Sedang
70,01 - 100	= Tinggi

- a) Peneliti menentukan indeks persepsi responden terhadap variabel-variabel Angkatan 2014

Tabel 4.5. Hasil Rata–Rata Responden (X1,X2,X3,X4,Y)

Tahun	VARIABEL	RATA RATA	INDEKS
2014	X1	66,8	13,36
	X2	78,89	15,78
	X3	67,27	13,45
	X4	68,40	13,68
	Y	60,10	12,02
2015	X1	196,93	39,39
	X2	214,22	42,84
	X3	212,00	42,40
	X4	213,30	42,66
	Y	189,10	37,82
2016	X1	192,87	38,57
	X2	197,89	39,58
	X3	195,07	39,01
	X4	193,90	38,78
	Y	186,40	37,28
2017	X1	75,47	15,09
	X2	88,22	17,64
	X3	79,27	15,85
	X4	79,50	15,90
	Y	74,20	14,84
2018	X1	267,47	53,49
	X2	287,33	57,47
	X3	285,07	57,01
	X4	288,00	57,60
	Y	266,30	53,26

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Pernyataan–pernyataan dalam kuesioner penelitian ini dibuat dengan menggunakan skala 1–5 untuk mendapatkan data yang bersifat interval dan diberi skor atau nilai. Berdasarkan pada Tabel 4.5 hingga Tabel 4.6 diatas, terlihat bahwa responden mempunyai kecenderungan menjawab pertanyaan kuesioner dalam kategori skor setiap indikator yang ada, antara 1 hingga 5 dan atas hasil yang ada

1. Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Variabel Gaya Hidup (X1)

Indeks pada variabel Gaya Hidup tahun 2014 – 2017 diperoleh rata-rata indeks sebesar 13.36, 36.39, 38.57, 15.07. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel gaya hidup pada mahasiswa dan mahasiwi Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori rendah. Sedangkan pada tahun 2018 diperoleh rata rata indeks sebesar 53.49 Hasil ini menunjukkan bahwa variabel gaya hidup pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori sedang. Dari indeks yang dilihat dapat diperkuat dari penelian Dewi Nofita Sari (Sumarwan, 2011) bahwa gaya hidup mencerminkan pola konsumsi yang menggambarkan pilihan seseorang bagaimana ia menggunakan waktu dan uang (*lifestyle refers to a pattern of consumption reflecting a person's choices of how he or she spend time and money*).

2. Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Variabel Perilaku (X2)

Indeks pada variabel Gaya Hidup tahun 2014, 2016, 2017 diperoleh rata-rata indeks sebesar 15.78, 39.58, 17,64. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel perilaku pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori rendah. Sedangkan pada tahun 2015 dan 2018 diperoleh rata rata indeks sebesar 42.84 dan 57.47 Hasil ini menunjukkan bahwa variabel perilaku pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori sedang. Pada penelitian

sebelumnya (Miftahur Rahmi, 2017) Pergaulan yang responden lakukan bersama teman-temannya membuat responden selalu melihat aktivitas teman-temannya, selain itu juga ajakan temannya kepada responden untuk mencoba melakukan hal yang sama seperti yang mereka lakukan

3. Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Variabel Adaptasi Lingkungan (X3)

Penyesuaian diri dengan lingkungan kampus juga dapat diartikan dengan suatu proses hubungan interpersonal antara mahasiswa dengan mahasiswa, dan mahasiswa dengan para dosen. Dari pengertian ini didapat pengertian bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri adalah mereka yang mampu menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya, dan mampu menjalin hubungan baik dengan dosen (Naeila Rifatil Muna, 2012) penelitian sebelumnya dapat menjadi acuan ketika indeks yang dihasilkan variabel adaptasi lingkungan. Indeks pada variabel adaptasi lingkungan tahun 2014, 2016, 2017 diperoleh rata-rata indeks sebesar 13.45, 39.01, 15.85. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel adaptasi lingkungan pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori rendah. Sedangkan pada tahun 2015 dan 2018 diperoleh rata rata indeks sebesar 42.40 dan 57,01 Hasil ini menunjukkan bahwa variabel gaya hidup pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori sedang

4. Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Variabel Disiplin (X4)

Indeks pada variabel Disiplin tahun 2014, 2016, 2017 diperoleh rata-rata indeks sebesar 16.68, 38.78, 15.85. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel Disiplin pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori rendah. Sedangkan pada tahun 2015 dan 2018 diperoleh rata rata indeks sebesar 42.66 dan 57.60 Hasil ini menunjukkan bahwa variabel gaya hidup pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori sedang. Setiap kampus mempunyai peraturan dan tata tertib untuk memberikan keteraturan bagi mahasiswa dalam pelaksanaan perkuliahan, karena peraturan dan tata tertib dua hal yang sangat penting bagi kehidupan kampus. Hal ini dipertegas (Arikunto, 2002)

5. Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Variabel Stres (Y)

Indeks pada variabel Stres tahun 2014, 2016, 2017 diperoleh rata-rata indeks sebesar 16.68, 38.78, 15.85. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel Stres pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori rendah. Sedangkan pada tahun 2015 dan 2018 diperoleh rata rata indeks sebesar 42.66 dan 57.60 Hasil ini menunjukkan bahwa variabel gaya hidup pada Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung adalah di kategori sedang

Secara garis besar hasil jawaban dari 260 responden terhadap 5 variabel dapat diukur dengan masing-masing indikator terdiri beberapa kuesioner dari masing masing variabel.

4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

Dalam penelitian ini yang diukur adalah variabel X yaitu Gaya Hidup (X1). Perilaku(X2), adaptasi lingkungan (X3). Displin (X4), dan Variabel Stres Belajar (Y). Uji persyaratan instrumen penelitian menguji validitas dan reliabilitas.

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kuesioner dapat mengukur indikator dari pernyataan yang diteliti. Untuk mengukur validitas digunakan nilai korelasi analisis faktor. Jika korelasi analisis faktor antara masing-masing butir pernyataan dengan skor total menghasilkan nilai lebih besar dari r_{Tabel} , maka item pernyataan tersebut dinyatakan valid dan sebaliknya jika nilainya lebih kecil dari r_{Tabel} maka item pernyataan disimpulkan tidak valid dalam membentuk variabel.

Pengujian dilakukan dengan program **SPSS 17.0**

Berikut hasil pengujian validitas untuk masing-masing item pernyataan pada variabel.

Tabel 4.6. Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2014

Indikator		r_{Tabel} = 0.443		
N=20		A=0,05; dk=n-2		
Variabel	Kriteria	No Butir Angket	Jumlah	Persentase
X1	VALID	2.5.9.10 12.13.14	7	46.6
	TIDAK VALID	1.3.4.6.7.8.11.15	8	53.4
X2	VALID	1.2.5.7	4	44.4
	TIDAK VALID	3.4.6.8.9	5	55.6
X3	VALID	1.2.3.4.8 11.12.15	8	53.3
	TIDAK VALID	5.6.7.9.10.13.47	7	46.7
X4	VALID	2.4.5 9.10	5	50
	TIDAK VALID	1.3.6.7.8	5	50
Y	VALID	4.5.6 7.8.9	6	60
	TIDAK VALID	1.2.3.4	4	40

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Untuk jumlah data (n) = 20 dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh r kritis *product moment* sebesar 0.443. Setiap item yang memiliki skor total pada hasil analisis SPSS yang menunjukkan nilai di bawah 0.443 maka item

tersebut tidak valid dan yang memiliki skor total lebih dari 0.443 maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan tabel tersebut variabel Gaya hidup (X1) maka dari 15 item pernyataan yang valid berjumlah 7 item, variabel Perilaku (X2) dari 9 pernyataan yang valid berjumlah 4 item, variabel Adaptasi Lingkungan (X3) dari 15 pernyataan yang valid berjumlah 8 item, variabel Disiplin (X4) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 5 item, variabel Stres (Y) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 6 item.

Item yang tidak valid tersebut tidak mempengaruhi hilangnya indikator pengukur Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2014, karena item-item yang valid sudah memenuhi semua indikator. Sehingga item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian eksperimen.

Tabel 4.7. Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2015

Indikator		rTabel = 0.242		
N=66		A=0,05; dk=n-2		
Variabel	Kriteria	No Butir Angket	Jumlah	Persentase
X1	VALID	1.2.3.4.8.9 11.12.13.15	10	66.7
	TIDAK	5.6.7.10.14	5	33.3
	VALID	1.2.3 6.7	5	55.5
X2	VALID	4.5.8.9	4	44.4
	TIDAK	1.2.3.4.5 6.7.8.11.12	10	66.7
	VALID	9.10.13.14.15	5	33.3
X3	VALID	1.2.3.4.5 6.7.8.9	9	90
	TIDAK	10	1	10
	VALID	1.4.5.6 7.8.9.10	8	80
X4	VALID	2.3	2	20
	TIDAK			
	VALID			

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Untuk jumlah data (n) = dan taraf 66 signifikansi 0,05 diperoleh r kritis *product moment* sebesar 0.242. Setiap item yang memiliki skor total pada hasil analisis SPSS yang menunjukkan nilai di bawah 0.242 maka item

tersebut tidak valid dan yang memiliki skor total lebih dari 0.242 maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan tabel tersebut variabel Gaya hidup (X1) maka dari 15 item pernyataan yang valid berjumlah 10 item, variabel Perilaku (X2) dari 9 pernyataan yang valid berjumlah 5 item, variabel Adaptasi Lingkungan (X3) dari 15 pernyataan yang valid berjumlah 10 item, variabel Disiplin (X4) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 9 item, variabel Stres (Y) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 8 item.

Item yang tidak valid tersebut tidak mempengaruhi hilangnya indikator pengukur Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2015, karena item-item yang valid sudah memenuhi semua indikator. Sehingga item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian eksperimen.

Tabel 4.8. Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2016

Indikator		r_{Tabel} = 0.250		
N=62		A=0,05; dk=n-2		
Variabel	Kriteria	No Butir Angket	Jumlah	Persentase
X1	VALID	1.5.7.9.11	8	53.4
		12.13.14		
	TIDAK VALID	2.3.4.6.8.10.15	7	46.6
X2	VALID	2.3.5	6	66,7
		7.8.9		
	TIDAK VALID	1.4.6	3	33.3
X3	VALID	1.2.3.4.5	11	73.3
		6.7.8.9.10.12		
	TIDAK VALID	11.13.14.15	4	26.7
X4	VALID	1.2.3.6.7.8.9	7	70
		4.5.10		
	TIDAK VALID	1.2.3.4.5	9	90
		6.7.9.10		
Y	TIDAK VALID	8	1	10

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Untuk jumlah data (n) = dan taraf 66 signifikansi 0,05 diperoleh r kritis *product moment* sebesar 0.242. Setiap item yang memiliki skor total pada hasil analisis SPSS yang menunjukkan nilai di bawah 0.242 maka item

tersebut tidak valid dan yang memiliki skor total lebih dari 0.242 maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan tabel tersebut variabel Gaya hidup (X1) maka dari 15 item pernyataan yang valid berjumlah 10 item, variabel Perilaku (X2) dari 9 pernyataan yang valid berjumlah 5 item, variabel Adaptasi Lingkungan (X3) dari 15 pernyataan yang valid berjumlah 10 item, variabel Disiplin (X4) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 9 item, variabel Stres (Y) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 8 item.

Item yang tidak valid tersebut tidak mempengaruhi hilangnya indikator pengukur Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2016, karena item-item yang valid sudah memenuhi semua indikator. Sehingga item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian eksperimen.

Tabel 4.9. Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2017

Indikator		r_{Tabel} = 0.396		
N=25		A=0,05; dk=n-2		
Variabel	Kriteria	No Butir Angket	Jumlah	Persentase
X1	VALID	2.9	3	20
	TIDAK	1.3.4.5.6.7.8		
	VALID	10.11.12.14.15	12	80
X2	VALID	1.2.3	6	66.7
	TIDAK	5.6.8		
	VALID	4.7.9	3	33.3
X3	VALID	1.2.3.4.6.	9	60
	TIDAK	7.8.9.11		
	VALID	5.10.12.13.14.15	6	40
X4	VALID	1.3.4	6	60
	TIDAK	5.6.8		
	VALID	2.7.9.10	4	40
Y	VALID	1.4.5.6	7	70
	TIDAK	7.8.10		
	VALID	2.3.9	3	30

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Untuk jumlah data (n) = dan taraf 62 signifikansi 0,05 diperoleh r kritis *product moment* sebesar 0.396. Setiap item yang memiliki skor total pada hasil analisis SPSS yang menunjukkan nilai di bawah 0.396 maka item

tersebut tidak valid dan yang memiliki skor total lebih dari 0.396 maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan tabel tersebut variabel Gaya hidup (X1) maka dari 15 item pernyataan yang valid berjumlah 3 item, variabel Perilaku (X2) dari 9 pernyataan yang valid berjumlah 6 item, variabel Adaptasi Lingkungan (X3) dari 15 pernyataan yang valid berjumlah 9 item, variabel Disiplin (X4) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 6 item, variabel Stres (Y) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 7 item.

Item yang tidak valid tersebut tidak mempengaruhi hilangnya indikator pengukur Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2017, karena item-item yang valid sudah memenuhi semua indikator. Sehingga item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian eksperimen.

Tabel 4.10. Hasil Uji Validitas Variabel Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2018

Indikator		r^TTabel = 0,240		
N=87		A=0,05; dk=n-2		
Variabel	Kriteria	No Butir Angket	Jumlah	Persentase
X1	VALID	1.2.3.4.5.7.8.9.10 11.12.13.14.15	14	93,3
	TIDAK	6	1	6,7
	VALID	9	9	100
X2	TIDAK	0	0	0
	VALID	1.2.3.4.5.6.7 8.9.11.12.14	12	80
X3	TIDAK	10.13.15	3	20
	VALID	1.2.6.7 8.9.10	7	70
X4	TIDAK	3.4.5	3	30
	VALID	10	10	100
Y	TIDAK	0	0	0
	VALID			

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Untuk jumlah data (n) = dan taraf 87 signifikansi 0,05 diperoleh r kritis *product moment* sebesar 0.240. Setiap item yang memiliki skor total pada hasil analisis SPSS yang menunjukkan nilai di bawah 0.240 maka item tersebut tidak valid dan yang memiliki skor total lebih dari 0.240 maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan tabel tersebut variabel Gaya hidup (X1) maka dari 15 item pernyataan yang valid berjumlah 14 item, variabel Perilaku (X2) dari 9 pernyataan yang valid berjumlah 9 item, variabel Adaptasi Lingkungan (X3) dari 15 pernyataan yang valid berjumlah 12 item, variabel Disiplin (X4) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 7 item, variabel Stres (Y) dari 10 pernyataan yang valid berjumlah 10 item.

Item yang tidak valid tersebut tidak mempengaruhi hilangnya indikator pengukur Gaya Hidup (X1), Perilaku (X2), Adaptasi Lingkungan (X3), Disiplin (X4) dan Stres (Y) tahun Angkatan 2018, karena item-item yang valid sudah memenuhi semua indikator. Sehingga item yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian eksperimen.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keadaan alat ukur atau kuesioner (angket) tersebut dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Untuk mengukur reliabilitas digunakan nilai *cronbach's alpha*. Selanjutnya dikonsultasikan dengan besarnya nilai interpretasi koefisien *r*. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program **SPSS 17.0**

Tabel 4.11. Interpretasi Nilai *r* Alpha Indeks Korelasi

Koefisien r	Reliabilitas
0,8000-1,0000	SangatTinggi
0,6000 - 0,7999	Tinggi
0,4000-0,5999	Sedang
0,2000-0,3999	Rendah
0,0000-0,0199	SangatRendah

Sumber : Sugiyono, 2008

Tabel 4.12. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian Tahun Ajaran
2014 - 2018

Tahun	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Status
2014	Gaya Hidup (X1)	0.698	Reliabilitas
	Prilaku (X2)	0.315	Tidak Reliabilitas
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0.622	Reliabilitas
	Displin (X4)	0.536	Tidak Reliabilitas
	Stres (Y)	0.595	Tidak Reliabilitas
	2015	Gaya Hidup (X1)	0.698
Prilaku (X2)		0.315	Tidak Reliabilitas
Adaptasi Lingkungan (X3)		0.622	Reliabilitas
Displin (X4)		0.536	Tidak Reliabilitas
Stres (Y)		0.595	Tidak Reliabilitas
2016		Gaya Hidup (X1)	0.019
	Prilaku (X2)	0.006	Tidak Reliabilitas
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0.339	Tidak Reliabilitas
	Displin (X4)	0.149	Tidak Reliabilitas
	Stres (Y)	0.483	Tidak Reliabilitas
	2017	Gaya Hidup (X1)	0.095
Prilaku (X2)		0.551	Tidak Reliabilitas
Adaptasi Lingkungan (X3)		0.648	Reliabilitas
Displin (X4)		0.457	Tidak Reliabilitas
Stres (Y)		0.761	Reliabilitas
2018		Gaya Hidup (X1)	0.559
	Prilaku (X2)	0.454	Tidak Reliabilitas
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0.499	Tidak Reliabilitas
	Displin (X4)	0.284	Tidak Reliabilitas
	Stres (Y)	0.574	Tidak Reliabilitas

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Uji Reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan uji statistik adalah Cronbach Alpha (α). suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki Cronbach alpha. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua variabel mempunyai Cronbach Alpha yang cukup besar yaitu di atas rtabel sehingga dapat dikatakan semua konsep pengukur masing-masing variabel dari kuesioner adalah reliabel sehingga untuk selanjutnya item-item pada masing-masing konsep variabel tersebut layak digunakan sebagai alat ukur . Maka dapat diketahui bahwa alat ukur yang digunakan penulis telah realy dan instrumen penelitian ini bisa digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang konsisten.

Setelah dilakukan uji coba terhadap responden yang dilakukan perhitungan terhadap validitas instrumen yang digunakan penelitian ini seluruh instrumen menunjukkan hasil yang valid dan hasil yang kurang valid seluruh instrumen lebih besar dan lebih kecil dari rkritis

Hasil uji realibilitas instrumen penelitian ini menunjukkan seluruh instrumen tidak sebuah realibilitas karena koefisien alpha cronbach masing masing konstruk lebih besar dan lebih kecil dari 0.60

4.4 Hasil Uji Persyaratan Analisis Data

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen (explanatory) terhadap satu variabel dependen.

sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis (uji asumsi klasik) yang terdiri dari uji normalitas, linieritas, multikolonieritas, heteroskedastisitas dan autokorelasi.

1. Uji Normalitas Sample (*Kolmogorov Smirnov*)

Regresi yang baik adalah regresi yang memiliki data yang berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik *Kolmogorov-Smirnov*. Hipotesis yang digunakan adalah:

H₀ : Variabel residual terdistribusi normal

H_a : Variabel residual tidak terdistribusi normal

Pengambilan keputusan:

- 1) Jika probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H₀ diterima
- 2) Jika probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H₀ ditolak.

Jika signifikansi pada nilai Kolmogorov Smirnov $< 0,05$, maka H₀ ditolak, jadi data residual berdistribusi tidak normal, jika signifikansi pada nilai Kolmogorov Smirnov $> 0,05$, maka H₀ diterima, jadi data residual berdistribusi normal. Hasil uji normalitas (uji *Kolmogorov Smirnov*) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.13 Hasil Uji Kolmogorov Smirnov Variabel Penelitian Tahun
Ajaran 2014 - 2018

Tahun	Variabel	K S	Sig	Kondisi	Keterangan
2014	Gaya Hidup (X1)	0,631	0.821	Sig > 0,05	Normal
	Prilaku (X2)	0529	0.943	Sig > 0,05	Normal
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0,669	0.762	Sig > 0,05	Normal
	Displin (X4)	0,736	0.651	Sig > 0,05	Normal
	Stres (Y)	0,671	0.759	Sig > 0,05	Normal
2015	Gaya Hidup (X1)	0,838	0.484	Sig > 0,05	Normal
	Prilaku (X2)	1,101	0.177	Sig > 0,05	Normal
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0,739	0.646	Sig > 0,05	Normal
	Displin (X4)	0,984	0.287	Sig > 0,05	Normal
	Stres (Y)	1,065	0.206	Sig > 0,05	Normal
2016	Gaya Hidup (X1)	0.764	0.603	Sig > 0,05	Normal
	Prilaku (X2)	1.379	0.047	Sig < 0,05	Tidak Normal
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0.866	0.442	Sig > 0,05	Normal
	Displin (X4)	1.005	0.265	Sig > 0,05	Normal
	Stres (Y)	1.033	0.236	Sig > 0,05	Normal
2017	Gaya Hidup (X1)	0.795	0.553	Sig > 0,05	Normal
	Prilaku (X2)	0.730	0.661	Sig > 0,05	Normal
	Adaptasi Lingkungan (X3)	0.874	0.430	Sig > 0,05	Normal
	Displin (X4)	0.577	0.893	Sig > 0,05	Normal
	Stres (Y)	0.704	0.705	Sig > 0,05	Normal
2018	Gaya Hidup (X1)	0.880	0.421	Sig > 0,05	Normal
	Prilaku (X2)	0.758	0.615	Sig > 0,05	Normal
	Adaptasi Lingkungan (X3)	1.160	0.135	Sig > 0,05	Normal
	Displin (X4)	0.945	0.333	Sig > 0,05	Normal
	Stres (Y)	0.693	0.723	Sig > 0,05	Normal

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Uji Kolmogorof-Smirnov adalah (a Test distribution is Normal) artinya bahwa rata-rata berdistribusi normal karena $Asymp.Sig > 0,05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan, disiplin dan stres belajar semuanya rata rata berdistribusi normal. Maka cukup bukti untuk menerima H_0 , dimana data terdistribusi secara normal. Selain itu nilai yang paling sering digunakan adalah nilai Z atau besarnya nilai kolmogrov smirnov.

2. Uji Linieritas

Secara umum uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Data yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel predictor (X) dengan variabel kriterium (Y). dalam beberapa referensi dinyatakan bahwa uji linearitas merupakan syarat sebelum dilakukannya uji regresi linier. Suatu uji yang dilakukan harus berpedoman pada dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linier antara variabel predictor (X) dengan variabel kriterium (Y), sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka kesimpulannya adalah tidak terdapat hubungan linier antara variabel predictor (X) dengan variabel kriterium (Y). Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian Tahun Ajaran
2014 - 2018

Tahun	Variabel yang diukur	Fhitung	Sig.	Taraf Sig	Kesimpulan
2014	X1*Y	1.699	0.29	0.05	Linier
	X2*Y	1.507	0.28	0.05	Linier
	X3*Y	0.790	0.66	0.05	Linier
	X4*Y	0.764	0.68	0.05	Linier
2015	X1*Y	1.076	0.40	0.05	Linier
	X2*Y	0.875	0.59	0.05	Linier
	X3*Y	0.908	0.56	0.05	Linier
	X4*Y	0.541	0.88	0.05	Linier
2016	X1*Y	1.175	0.32	0.05	Linier
	X2*Y	1.189	0.31	0.05	Linier
	X3*Y	0.407	0.97	0.05	Linier
	X4*Y	0.577	0.86	0.05	Linier
2017	X1*Y	0.405	0.92	0.05	Linier
	X2*Y	1.075	0.44	0.05	Linier
	X3*Y	2.148	0.11	0.05	Linier
	X4*Y	3.718	0.01	0.05	Linier
2018	X1*Y	2.277	0.00	0.05	Linier
	X2*Y	1.449	0.14	0.05	Linier
	X3*Y	0.893	0.60	0.05	Linier
	X4*Y	1.075	0.39	0.05	Linier

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Dengan demikian berdasarkan kaedah penelitian kuantitatif apabila uji persyaratan terpenuhi maka dapat dilanjutkan pada analisa uji regresi linearitas dan korelatif. Artinya bahwa antara variabel perilaku, adaptasi lingkungan, disiplin dengan stres pada tahun ajaran 2014 hingga 2018 subjektif terdapat hubungan yang linier, maka asumsi linieritas terpenuhi

Interpretasi hasil analisis dilakukan dengan:

- a) Menetapkan taraf signifikansi $\alpha = (0,05)$
- b) Membandingkan signifikansi yang ditetapkan dengan signifikansi yang diperoleh dari analisis (Sig.)

Singgga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan, disiplin terhadap stres belajar dari tahun 2014 hingga 2018 memiliki hubungan yang linier

3. Uji Multikolonieritas

Uji Multikolonieritas bertujuan untuk menguji adanya korelasi antara variabel bebas (independent) pada model regresi. Pada model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel bebas. Pengujian adanya multikolonieritas ini dapat dilakukan dengan melihat nilai VIF pada masing-masing variabel bebasnya. Untuk melihat terjadinya gejala multikolonieritas dapat melihat nilai t dan nilai VIF apabila nilai t (toleransi) berada diatas 0,1 dan nilai VIF berada di bawah 10 maka dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolonieritas diantara variabel yang diteliti dan sebaliknya. Hasil dari pengujian SPSS diperoleh nilai sebagai berikut :

Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolonieritas Variabel Penelitian Tahun
Ajaran 2014/2015 - 2018/2019

Collinearity Statistics	Variabel				Keterangan
	Gaya Hidup (X1)	Perilaku (X2)	Adaptasi Lingkungan (X3)	Disiplin (X4)	
2014 VIF	3,412	2.062	5,725	3,290	Bebas Multikolinier
2015 VIF	1,201	1,605	1,969	1,154	
2016 VIF	1,092	1,171	1,417	1,318	
2017 VIF	1,167	1,681	1,790	1,079	
2018 VIF	1,194	1,522	1,681	1,218	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Persyaratan yang harus dipenuhi dalam model regresi adalah tidak adanya multikonearitas. Ada beberapa metode pengujian yang bias digunakan diantaranya:

1. Dengan melihat nilai Variance Inflation Faktor (VIF) pada model regresi
2. Dengan membandingkan nilai koefisien determinasi individual (r^2) dengan nilai determinasi secara serentak (R^2)
3. Dengan melihat nilai Eigenvalue dan Condition Index.

Pada penelitian ini yang penulis gunakan adalah uji multikolinearitas dengan SPSS melihat nilai Inflation Faktor (VIF) pada model regresi masing masing variabel yang signifikan menunjukkan nilai VIF yang tidak lebih dari nilai 10 maka disimpulkan bahwa setiap variabel X1 X2 X3 dan X4 nilai yang didapatkan sangat rendah dan bebas multikolinier antara variabel independen.

4.5 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Untuk mempermudah dalam menganalisis data, semua pengolahan data akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS 17.0

Sehingga jika asumsi ini menyimpang dari distribusi normal maka menyebabkan uji statistik menjadi tidak valid. Oleh karena itu, jika terdapat data yang menyimpang dari penyebarannya, maka data tersebut tidak disertakan dalam analisis Hipotesis pertama dan kedua pada penelitian akan diuji menggunakan uji parsial (uji t) untuk mengetahui apakah variabel bebas secara individu berpengaruh terhadap variabel terikat.

Uji model akan diuji menggunakan uji simultan (uji F) untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan. Sebelum melakukan uji t dan uji F maka dilakukan pengujian uji regresi linier berganda sebagai berikut

1. Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Tahun Ajaran 2014/2015 -
2018/2019

Unstandardized Coefficients		Model				
		(Constant)	Gaya Hidup (X1)	Perilaku (X2)	Adaptasi Lingkungan (X3)	Disiplin (X4)
2014	B	- 4.380	0.062	0.264	0.647	-0.269
2015	B	-25.917	0.401	0.242	0.459	0.233
2016	B	1.356	0.035	-0.026	0.446	0.216
2017	B	-22.036	0.206	0.439	0.319	0.448
2018	B	6.711	-0.015	0.530	0.204	-0.039

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan hasil dari coefficients^a di atas dapat dikembangkan dengan menggunakan model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

stres: $\alpha + \beta_1 \text{Gaya Hidup} + \beta_2 \text{Perilaku} + \beta_3 \text{Adaptasi Lingkungan} + \beta_4 \text{Disiplin}$ apabila nilai pada tabel 4.16 diatas disubsitusikan maka akan diperoleh nilai sebagai berikut:

- Tahun 2014 : $- 4.380 + 0.062 + 0.264 + 0.647 - 0.269$
 - $B_0 = (- 4.380)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel variabel bebas terhadap Stres, maka nilai nilai dari variable Stres tidak meningkat.
 - $B_1 = 0.062$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan Gaya Hidup akan meningkatkan pertumbuhan Gaya Hidup sebesar 0.062 bahwa koefisien bernilai positif.
 - $B_2 = 0.264$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan perilaku akan meningkatkan pertumbuhan perilaku sebesar 0.264 bahwa koefisien bernilai positif.
 - $B_3 = 0.647$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan adaptasi lingkungan akan meningkatkan pertumbuhan adaptasi lingkungan sebesar 0.647 bahwa koefisien bernilai positif
 - $B_4 = (- 0.269)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan disiplin variabel yang lain

dianggap tetap akan terjadi penurunan pada variabel stres sebesar (- 0.269) bahwa koefisien bernilai negatif

- Tahun 2015 : $- 25.917 + 0.401 + 0.242 + 0.459 + 0.233$
 - $B_0 = (- 25.917)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel variabel bebas terhadap Stres, maka nilai nilai dari variable Stres tidak meningkat.
 - $B_1 = 0.401$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan Gaya Hidup akan meningkatkan pertumbuhan Gaya Hidup sebesar 0.062 bahwa koefisien bernilai positif.
 - $B_2 = 0.242$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan perilaku akan meningkatkan pertumbuhan perilaku sebesar 0.264 bahwa koefisien bernilai positif.
 - $B_3 = 0.459$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan adaptasi lingkungan akan meningkatkan pertumbuhan adaptasi lingkungan sebesar 0.647 bahwa koefisien bernilai positif
 - $B_4 = 0.233$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan stres akan meningkatkan pertumbuhan disiplin sebesar 0.233 bahwa koefisien bernilai positif

- Tahun 2016 : $1.356 + 0.035 - 0.026 + 0.446 + 0.216$
 - $B_0 = 1.356$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel variabel bebas terhadap Stres, maka nilai nilai dari variable Stres tidak meningkat.
 - $B_1 = 0.035$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan Gaya Hidup akan meningkatkan pertumbuhan Gaya Hidup sebesar 0.035 bahwa koefisien bernilai positif.
 - $B_2 = (- 0.026)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan perilaku variabel yang lain dianggap tetap akan terjadi penurunan pada variabel stres sebesar $(- 0.026)$ bahwa koefisien bernilai negatif
 - $B_3 = 0.446$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan adaptasi lingkungan akan meningkatkan pertumbuhan adaptasi lingkungan sebesar 0.446 bahwa koefisien bernilai positif
 - $B_4 = 0.216$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan stres akan meningkatkan pertumbuhan disiplin sebesar 0.216 bahwa koefisien bernilai positif
- Tahun 2017 : $- 22.036 + 0.206 + 0.439 + 0.319 + 0.448$
 - $B_0 = (- 22.036)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel variabel bebas terhadap Stres, maka nilai nilai dari variable Stres tidak meningkat.

- $B_1 = 0.206$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan Gaya Hidup akan meningkatkan pertumbuhan Gaya Hidup sebesar 0.206 bahwa koefisien bernilai positif.
- $B_2 = 0.439$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan perilaku akan meningkatkan pertumbuhan perilaku sebesar 0.439 bahwa koefisien bernilai positif.
- $B_3 = 0.319$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan adaptasi lingkungan akan meningkatkan pertumbuhan adaptasi lingkungan sebesar 0.319 bahwa koefisien bernilai positif
- $B_4 = 0.448$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan stres akan meningkatkan pertumbuhan disiplin sebesar 0.448 bahwa koefisien bernilai positif
- Tahun 2018 : $6.711 - 0.015 + 0.530 + 0.204 - 0.039$
 - $B_0 = 6.711$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel variabel bebas terhadap Stres, maka nilai nilai dari variable Stres tidak meningkat.
 - $B_1 = (- 0.015)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan gaya hidup variabel yang lain dianggap tetap akan terjadi penurunan pada variabel stres sebesar $(- 0.015)$ bahwa koefisien bernilai negatif

- $B_2 = 0.530$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan perilaku akan meningkatkan pertumbuhan perilaku sebesar 0.530 bahwa koefisien bernilai positif.
- $B_3 = 0.204$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan adaptasi lingkungan akan meningkatkan pertumbuhan adaptasi lingkungan sebesar 0.204 bahwa koefisien bernilai positif.
- $B_4 = (- 0.039)$ Koefisien regresi ini menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan disiplin variabel yang lain dianggap tetap akan terjadi penurunan pada variabel stres sebesar $(- 0.039)$ bahwa koefisien bernilai negatif.

2. Uji T

Uji t dimaksudkan untuk menguji kemaknaan atau keberartian koefisien regresi partial. Pengujian melalui uji t dilakukan dengan membandingkan thitung dengan t-tabel pada taraf nyata $\alpha = 0.05$. Uji t berpengaruh signifikan apabila hasil perhitungan t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$) atau probabilitas kesalahan lebih kecil dari 5% ($p < 0.05$). Lebih jelasnya ditunjukkan pada Tabel 4.52 yang menyajikan hasil perhitungan uji t dan koefisien korelasi partialnya sebagai berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji t Tahun Ajaran 2014/2015 - 2018/2019

		Model				
		(Constant)	Gaya Hidup (X1)	Perilaku (X2)	Adaptasi Lingkungan (X3)	Disiplin (X4)
2014	T	- 4,380	0,261	0,789	2,000	-0,803
	Sig	7,731	0,798	0,443	0,064	0,434
2015	T	-25,917	3,314	2,152	3,657	1,512
	Sig	7,060	0,002	0,035	0,001	0,136
2016	T	1,356	0,271	-0,206	3,709	1,347
	Sig	7,411	0,787	0,838	0,000	0,183
2017	T	-22,036	0,768	1,362	1,468	1,793
	Sig	14,737	0,451	0,188	0,158	0,088
2018	T	6,711	-0,179	3,770	1,927	-0,224
	Sig	6,151	0,858	0,000	0,057	0,823

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Nilai statistik uji t yang terdapat pada tabel 4.14 selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai ttabel untuk menentukan apakah variabel yang sedang diuji berpengaruh signifikan atau tidak.

$H_0 : \beta_1 = 0$ Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung.

$H_a : \beta_1 \neq 0$ Artinya ada pengaruh yang signifikan variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tabel 4.18 Hasil analisis parsial tahun ajaran 2014

Variabel	thitung : t tabel		Prob. Sig		Keterangan
Gaya Hidup (X1)	0.261	2.131	0.79	0.05	
Perilaku (X2)	0.789	2.131	0.44	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Adaptasi Lingkungan (X3)	2.000	2.131	0.06	0.05	
Disiplin (X4)	-0.803	2.131	0.43	0.05	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan tabel 4.18 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variabel.

a) Variabel Gaya Hidup Terhadap Stres Belajar (X1)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 0.261 dengan nilai Sig sebesar 0.79 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 2.131 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Gaya Hidup tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Variabel Perilaku Terhadap Stres Belajar (X2)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 0.789 dengan nilai Sig sebesar 0.44 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 2.131 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel

Perilaku tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

c) Variabel Adaptasi Lingkungan Terhadap Stres Belajar (X3)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 2.000 dengan nilai Sig sebesar 0.06 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 2.131 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

d) Variabel Disiplin Terhadap Stres Belajar (X4)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar -0.803 dengan nilai Sig sebesar 0.43 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 2.131 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Disiplin tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tabel 4.19 Hasil analisis parsial tahun ajaran 2015

Variabel	thitung : t tabel		Prob. Sig		Keterangan
Gaya Hidup (X1)	3.314	1.999	0.002	0.05	Berpengaruh Signifikan
Perilaku (X2)	2.152	1.999	0.035	0.05	Berpengaruh Signifikan
Adaptasi Lingkungan (X3)	3.657	1.999	0.001	0.05	Berpengaruh Signifikan
Disiplin (X4)	1.512	1.999	0.136	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan tabel 4.19 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variable.

a) Variabel Gaya Hidup Terhadap Stres Belajar (X1)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 3.314 dengan nilai Sig sebesar 0.02 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel Gaya Hidup mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Variabel Perilaku Terhadap Stres Belajar (X2)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 2.152 dengan nilai Sig sebesar 0.035 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999 dan nilai Sig lebih kecil

daripada 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel Perilaku mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

c) Variabel Adaptasi Lingkungan Terhadap Stres Belajar (X₃)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 3.657 dengan nilai Sig sebesar 0.001 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

d) Variabel Disiplin Terhadap Stres Belajar (X₄)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.512 dengan nilai Sig sebesar 0.136 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.999 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H₀ diterima dan H_a ditolak. Artinya variabel Disiplin tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tabel 4.20 Hasil analisis parsial tahun ajaran 2016

Variabel	thitung : t tabel		Prob. Sig		Keterangan
Gaya Hidup (X1)	0.271	1.672	0.787	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Perilaku (X2)	-0.206	1.672	0.838	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Adaptasi Lingkungan (X3)	3.709	1.672	0.000	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Disiplin (X4)	1.347	1.672	0.183	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan tabel 4.20 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variable.

a) Variabel Gaya Hidup Terhadap Stres Belajar (X1)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 0.271 dengan nilai Sig sebesar 0.787 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Gaya Hidup tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Variabel Perilaku Terhadap Stres Belajar (X2)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar -0.206 dengan nilai Sig sebesar 0.838 Hal ini menunjukkan bahwa nilai

thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.672 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Perilaku tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

c) Variabel Adaptasi Lingkungan Terhadap Stres Belajar (X3)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 3.709 dengan nilai Sig sebesar 0.000 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.672 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

d) Variabel Disiplin Terhadap Stres Belajar (X4)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.347 dengan nilai Sig sebesar 0.183 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.672 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Disiplin tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tabel 4.21 Hasil analisis parsial tahun ajaran 2017

Variabel	thitung : t tabel		Prob. Sig		Keterangan
Gaya Hidup (X1)	0.768	1.717	0.451	0.05	
Perilaku (X2)	1.362	1.717	0.188	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Adaptasi Lingkungan (X3)	1.468	1.717	0.158	0.05	
Disiplin (X4)	1.793	1.717	0.088	0.05	

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan tabel 4.21 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variable.

a) Variabel Gaya Hidup Terhadap Stres Belajar (X1)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 0.768 dengan nilai Sig sebesar 0.451 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Gaya Hidup tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Variabel Perilaku Terhadap Stres Belajar (X2)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.362 dengan nilai Sig sebesar 0.188 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak.

Artinya variabel Perilaku tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

c) Variabel Adaptasi Lingkungan Terhadap Stres Belajar (X3)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.468 dengan nilai Sig sebesar 0.158 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan tidak mempunyai pengaruh yang terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

d) Variabel Disiplin Terhadap Stres Belajar (X4)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.793 dengan nilai Sig sebesar 0.088 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Disiplin tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tabel 4.22 Hasil analisis parsial tahun ajaran 2018

Variabel	thitung : t tabel		Prob. Sig		Keterangan
Gaya Hidup (X1)	-0.179	1.663	0.858	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan
Perilaku (X2)	3.770	1.663	0.000	0.05	Berpengaruh Signifikan
Adaptasi Lingkungan (X3)	1.927	1.663	0.057	0.05	Berpengaruh Signifikan
Disiplin (X4)	-0.224	1.663	0.828	0.05	Tidak Berpengaruh Signifikan

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan tabel 4.22 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variable.

a) Variabel Gaya Hidup Terhadap Stres Belajar (X1)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar -0.179 dengan nilai Sig sebesar 0.858 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.663 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Gaya Hidup tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Variabel Perilaku Terhadap Stres Belajar (X2)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 3.770 dengan nilai Sig sebesar 0.000 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.663 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel Perilaku mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

c) Variabel Adaptasi Lingkungan Terhadap Stres Belajar (X3)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.927 dengan nilai Sig sebesar 0.057 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.663 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

d) Variabel Disiplin (X4)

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar -0.224 dengan nilai Sig sebesar 0.828 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1.717 dan nilai Sig lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian H0 diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel Disiplin tidak mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

3. Uji F

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui hipotesis yang diajukan yaitu: ada pengaruh signifikan antara variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, terbukti kebenarannya atau tidak dengan menggunakan uji F test. Pengujian ini dilakukan untuk menguji pengaruh X1, X2 X3 X4 terhadap Y secara bersama-sama

Tabel 4.23 Hasil Uji F Tahun Ajaran 2014/2015 - 2018/2019

Tahun	df1	df2	F	sig
2014	4	15	5.957	0.004
2015	4	61	22.586	0.000
2016	4	57	7.098	0.000
2017	4	20	4.857	0.007
2018	4	82	9.695	0.000

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Nilai statistik uji t yang terdapat pada tabel 4.23 selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai ttabel untuk menentukan apakah variabel yang sedang diuji berpengaruh signifikan atau tidak.

Tahap-tahap untuk melakukan uji F adalah sebagai berikut:

a) Merumuskan hipotesis

H₀ : Gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

H_a : Gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh yang signifikan

terhadap stres belajar mahasiswa di kampus Institut Informasi Dan
Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

b) Menentukan tingkat signifikansi

Tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$ (0,05). Signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian.

c) Menentukan F hitung

Tahun 2014 hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Fhitung sebesar 5.957

Tahun 2015 hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Fhitung sebesar 22.586

Tahun 2016 hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Fhitung sebesar 7.098

Tahun 2017 hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Fhitung sebesar 4.857

Tahun 2018 hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Fhitung sebesar 9.695

d) Menentukan F tabel

Pada tahun ajaran 2014 nilai F-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan degree of freedom (df1) $k - 1 = (5 - 1 = 4)$, (df2) $n - k - 1$ ($20 - 4 - 1 = 15$) Maka nilai Ftabel = 3.06.

Pada tahun ajaran 2015 Adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan degree of freedom (df1) $k - 1 = (5 - 1 = 4)$, (df2) $n - k - 1$ ($66 - 4 - 1 = 61$) Maka nilai Ftabel = 2.52.

Pada tahun ajaran 2016 Adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan degree of freedom (df1) $k - 1 = (5 - 1 = 4)$, (df2) $n - k - 1$ ($62 - 4 - 1 = 57$) Maka nilai Ftabel = 2.53.

Pada tahun ajaran 2017 Adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan degree of freedom (df1) $k - 1 = (5 - 1 = 4)$, (df2) $n - k - 1$ ($25 - 4 - 1 = 20$) Maka nilai Ftabel = 2.53.

Pada tahun ajaran 2018 Adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikansi 5% dan degree of freedom (df1) $k - 1 = (5 - 1 = 4)$, (df2) $n - k - 1$ ($87 - 4 - 1 = 82$) Maka nilai Ftabel = 2.48.

e) Menentukan nilai signifikansi

Tahun 2014 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Sig sebesar 0.004

Tahun 2015 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Sig sebesar 0.000

Tahun 2016 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Sig sebesar 0.000

Tahun 2017 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Sig sebesar 0.007

Tahun 2018 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai Sig sebesar 0.000

f) Kriteria pengujian

Tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$ (0,05). Signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua kriteria pengujian, yaitu:

H_0 diterima apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$

H_a ditolak apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$

H_0 diterima apabila nilai signifikansi $> 0,05$

H_a ditolak apabila nilai signifikansi $< 0,05$

Berdasarkan tabel 4.23 **Tahun ajaran 2014** diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 5.957 dengan nilai Sig sebesar 0.004. Hal ini menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} 3.06 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin bersama sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tahun ajaran 2015 diperoleh nilai Fhitung sebesar 22.586 dengan nilai Sig sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel 2.52 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin bersama sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tahun ajaran 2016 diperoleh nilai Fhitung sebesar 7.098 dengan nilai Sig sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel 2.53 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin bersama sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tahun ajaran 2017 diperoleh nilai Fhitung sebesar 4.857 dengan nilai Sig sebesar 0.007. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel 2.53 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin bersama sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

Tahun ajaran 2018 diperoleh nilai Fhitung sebesar 9.695 dengan nilai Sig sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel 2.48 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 ditolak

dan Ha diterima. Artinya gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin bersama sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung.

Maka hipotesis dapat diterima dalam hal ini dapat dikatakan bahwa variabel Gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan disiplin secara bersama-sama berpengaruh secara nyata terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, sehingga keempat variabel independen tersebut dapat digunakan untuk mengestimasi atau memprediksi variabel stres belajar mahasiswa.

4. Uji Determinasi (R²)

Hasil uji determinasi (R²) dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi pada tabel berikut

Tabel 4.24 Hasil Uji Uji Determinasi (R²) Tahun Ajaran 2014/2015 - 2018/2019

Tahun	R square
2014	0.614
2015	0.597
2016	0.332
2017	0.493
2018	0.321

Sumber: Hasil Penelitian (Diolah)

Berdasarkan Tabel 4.24 **tahun ajaran 2014** di atas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0.614 atau (61.4%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. sebesar 61.4%. Dengan kata lain variabel stres belajar dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 61.4%, sedangkan sisanya sebesar 38.6% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tahun ajaran 2015 di atas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0.597 atau (59.7%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. sebesar 59.7%. Dengan kata lain variabel stres belajar dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 59.7%, sedangkan sisanya sebesar 40.3% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tahun ajaran 2016 di atas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0.332 atau (33.2%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. sebesar 33.2% Dengan kata lain variabel stres belajar dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 33.2% sedangkan sisanya sebesar 66.8% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tahun ajaran 2017 di atas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0.493 atau (49.3%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. sebesar 49.3% Dengan kata lain variabel stres belajar dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 49.3% sedangkan sisanya sebesar 50.7% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tahun ajaran 2018 di atas diperoleh angka R² (R Square) sebesar 0.321 atau (32.1%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. sebesar 32.1% Dengan kata lain variabel stres belajar dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 32.1% sedangkan sisanya sebesar 67.9% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

4.6 Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung.

Tahun 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar \ dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,614, 0,597, 0,332, 0,493, 0,321 Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin memiliki pengaruh sebesar 61.4%, 59.7%, 33.2%, 49.3%, 32.1% terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung masing masing setiap tahunnya. sedangkan sisanya 38.6%, 40.3%, 66.8%, 50.7%, 67.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Meskipun secara Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung,

Namun dalam penelitian ini variabel gaya hidup secara parsial tidak dapat memberikan pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung pada tahun ajaran 2014, 2016,2017,2018. Hal ini dikarenakan aktivitas gaya hidup yang dilakukan mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung melalui Gaya hidup tersebut berpatokan pada style yang diciptakan dari orang lain dan Mahasiswa mampu mengkonsumsi barang-barang bermerek seperti yang dikonsumsi kalangan atas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel Perilaku secara parsial tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung pada tahun ajaran 2014, 2016,2017. Hal ini dikarenakan Keinginan

untuk memenuhi selera seperti misalnya kekuasaan dan uang. Maju atau mundurnya suatu individu berada pada perilaku teman temannya masing-masing. Variabel Adaptasi Lingkungan dan secara parsial memiliki pengaruh tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung pada tahun ajaran 2014, 2016,2017. Dikarenakan Mahasiswa memiliki berbagai pengalaman dan kebiasaan lama yang belum tentu sesuai dengan kehidupan baru mahasiswa dan Mahasiswa tahun pertama tidak menyelesaikan pendidikan tahun keduanya. Disiplin secara parsial memiliki pengaruh tidak dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung pada tahun ajaran 2014, 2015,2016,2017,2018. Dikarenakan Mahasiswa membuat tugas asal asalan, Mahasiswa tidak melaksanakan arahan-arahan dosen dengan baik, Hukuman sebagai upaya menyadarkan mahasiswa.

Paparan di atas telah menunjukkan bahwa dari keempat sub variabel Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin yang diteliti tidak semua memiliki pengaruh parsial terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung. Oleh karena itu penting sekali bagi mahasiswa untuk mengkombinasikan variabel tersebut menjadi suatu strategi yang tepat dan terpadu sehingga stres belajar yang didapat bisa di minimalisir.

BAB V

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan teknik menyebarkan kuisioner yang dilaksanakan di Institut Informasi dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung tentang stres pada mahasiswa tahun pelajaran 2014 hingga 2018 dapat diambil beberapa kesimpulan.

Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut:

1. Pada hasil penelitian gaya hidup terhadap stress belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung tahun 2015 diperoleh nilai thitung sebesar 3.314 dengan nilai Sig sebesar 0.02 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel Gaya Hidup mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, apabila mahasiswa merasa stress dalam belajar maka keputusan mahasiswa yang mengalami stres akan meningkat
2. Pada hasil penelitian perilaku terhadap stress belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung 2015, 2018. diperoleh nilai thitung sebesar 2.152, 3.770 dengan nilai Sig sebesar 0.035, 0.000 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999, 1.663 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a

diterima. Artinya variabel Perilaku mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

3. Pada hasil penelitian perilaku terhadap stress belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung 2015, 2018 Selain itu, apa yang ingin dicapai dan tujuan seorang mahasiswa memasuki dunia kampus perlu semakin diperjelas. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk dapat mengetahui keterampilan apa yang perlu dikembangkan dan dipertahankan. Dapat diperoleh nilai thitung sebesar 3.657, 1.927 dengan nilai Sig sebesar 0.001, 0.057 Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1.999, 1.663 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel Adaptasi Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung
4. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bahwa variabel disiplin tidak berpengaruh terhadap stres belajar mahasiswa dikampus Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung, karena masih banyak mahasiswa yang disiplin terhadap peraturan Institut Informasi Dan Bisnis Darmajaya Bandar Lampung

5. Hasil penelitian menunjukkan tahun 2014, 2015, 2016, 2017, dan 2018 bahwa:

- Tahun ajaran (2014) Variabel Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin sebesar 61.4%, sedangkan sisanya sebesar 38.6% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- Tahun ajaran (2015) Variabel Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin Sebesar 59.7%, sedangkan sisanya sebesar 40.3% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- Tahun ajaran (2016) Variabel Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin sebesar 33.2% sedangkan sisanya sebesar 66.8% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- Tahun ajaran (2017) Gaya Hidup, Perilaku, Adaptasi Lingkungan Dan Disiplin sebesar 49.3% sedangkan sisanya sebesar 50.7% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- Tahun ajarann (2018) variabel gaya hidup, perilaku, adaptasi lingkungan dan Disiplin sebesar 32.1% sedangkan sisanya sebesar 67.9% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

B. Saran

1. Dalam hasil penelitian tentang gaya hidup “Gaya hidup ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan gambaran diri untuk mencerminkan status sosialnya. dapat memberikan pengaruh positif bagi dirinya terutama mahasiswa yang belajar di kota-kota besar” memiliki jumlah nilai yang cukup tinggi, harus di pertahankan Apa yang mereka lakukan dan minat juga menunjukkan jati diri mereka, sehingga timbul juga tindakan konsumtif karena jati diri mereka, berada dalam kelas gaya hidup sosial yang mana terlihat baik dari apa yang dia kena kan dan konsumsi. Serta pernyataan tentang “Mahasiswa mampu mengkonsumsi barang-barang bermerek seperti yang dikonsumsi kalangan atas” memiliki jumlah nilai yang cukup rendah. Sebaiknya perlunya mahasiswa tidak mengikuti kalangan atas yang selalu mengkonsumsi barang barang bermerek serta dilihat pula dengan kebutuhan yang sedang di perlukan saat ini.
2. Dalam hasil penelitian tentang perilaku “Mahasiswa selalu berkeinginan melakukan apa yang dirasa baik” memiliki jumlah nilai yang cukup tinggi harus dipertahankan perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam menunjukkan kemampuan untuk memandang dirinya, mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, dan menutupi perasaanya. Serta pernyataan tentang “Keinginan untuk

memenuhi selera seperti misalnya kekuasaan dan uang” memiliki jumlah nilai yang cukup rendah sebaiknya perlu ada berinteraksi dengan orang lain dan seseorang akan berusaha menampilkan penampilan yang dipandang paling tepat bagi dirinya.

3. Dalam hasil penelitian tentang adaptasi lingkungan “Pada dasarnya, mahasiswa bukan tidak memiliki pengetahuan sama sekali mengenai topik yang dipelajarinya” memiliki jumlah nilai yang cukup tinggi harus dipertahankan cara-cara penyesuaian diri yang khusus, tergantung dari kapasitas diri, pengaruh lingkungan, pendidikan, dan bagaimana ia mengembangkan dirinya. Serta pernyataan “Kegagalan dalam menyesuaikan diri secara sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi dapat berakhir dengan keputusan untuk meninggalkan IIB Darmajaya” memiliki jumlah nilai yang cukup rendah sebaiknya perlu perasaan bahagia dan kemampuan menyesuaikan diri pada lingkungan secara kualitatif tergantung pada sikap pribadi.
4. Dalam hasil penelitian tentang disiplin “ Etika kehidupan kampus ini ingin mengantarkan mahasiswa baru agar memiliki sikap dan perilaku yang tertib, teratur, dan kondusif” memiliki jumlah nilai yang cukup tinggi harus dipertahankan agar setiap mahasiswa dapat memahami dan mengamalkan nilai-nilai pancasila dan senantiasa bersikap disiplin terutama disiplin di lingkungan kampus serta pernyataan “Hukuman sebagai upaya menyadarkan mahasiswa” memiliki jumlah nilai yang cukup rendah sebaiknya perlu disiplin

tepat waktu baik datang ke kampus ataupun mengumpulkan tugas, maka secara berlahan-lahan mahasiswa akan mulai disiplin di bidang yang lain dan didalam berkehidupan bermasyarakat.

5. Dalam hasil kuisioner penelitian tentang stress “Mahasiswa mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun” memiliki jumlah nilai yang cukup tinggi harus dipertahankan karena semakin banyak semester yang dimiliki maka akan menimbulkan efek malas untuk masuk ke kelas serta pernyataan “Konsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan” memiliki jumlah nilai yang cukup rendah sebaiknya perlu menciptakan suasana kelas yang tidak menimbulkan stres kuliah dan Kecerdasan Emosional mahasiswa dapat menekan dan mengurangi Stres Kuliah mahasiswa

Daftar Pustaka

- Alisa, Aulia. 2012. "Mahasiswa dan Gaya Hidup". <https://www.kompasiana.com/alisa/550e724aa33311a32dba8371/mahasisw-a-dan-gaya-hidup>. Diakses tanggal 27 Juni 2018 pukul 11.45.
- Arbaini, Nurul. 2017. "Gaya Hidup Shopaholic Pada Mahasiswa" (Studi Pada Mahasiswa Fisip Universitas Riau Yang Kecanduan Berbelanja Pakaian). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(1), (hlm.1-11). Riau: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: PT Penelitian. Bandung: Pustaka Setia.
- Astrini. 2011. Masa Orientasi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Humaniora*, 2(1), (hlm. 452-458).
- Ferdinand, Augusty. 2006. *Structural Equation Modeling dalam Penelitian Manajemen: Aplikasi Model-model Rumit dalam Penelitian untuk Tesis Magister dan Disertasi Doktor*. Seri Pustaka Kunci 03-2002.
- Elias, Habibah., Ping Wong Siew Maria., & Abdullah, Chong. 2011. Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Hakim, Lukmanul. 2012. Pengaruh Pembinaan Pegawai dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Unit Pelaksanaan Teknis Dinas (UPTD) Pelayanan Jaringan Jalan dan Jembatan Dinas Pekerjaan Umum Bina Marga Provinsi Sumatera Selatan.
- Irawati. 2012. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Khusus Dalam Menghadapi Karya Tulis Ilmiah Di Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta. Karya Tulis Ilmiah. Tersedia pada <http://perpustakaan.uns.ac.id>. (diakses tanggal 26 Juni 2018).
- Irfan, M., & Suprpti, Veronika. 2014. Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172-178.
- Juliandi, Yopi. Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Smas Taman Mulia.
- Muna, Neila. Rifatil. 2016. Pola-Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 1(2).

- Purnomo, Ratno., & Lestari, Sri. 2010. Pengaruh kepribadian, self-efficacy, dan locus of control terhadap persepsi kinerja usaha skala kecil dan menengah. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi*, 17(2).
- Rahman, Aviy. Roy. 2011. Pengaruh motivasi, lingkungan dan disiplin terhadap prestasi belajar siswa pada jurusan teknik audio video SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Pendidikan*.
- Sanusi, Anuar. 2014. Efektivitas Positioning Jurusan Manajemen Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Kepuasan (Satisfactions) Jasa Pelayanan (Studi Pada Perguruan Tinggi Swasta Di Bandarlampung). *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 1(1), 1-13.
- Sanusi, Anuar., & Lestari, W. R. 2017. Memetakan Model Determinasi Perspektif Sustainability Di Perguruan Tinggi Kota Bandar Lampung Dalam Upaya Meningkatkan Daya Saing Perguruan Tinggi. In *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya* (Vol. 1, No. 1, pp. 559-585).
- Sari, Bella. Puspita., & Hadijah, Hadya. Siti. 2017. Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 124-131.
- Sari, Dewi. Nofita. 2015. Perbedaan Gaya Hidup Mahasiswa Ditinjau Dari Status Ekonomi Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Ekstensi Fakultas Ekonomi Mulawarman. *Ejournal Psikologi*, 2, 338-347.
- Soewadji. Jusuf. 2012. Pengantar Metodologi Penelitian. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sugiyono. 2017. Metodologi Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni. Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sumarmo, Joko. 2011. Minimalisasi Pelanggaran Pendidikan di Sekolah Melalui Efektifitas Kinerja Tim Kedisiplinan. *Jurnal SMP N Bobot Sari Purbalingga. Hlm*, 1-8.
- Susanto, A.B, 2008. Membidik Gaya Hidup. <http://www.jakartaconsulting.com/publications/articles/bizmark/membidik-gaya-hidup>. Diakses tanggal 27 Juni 2018 pukul 11.02.
- Tangkudung, J. P. 2014. Proses adaptasi menurut jenis kelamin dalam menunjang studi mahasiswa fisip universitas sam ratulangi. *Jurnal Acta Diurna*, 3(4).
- Ulfah, Tiara. Amalia. 2011. Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Yang Mengunjungi Tempat Hiburan Malam Ditinjau Dari Motif Afiliasi. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Semarang*.
- Utami, Alvira. Dwi. 2016. Pengertian Kepribadian. <http://alviradwiutami.blogspot.com/2016/12/pengertian-kepribadian.html>. Diakses tanggal 24 Juni 2018 pukul 15.03.

Wijaya, C. 2017. Perilaku organisasi.
<file:///F:/referensi/Perilaku%20Organisasi.pdf> Diakses tanggal 25 Juni 2018
pukul 14.02