

## Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara

Nur Afifah<sup>1</sup>, Sugeng Pradikto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Wiranegara, Indonesia

Jln. Ki Hajar Dewantara No.27-29, Tembokrejo, Kecamatan Purworejo,

Kota Pasuruan, Jawa Timur 67118

Email : [afifahafifah516@gmail.com](mailto:afifahafifah516@gmail.com) <sup>1</sup>, [sugengpradikto.stkip@gmail.com](mailto:sugengpradikto.stkip@gmail.com) <sup>2</sup>

**Abstract.** Education is the foundation for developing high-quality human resources. Students' academic success is influenced by internal factors, such as study habits, and external factors, such as social support. Study habits include time management, reading, and structured learning strategies, while social support involves attention, recognition, and assistance from family, friends, and the academic environment. This study aims to analyze the influence of study habits and social support on the academic achievement of students at Universitas PGRI Wiranegara. A quantitative research method with a causal-comparative design was employed. A sample of 93 active students from the 2021-2023 cohorts was selected using stratified random sampling. Data were collected through validated and reliable questionnaires and analyzed using simple linear regression. The results revealed that study habits and social support simultaneously contributed significantly to academic achievement. Study habits had a greater impact compared to social support. Social support creates a conducive learning environment, strengthens motivation, and enhances students' comfort in completing academic tasks. However, structured and disciplined study habits remain the key to academic success. These findings underscore the importance of developing effective study habits, such as time management and the use of effective learning methods, alongside strengthening social support to achieve optimal academic outcomes. Collaborative efforts between individuals, families, and educational institutions are essential.

**Keywords:** Study Habits, Social Support, Academic Achievement.

**Abstrak.** Pendidikan adalah dasar utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul. Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pola belajar, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Kebiasaan belajar mencakup pengelolaan waktu, membaca, serta strategi belajar yang terstruktur, sementara dukungan sosial melibatkan perhatian, penghargaan, dan bantuan dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kebiasaan belajar dan dukungan sosial terhadap pencapaian akademik mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Sampel sebanyak 93 mahasiswa aktif angkatan 2021-2023 pemilihan dilakukan menggunakan metode stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah melewati uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan belajar dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi signifikan terhadap prestasi akademik. Kebiasaan belajar memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Dukungan sosial menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memperkuat motivasi, dan meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, kebiasaan belajar yang terstruktur dan disiplin menjadi kunci utama keberhasilan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya membentuk kebiasaan belajar yang baik, seperti manajemen waktu dan penggunaan metode belajar efektif, serta meningkatkan dukungan sosial untuk mencapai hasil akademik yang optimal. Upaya kolaboratif antara individu, keluarga, dan institusi pendidikan sangat diperlukan.

**Kata kunci:** Kebiasaan Belajar, Dukungan Sosial, Prestasi Akademik.

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah media untuk meningkatkan kecerdasan bangsa, sebagaimana yang diatur dalam Undang-Undang Dasar 1945. Dalam ranah pendidikan, proses pembelajaran memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan akademik seseorang. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri, seperti kebiasaan belajar,

maupun yang berasal dari luar, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan akademik. Kualitas pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan fasilitas yang tersedia, tetapi juga dipengaruhi oleh pola belajar individu serta dukungan sosial yang mereka dapatkan..

Kebiasaan belajar merujuk pada rutinitas yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola waktu, membaca, mempersiapkan tugas, serta mengikuti pembelajaran secara aktif. Kebiasaan ini terbentuk melalui latihan dan pengalaman yang berulang, yang pada akhirnya membentuk pola belajar yang efektif. Sebaliknya, dukungan sosial mencakup perhatian emosional, bantuan material, motivasi, serta Masukan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar mahasiswa, yang mampu meningkatkan rasa percaya diri dan dorongan mereka untuk belajar. Dukungan ini bisa datang dari berbagai pihak, termasuk keluarga, teman, dan dosen, yang menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam mempertahankan prestasi akademik yang optimal. Kesulitan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya kebiasaan belajar yang efektif dan minimnya dukungan sosial yang diterima. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk memaksimalkan potensi akademik mereka, terutama di tengah tantangan seperti tekanan akademik, persaingan, dan keterbatasan waktu.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai kaitan antara kebiasaan belajar dan dukungan sosial terhadap pencapaian akademik. Fokus utama penelitian ini adalah pada mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara, untuk mengidentifikasi bagaimana kedua faktor tersebut secara signifikan memengaruhi keberhasilan akademik mereka. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif serta program dukungan sosial yang lebih optimal. Oleh karena itu, diharapkan dapat memperbaiki mutu pendidikan di tingkat perguruan tinggi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Penelitian ini didasarkan pada beberapa teori utama yang relevan dengan topik eksploitasi, kesadaran hukum, dan pekerja anak.

### **Kebiasaan Belajar**

Kebiasaan belajar adalah pola aktivitas yang dilakukan individu secara konsisten dalam rangka memahami dan menguasai materi pembelajaran. Menurut Schunk (2020), kebiasaan belajar yang efektif mencakup manajemen waktu, kemampuan menyusun prioritas, dan penggunaan strategi pembelajaran yang sesuai dengan tujuan akademik. Mahasiswa dengan

kebiasaan belajar yang terstruktur cenderung memiliki motivasi internal yang lebih tinggi, yang berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

Selain itu, Dörnyei (2021) menekankan bahwa kebiasaan belajar dapat dibentuk melalui pengulangan aktivitas belajar yang terorganisir, seperti membuat catatan, membaca ulang materi, dan melibatkan diri dalam diskusi kelompok. Kebiasaan ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman tetapi juga membangun rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merujuk pada segala jenis bantuan, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasional, yang diperoleh seseorang dari orang-orang di sekitarnya. Menurut Taylor dan Stanton (2022), dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Dukungan dari keluarga memberikan stabilitas emosional, sementara dukungan dari teman dan dosen berfungsi sebagai sumber informasi dan motivasi tambahan.

Zimet et al. (2021) mengklasifikasikan empat kategori utama dukungan sosial: (1) dukungan emosional, yang meliputi empati dan kepedulian; (2) dukungan penghargaan, berupa apresiasi terhadap usaha yang dilakukan oleh individu; (3) dukungan instrumental, berupa bantuan praktis; dan (4) dukungan informasional, yang mencakup saran dan arahan. Kombinasi dari berbagai bentuk dukungan ini mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

### **Prestasi Akademik**

Prestasi akademik merupakan pencapaian yang diraih seseorang dalam proses pendidikan formal, yang biasanya dinilai melalui nilai akademik atau indeks prestasi kumulatif (IPK). Berdasarkan Suhrke (2022), Pencapaian akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi dan metode belajar, serta faktor eksternal, seperti, lingkungan sekitar dan dukungan sosial. Mahasiswa dengan kebiasaan belajar yang baik dan dukungan lingkungan sosial yang positif cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.

### **Hubungan Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik**

Kebiasaan belajar yang efektif dan dukungan sosial yang memadai saling melengkapi dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan penelitian Park dan Hwang (2023), mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik namun kekurangan dukungan sosial cenderung menghadapi tingkat Stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kedua faktor tersebut. Sebaliknya, dukungan sosial tanpa disertai

kebiasaan belajar yang efektif tidak cukup untuk memberikan peningkatan signifikan pada hasil akademik.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa aktif Universitas PGRI Wiranegara angkatan 2021-2023, yang berjumlah total 1.338 mahasiswa. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan rumus Slovin., sehingga diperoleh 93 responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang berdasarkan indikator kebiasaan belajar (seperti membuat rangkuman, mencatat poin penting, dan membaca secara efektif) serta dukungan sosial (meliputi aspek emosional, penghargaan, dan instrumental). Validitas serta reliabilitas kuesioner diuji menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

Data dianalisis dengan regresi linier sederhana untuk mengukur pengaruh parsial dan simultan antara kebiasaan belajar serta dukungan sosial terhadap prestasi akademik. Uji normalitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi juga dilakukan guna memastikan keandalan model yang digunakan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Uji Instrumen Penelitian

#### Uji Validitas

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas**

| Variabel               | Instrumen Penelitian | Koefisien Korelasi (sig) | Ditung | Tabel  | Signifikasi 0,05 | Keterangan |
|------------------------|----------------------|--------------------------|--------|--------|------------------|------------|
| Pengelolaan Waktu (X1) | Item 1               | X1.1                     | 0,801  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 2               | X1.2                     | 0,921  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 3               | X1.3                     | 0,921  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 4               | X1.4                     | 0,941  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 5               | X1.5                     | 0,934  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 6               | X1.6                     | 0,938  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 7               | X1.7                     | 0,934  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 8               | X1.8                     | 0,935  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 9               | X1.9                     | 0,930  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 10              | X1.10                    | 0,917  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
| Berorganisasi (X2)     | Item 1               | X2.1                     | 0,936  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 2               | X2.2                     | 0,886  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 3               | X2.3                     | 0,899  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 4               | X2.4                     | 0,902  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 5               | X2.5                     | 0,928  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 6               | X2.6                     | 0,967  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 7               | X2.7                     | 0,902  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 8               | X2.8                     | 0,917  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 9               | X2.9                     | 0,932  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 10              | X2.10                    | 0,940  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
| Prestasi Akademik (Y)  | Item 1               | Y1                       | 0,953  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 2               | Y2                       | 0,895  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 3               | Y3                       | 0,957  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 4               | Y4                       | 0,939  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 5               | Y5                       | 0,954  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 6               | Y6                       | 0,950  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 7               | Y7                       | 0,879  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |
|                        | Item 8               | Y8                       | 0,930  | 0,4227 | 0,000            | Valid      |

Berdasarkan tabel 1, hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan pada masing-masing variabel memiliki nilai yang valid, yang dibuktikan dengan nilai r hitung yang

lebih tinggi daripada nilai  $r$  tabel. Oleh karena itu, seluruh pertanyaan pada semua variabel dianggap valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

### Ujai Reliabilitais

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitais**

| Variabel | Nilai Cronbach Alpha | Standar Nilai Cronbach Alpha | Keterangan |
|----------|----------------------|------------------------------|------------|
| X1       | 0,978                | 0,600                        | Reliabel   |
| X2       | 0,979                | 0,600                        | Reliabel   |
| Y        | 0,978                | 0,600                        | Reliabel   |

Berdasarkan tabel 2, nilai Cronbach's alpha untuk setiap variabel lebih dari 0,60, yang menunjukkan bahwa instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik untuk seluruh pertanyaan. Dengan demikian, instrumen ini dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara konsisten dan dapat diandalkan.

### Ujai Asumisi Klaisik

#### a) Uji Normailitas

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 22                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 2.41439523              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .174                    |
|                                  | Positive       | .114                    |
|                                  | Negative       | -.174                   |
| Test Statistic                   |                | .174                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .080 <sup>c</sup>       |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

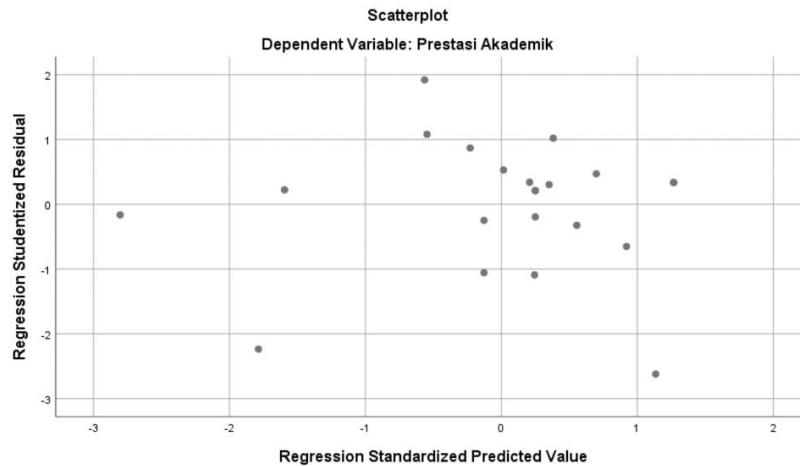
c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil pengujian normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. menunjukkan bahwa residual yang tidak terstandarisasi (unstandardized residual) Memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,000 dengan standar deviasi sebesar 2,414. Nilai perbedaan absolut maksimum adalah 0,174, dengan perbedaan positif sebesar 0,114 dan negatif sebesar -0,174. Statistik uji yang diperoleh sebesar 0,174, dengan nilai signifikansi asimtotik (2-tailed) sebesar 0,080. Karena nilai signifikansi Karena nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi yang biasa digunakan ( $\alpha = 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa data residual

terdistribusi secara normal, hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual dalam model regresi telah dipenuhi.

b) Uji Heteroskedastisitas

**Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas**



Hasil uji heteroskedastisitas disajikan dalam bentuk scatterplot yang menggambarkan keterkaitan antara nilai prediksi terstandarisasi (Regression Standardized Predicted Value) dan residual terstandarisasi (Regression Studentized Residual).. Pada scatterplot tersebut, tidak terlihat adanya pola tertentu, seperti pola melingkar, mengerucut, atau menyebar dengan arah tertentu. Sebaliknya, Titik-titik terlihat tersebar secara acak di sekitar sumbu horizontal. Ini menunjukkan bahwa tidak ada indikasi heteroskedastisitas pada model regresi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi homoskedastisitas, yang mengharuskan varians residual tetap atau konstan, telah terpenuhi. Model regresi yang digunakan dianggap dapat diandalkan untuk memprediksi variabel dependen (Prestasi Akademik).

c) Uji Multikolinearitas

**Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas**

| Model |                   | Collinearity Statistics |        |
|-------|-------------------|-------------------------|--------|
|       |                   | Tolerance               | VIF    |
| 1     | (Constant)        |                         |        |
|       | Kebiasaan Belajar | .059                    | 16.905 |
|       | Dukungan Sosial   | .059                    | 16.905 |

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Hasil pengujian multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel independen Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial memiliki nilai Tolerance sebesar 0,059 dan Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 16,905. Nilai Tolerance yang mendekati nol serta VIF yang jauh melebihi 10 mengindikasikan adanya multikolinearitas yang sangat tinggi di antara kedua variabel independen tersebut. Tingginya tingkat multikolinearitas dapat mengganggu stabilitas dan

interpretasi model regresi, karena adanya hubungan yang kuat antar variabel independen, hal ini menyulitkan untuk mengidentifikasi pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel dependen (Prestasi Akademik). Karena itu, diperlukan tindakan untuk mengatasi multikolinearitas, seperti menghilangkan salah satu variabel, menggabungkan variabel independen, atau menggunakan metode analisis lain yang lebih tepat.

#### d) Analisis Regresi Linier Berganda

**Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda**

| Model |                   | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                   | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)        | 2.174                       | 1.501      |                           | 1.448 | .164 |
|       | Kebiasaan Belajar | -.066                       | .157       | -.394                     | -.420 | .679 |
|       | Dukungan Sosial   | .056                        | .155       | .337                      | .359  | .723 |

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa persamaan regresi untuk memprediksi variabel dependen (ABS\_RES) berdasarkan variabel independen Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial dapat disusun sebagai berikut:

$$Y = 2.174 - 0.066X_1 + 0.056X_2$$

Berikut interpretasinya:

1. Konstanta (B = 2.174, Sig. = 0.164): Jika nilai Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial bernilai nol, maka nilai ABS\_RES diperkirakan sebesar 2.174. Namun, nilai signifikansi (0.164) menunjukkan bahwa konstanta tidak signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0.05$ ).
2. Kebiasaan Belajar (B = -0.066, Sig. = 0.679): Koefisien regresi untuk Kebiasaan Belajar Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa persamaan regresi untuk meramalkan variabel dependen (ABS\_RES) berdasarkan variabel independen Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial dapat dirumuskan bahwa pengaruh Kebiasaan Belajar terhadap ABS\_RES tidak signifikan secara statistik.
3. Dukungan Sosial (B = 0.056, Sig. = 0.723): Koefisien regresi untuk Dukungan Sosial adalah 0.056, yang berarti Setiap kenaikan satu unit pada Dukungan Sosial diperkirakan akan meningkatkan nilai ABS\_RES sebesar 0,056, dengan asumsi variabel lainnya tetap konstan. Namun, nilai signifikansi sebesar 0,723 menunjukkan bahwa pengaruh Dukungan Sosial terhadap ABS\_RES juga tidak signifikan secara statistik.

Secara keseluruhan, baik Kebiasaan Belajar maupun Dukungan Sosial tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (ABS\_RES) dalam model ini. Selain itu, tingginya nilai signifikansi mengindikasikan bahwa model regresi secara keseluruhan mungkin

kurang tepat dalam menggambarkan hubungan antara variabel independen dan dependen. Oleh karena itu, disarankan untuk mempertimbangkan revisi pada model atau menerapkan pendekatan analisis lain yang lebih sesuai.

## Ujai Hipoitiesis

### a). Koefisiein Determinaisi

**Tabel 7. Haisil Koefisiein Determinaisi**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .953 <sup>a</sup> | .908     | .898              | 2.538                      |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kebiasaan Belajar

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,953, yang menandakan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel independen (Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial) dengan variabel dependen (Prestasi Akademik). Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,908 menunjukkan bahwa 90,8% variasi dalam Prestasi Akademik dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi, sementara 9,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,898 menunjukkan bahwa model tetap memiliki tingkat akurasi yang tinggi meskipun jumlah prediktor yang digunakan sudah diperhitungkan. Sementara itu, nilai Std. Error of the Estimate sebesar 2,538 menggambarkan tingkat kesalahan prediksi yang relatif kecil. Secara keseluruhan, model regresi ini sangat efektif dalam menggambarkan hubungan antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik. Hal ini membuktikan bahwa model tersebut cukup kuat dan relevan untuk keperluan analisis.

### b). Ujai F

**Tabel 8. Hasil Uji F (Kelayakan Modeil)**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 1208.903       | 2  | 604.451     | 93.816 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 122.415        | 19 | 6.443       |        |                   |
|       | Total      | 1331.318       | 21 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kebiasaan Belajar

Hasil uji F dari analisis ANOVA menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan pengaruh variabel independen (Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial) terhadap variabel dependen (Prestasi Akademik) menunjukkan nilai F hitung sebesar 93,816 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih

kecil dari tingkat kepercayaan 0,05 ( $\alpha = 0,05$ ), maka hipotesis nol yang menyatakan tidak ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat disanggah.

Selain itu, Sum of Squares Regression sebesar 1208,903 menunjukkan bahwa sebagian besar variabilitas dalam prestasi Akademik dapat dijelaskan dengan baik oleh model regresi, jika dibandingkan dengan nilai Sum of Squares Residual sebesar 122,415, yang menggambarkan variabilitas yang tidak Dapat dijelaskan oleh model tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang solid dalam menggambarkan hubungan antara variabel independen dan dependen.

Dengan demikian, model regresi yang melibatkan variabel Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial secara keseluruhan dapat dianggap signifikan serta relevan dalam menjelaskan atau memprediksi variasi pada Prestasi Akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang penting dan layak untuk diperhatikan dalam analisis yang berkaitan dengan pencapaian akademik siswa.

#### c). Uji T (Parsial)

**Tabel 9. Uji T (Parsial)**

| Model |                   | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |                   | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)        | .589                        | 2.226      |                           | .265  | .794 |
|       | Kebiasaan Belajar | .228                        | .232       | .281                      | .981  | .339 |
|       | Dukungan Sosial   | .544                        | .230       | .678                      | 2.371 | .028 |

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Hasil uji t mengindikasikan pengaruh dari setiap variabel independen secara terpisah. (Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial) terhadap variabel dependen (Prestasi Akademik) secara parsial:

1. Konstanta ( $B = 0,589$ ,  $\text{Sig.} = 0,794$ ) Nilai konstanta menunjukkan bahwa jika Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial bernilai nol, maka Prestasi Akademik diperkirakan sebesar 0,589. Namun, nilai signifikansi sebesar 0,794 (lebih besar dari 0,05) menunjukkan bahwa konstanta ini tidak signifikan secara statistik.
2. Kebiasaan Belajar ( $B = 0,228$ ,  $\text{Sig.} = 0,339$ ) Koefisien regresi untuk Kebiasaan Belajar sebesar 0,228 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit dalam Kebiasaan Belajar diperkirakan akan meningkatkan Prestasi Akademik sebesar 0,228, dengan asumsi variabel lainnya tetap konstan. Namun, nilai signifikansi sebesar 0,339 (lebih besar dari 0,05) menunjukkan bahwa pengaruh Kebiasaan Belajar terhadap Prestasi Akademik tidak signifikan secara statistik.

3. Dukungan Sosial ( $B = 0,544$ ,  $\text{Sig.} = 0,028$ ):\*\* Koefisien regresi untuk Dukungan Sosial sebesar 0,544 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit dalam Dukungan Sosial diperkirakan akan meningkatkan Prestasi Akademik sebesar 0,544, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Nilai signifikansi sebesar 0,028 (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik signifikan secara statistik.

Secara parsial, hanya Dukungan Sosial yang memiliki dampak yang signifikan terhadap Prestasi Akademik, sedangkan Kebiasaan Belajar tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial memiliki kontribusi yang lebih kuat dalam model regresi untuk menjelaskan variasi pada Prestasi Akademik.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Kebiasaan Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa.**

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel Kebiasaan Belajar memiliki koefisien regresi sebesar 0,228 dengan nilai signifikansi 0,339. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, hipotesis yang menyatakan bahwa Kebiasaan Belajar berpengaruh terhadap Prestasi Akademik ditolak. Ini berarti, secara terpisah, Kebiasaan Belajar tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Prestasi Akademik mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun Kebiasaan Belajar memiliki peran penting, pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik tidak terdeteksi secara signifikan dalam penelitian ini. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustisia Oktafiana Putri (2020), yang juga menunjukkan bahwa variabel kebiasaan belajar tidak selalu memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik secara terpisah..

### **Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa.**

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial memiliki koefisien regresi sebesar 0,544 dengan nilai signifikansi 0,028. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hipotesis yang menyatakan bahwa Dukungan Sosial memengaruhi Prestasi Akademik diterima. Ini berarti, secara terpisah, Dukungan Sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Prestasi Akademik mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara. Dukungan Sosial sangat penting karena memberikan mahasiswa rasa dihargai, dicintai, dan diterima dalam lingkungan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi mereka untuk belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aida Nichen Palupy (2022), yang menyimpulkan bahwa Dukungan Sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap prestasi belajar.

## **Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik secara Simultan.**

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan dalam memprediksi Prestasi Akademik, dengan nilai F hitung 93,816 dan signifikansi 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,908 menunjukkan bahwa 90,8% variasi dalam Prestasi Akademik dapat dijelaskan oleh Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial secara bersamaan, sementara 9,2% sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Ini menandakan bahwa model regresi sangat efektif dalam menggambarkan hubungan antara variabel independen dan dependen. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Adi Arsoniadi (2023), yang juga menemukan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal memiliki kontribusi signifikan terhadap prestasi akademik.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

penelitian menunjukkan bahwa Kebiasaan Belajar tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Prestasi Akademik mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara, meskipun variabel ini tetap dianggap penting dalam mendukung proses pembelajaran. Sebaliknya, Dukungan Sosial terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan pihak lain, baik dalam bentuk emosional, informasional, maupun instrumental, secara nyata berkontribusi pada peningkatan keberhasilan akademik mahasiswa. Secara simultan, Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap Prestasi Akademik, dengan proporsi sebesar 90,8% dari keseluruhan variasi yang terjadi. Hal ini menegaskan bahwa faktor internal dan eksternal perlu dikelola secara bersama-sama untuk meningkatkan Prestasi Akademik mahasiswa.

### **Saran**

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan Kebiasaan Belajar dengan mengatur waktu belajar yang lebih baik, menggunakan teknik belajar yang efektif, dan fokus pada penyelesaian tugas akademik. Selain itu, mereka perlu memanfaatkan Dukungan Sosial yang tersedia dari keluarga, teman, maupun dosen untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif. Institusi pendidikan juga perlu menyediakan program-program pendampingan, seperti pelatihan manajemen waktu dan workshop teknik belajar, guna membantu mahasiswa mengembangkan Kebiasaan Belajar yang baik. Selain itu, layanan konseling atau komunitas pendukung dapat dibentuk untuk memastikan mahasiswa mendapatkan Dukungan Sosial yang memadai. Peneliti

selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, seperti motivasi belajar atau fasilitas pendidikan, untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penanganan masalah multikolinearitas antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial juga perlu dilakukan agar model penelitian menjadi lebih akurat.

## 5. DAFTAR REFERENSI

- Ali, M., Alwi, M., Musa, S., Basmi, B., & Burhan, B. (2022). Pengaruh resiliensi dukungan sosial, self confidence (kepercayaan diri) dan perilaku belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa UPPJB-UT Makassar (Studi pada mahasiswa pendas pokjar Pinrang). *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 298-316.
- Amilia, S. B. (2020). Pengaruh keaktifan berorganisasi, lingkungan keluarga, dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif program studi manajemen tahun angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Gresik (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Bakti, S., & Aulia, P. (2022). Strategi pengembangan kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa pendidikan tinggi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(1), 45-56.
- Cahyani, R., & Nugroho, S. (2023). Efektivitas pembelajaran daring terhadap prestasi akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(3), 210-225.
- Ernawati, L., & Putra, A. (2023). Peran self-regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 67-80.
- Fauzan, R., & Sari, M. (2022). Analisis pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(2), 150-162.
- Ginting, E., & Simanjuntak, D. (2023). Hubungan antara partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan dan prestasi akademik. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 99-112.
- Hamdiah, R., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh kebiasaan belajar, regulasi diri, dan lingkungan sosial terhadap prestasi belajar siswa MTs Al-Ikhwan Gresik. *Journal on Education*, 6(4), 21190-21210.
- Heikmakhtiar, A. K., Bimorogo, S. D., Naqiya, S. Y., Alfarisi, S., Miwazuki, S. A., & Wulandari, F. P. (2024). Pengaruh kebiasaan kadet dan potensi intelegensi terhadap indeks prestasi kadet.
- Indriati, K. I., Muchlas, M., & Syuti, M. (2023). Kebiasaan belajar siswa sekolah menengah kejuruan saat pandemi COVID-19 di SMK Muhammadiyah Purwodadi Purworejo. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 1319-1332.
- Istikomah, R., & Setiawan, A. (2023). Efek bekerja paruh waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 179-188.

- Kamaruddin, I. K., Gusnidar, G., Utami, S. U., Anwar, A., & Nasrullah, N. (2023). Analisis pengaruh disiplin belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa di universitas. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2675-2680.
- Kusuma, H., & Wijayanti, L. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa program studi akuntansi. *Jurnal Akuntansi dan Keuangan*, 15(2), 178-192.
- Marito, E., Sihombing, S., & Sianipar, H. H. (2024). Pengaruh kebiasaan belajar dan konsentrasi belajar terhadap hasil belajar akuntansi siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Pematang Siantar TA 2023/2024. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 200-207.
- Mulyadi, D., & Astuti, R. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 120-133.
- Putri, N. A., Adiputra, F. B., & Firmansyah, M. (2023). Evaluasi kemampuan berpikir kritis mahasiswa kedokteran pada kegiatan praktikum patologi klinik dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(2).
- Sappaile, B. I., & Pahrijal, R. (2023). Hubungan antara self-leadership dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru: Tinjauan terhadap strategi self-leadership dan dampaknya pada prestasi akademik. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(03), 173-180.
- Saputra, F. A., Adityawarman, A., & Nursyabani, S. R. (2024). Analisis dampak kesalahan pemilihan jurusan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(2), 180-192.
- Saswati, S., Ainin, D. Q., & Rahadiani, D. (2023). Hubungan motivasi belajar dan gaya belajar VARK dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 60-70.
- Virgiana, M. K. B., Azizah, I. N., Aula, S. T., Masfia, I., & Fahmy, Z. (2024). Dukungan keluarga sebagai faktor penentu prestasi akademik anak disabilitas netra. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(2), 112-138.