
PENERAPAN ANALISIS REGRESI BERGANDA PADA PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Anita Talia^{1,*}, Raja Harly Anugrah Lubis², Zahra Putri³,
Ikrimah Sabina Triadi⁴, Novita Atika Sitorus⁵, Chairunisah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Medan, Indonesia

^{*}*Corresponding author*

Email: anitatalia@mhs.unimed.ac.id¹, rajaharly@mhs.unimed.ac.id²,
zp00482@gmail.com³, sabinaikrimah@gmail.com⁴, atikastrs@gmail.com⁵,
denisaziyad0105@gmail.com⁶

ABSTRACT

Education is a process that is planned and carried out consciously to create an environment that supports the active development of students' potential. This study aims to analyze the influence of various lifestyle aspects on students' academic performance using multiple regression analysis. The data used was sourced from Kaggle, including lifestyle variables such as study hours, sleep hours, social hours, extracurricular hours, and physical activity hours, with the grade point average (GPA) as the dependent variable. The results show that independent variables simultaneously affect academic performance by 58%, with the most significant contributions coming from sleep patterns and extracurricular activities, while the other 42% is influenced by other factors. The regression equation indicates a negative relationship between most lifestyle variables and GPA. This study emphasizes the importance of balanced lifestyle management to support optimal academic achievement. The findings are expected to contribute to educational policy development and strategies for students to enhance their academic performance.

Keywords : Lifestyle, Multiple Regression Analysis, GPA, Student

ABSTRAK

Pendidikan merupakan suatu proses yang terencana dan dilaksanakan secara sadar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan potensi peserta didik secara aktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh berbagai aspek gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa menggunakan metode analisis regresi berganda. Data yang digunakan diambil dari platform Kaggle, mencakup variabel gaya hidup seperti jam belajar, jam tidur, jam bersosialisasi, jam ekstrakurikuler, dan jam aktivitas fisik, serta indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel independen secara simultan memengaruhi prestasi akademik sebesar 58%, dengan kontribusi terbesar berasal dari pola tidur dan aktivitas ekstrakurikuler, sementara 42% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan regresi yang diperoleh mengindikasikan hubungan negatif antara sebagian besar variabel gaya hidup dengan IPK. Studi ini menegaskan pentingnya pengelolaan gaya hidup yang seimbang untuk mendukung

pencapaian akademik yang optimal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan strategi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi akademik.

Kata Kunci : Gaya hidup, Analisis regresi berganda, IPK, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang terencana dan dilaksanakan secara sadar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan potensi peserta didik secara aktif. Melalui pendidikan, individu dapat memperoleh kekuatan spiritual, kemampuan untuk mengendalikan diri, pengembangan kepribadian, kecerdasan intelektual, akhlak yang luhur, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sosial, kebangsaan, dan kenegaraan. Selain itu, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir kritis serta meningkatkan pemahaman mendalam terhadap berbagai dimensi kehidupan. Sebagai generasi perubahan, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kompetensi yang relevan untuk menghadapi masa depan, melalui pengalaman serta penguasaan berbagai bidang pengetahuan yang mereka pelajari. Dengan kompetensi yang matang, peserta didik diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal dan menjadi individu yang lebih bermartabat, serta siap menghadapi tantangan yang akan datang (N.Nacong et al., 2024).

Prestasi akademik mahasiswa menjadi salah satu tolok ukur yang sangat penting dalam menilai keberhasilan suatu institusi pendidikan tinggi. Indikator ini tidak hanya menggambarkan kualitas dan kemampuan individu mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik, tetapi juga mencerminkan seberapa efektif proses pendidikan yang diterapkan oleh institusi tersebut dalam membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan. Seiring dengan kemajuan zaman dan perubahan dinamika sosial, berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, turut memengaruhi pencapaian prestasi akademik mahasiswa (Faruqhy et al., 2021).

Salah satu faktor yang semakin banyak menjadi fokus kajian para peneliti adalah gaya hidup mahasiswa. Gaya hidup ini mencakup berbagai aspek penting,

seperti durasi waktu yang dihabiskan untuk belajar, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, pola tidur, intensitas interaksi sosial, serta tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik. Setiap elemen dalam gaya hidup tersebut dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial mahasiswa (Saragih et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizki, A., & Sari, D. (2022), ditemukan bahwa pola tidur yang baik dan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara signifikan berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa (Alamsyah et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Derry Nugraha et al. (2021), menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan keterampilan sosial dan manajemen waktu mahasiswa, yang pada gilirannya berdampak positif pada prestasi akademik mahasiswa (Nugraha & Syahlan, 2023). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Sri Ekowati P (2023) ditemukan bahwa intensitas interaksi sosial dan gaya belajar yang efektif memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik (Sri Ekowati P, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dan prestasi akademik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut cenderung mengkaji pengaruh satu atau dua aspek gaya hidup secara terpisah. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengungkap pengaruh secara komprehensif dari berbagai aspek gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Penggunaan analisis regresi berganda dalam penelitian ini merupakan suatu inovasi yang relevan dalam bidang pendidikan. Analisis regresi merupakan salah satu pendekatan statistik yang digunakan untuk mengestimasi dan memahami hubungan antara satu variabel dependen (tak bebas) dengan satu atau lebih variabel independen (bebas) (Basri, n.d.). Proses ini melibatkan penerapan berbagai teknik untuk membangun model yang dapat menggambarkan bagaimana perubahan dalam variabel bebas mempengaruhi variabel tak bebas. Dengan kata lain, analisis regresi bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh satu atau lebih faktor bebas terhadap variabel yang ingin dijelaskan. Teknik ini sangat berguna dalam berbagai bidang penelitian dan aplikasi praktis, seperti ekonomi, psikologi, dan ilmu sosial, untuk memprediksi nilai suatu variabel atau menjelaskan hubungan kausal antar variabel.

mengidentifikasi secara simultan pengaruh beberapa variabel independen (gaya hidup) terhadap satu variabel dependen (prestasi akademik).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faruqhy et al. (2021), penggunaan regresi linier berganda dalam memprediksi prestasi akademik menunjukkan hasil yang signifikan, di mana variabel-variabel independen seperti jalur masuk perguruan tinggi dan prestasi akademik memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi akademik di semester berikutnya (N.Nacong et al., 2024).

Hal ini menunjukkan potensi metode regresi berganda dalam memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih baik. Dengan mengacu pada studi-studi sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan analisis regresi berganda guna menganalisis pengaruh gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih efektif serta membantu mahasiswa dalam mengoptimalkan gaya hidup mereka demi mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan data numerik objektif untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena tanpa berfokus pada pembuktian hipotesis tertentu (Sulistyawati & Trinuryono, n.d.). Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai situasi yang sedang diteliti, serta untuk mengidentifikasi pola atau hubungan yang ada di dalam data yang dikumpulkan (Mayasari et al., 2021). Dalam konteks penelitian ini, dampak faktor gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda, yang memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi pengaruh simultan dari beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Sumber Data

Data sekunder adalah data yang digunakan. Data sekunder adalah informasi tambahan yang dikumpulkan melalui perantara atau sumber lain, bukan langsung dari sumber aslinya. Dengan kata lain, pengguna data memperoleh pengetahuan dari sumber primer yang sudah ada sebelumnya, bukan benar-benar mengalami peristiwa yang diteliti (Jabnabillah et al., 2023).

Situs web Kaggle (<https://www.kaggle.com/datasets/steve1215rogg/student-lifestyle-dataset>) menyediakan kumpulan data, yang mencakup nilai IPK mahasiswa dan data variabel gaya hidup (jam belajar, tidur, bersosialisasi, ekstrakurikuler, dan aktivitas fisik).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan:

- Identifikasi Masalah

Menentukan masalah penelitian, yaitu pengaruh gaya hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa.

- Penentuan Variabel

Pastikan variabel mana yang independen dan dependen. Faktor gaya hidup (jam belajar, jam tidur, dll.) merupakan variabel independen, sedangkan IPK siswa merupakan variabel dependen.

- Pengunduhan Data

Mengunduh dataset yang relevan dari Kaggle.

2. Tahap Pengumpulan Data:

- Pemeriksaan Data

Memastikan data yang diunduh lengkap dan valid.

- Data Cleaning

Membersihkan data dari nilai yang hilang (missing values) dan outliers untuk menjamin kualitas data yang digunakan.

3. Tahap Pengolahan Data:

- Statistik Deskriptif

Untuk memberikan ringkasan fitur data yang dikumpulkan, statistik deskriptif digunakan untuk menampilkan dan menganalisis data secara metodis

(Magister et al., n.d.). Menghitung variabel statistik yang signifikan seperti mean, median, modus, dan simpangan baku merupakan bagian dari prosedur ini. Perhitungan ini memungkinkan peneliti untuk melihat kecenderungan sentral, varians atau sebaran setiap variabel yang diteliti, dan distribusi data. Sebelum beralih ke fase penelitian yang lebih rumit, statistik deskriptif membantu menemukan pola dan sifat fundamental dalam data.

- **Pemeriksaan Multikolinearitas**

Menemukan dan memperbaiki korelasi yang kuat antara variabel independen dalam model regresi merupakan tujuan dari pemeriksaan multikolinearitas. Ketika dua atau lebih variabel independen memiliki korelasi yang substansial, ini dikenal sebagai multikolinearitas. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam estimasi koefisien regresi dan menurunkan akurasi temuan analisis. Beberapa indikator, termasuk Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance, digunakan dalam analisis ini untuk mengidentifikasi multikolinearitas. Untuk membuat model regresi yang dihasilkan lebih akurat dan dapat diandalkan, tindakan korektif, seperti menghilangkan variabel yang redundan atau menggabungkan variabel dengan korelasi tinggi, harus diterapkan jika multikolinearitas tinggi ditemukan.

4. Tahap Analisis Data:

- **Regresi Berganda**

Menggunakan model regresi linier berganda untuk menguji pengaruh signifikan dari beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat (Indrayadi, 2021). Model ini memungkinkan peneliti untuk mengukur pengaruh simultan dari variabel gaya hidup terhadap IPK mahasiswa. Regresi Linier Berganda merupakan suatu model regresi linier yang melibatkan lebih dari satu variabel bebas, yang biasanya dilambangkan dengan variabel X, dan satu variabel terikat atau respon yang biasanya dilambangkan dengan variabel Y. Teknik ini digunakan untuk menguji pengaruh signifikan dua atau lebih variabel bebas ($X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$) terhadap variabel terikat (Y) (Prasetyo & Teknologi Informasi dan Komputer Politeknik Negeri Lhokseumawe, 2021).

Pembuatan model regresi berganda untuk mengukur pengaruh simultan beberapa variabel gaya hidup terhadap IPK.

Persamaan regresi:

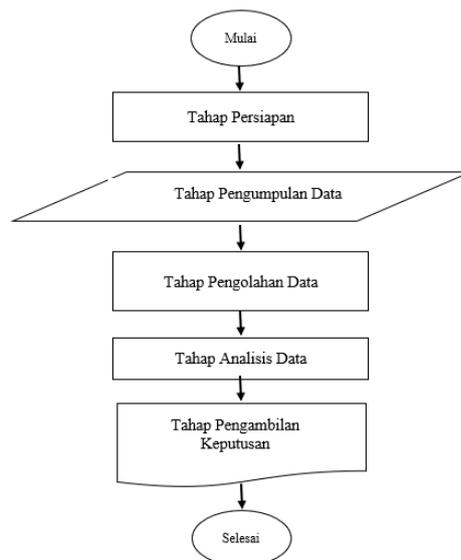
$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5$$

- Y : IPK mahasiswa.
- $X_1 - X_5$: Variabel gaya hidup.
- $\beta_0, \beta_1, \dots, \beta_5$: Koefisien regresi untuk masing-masing variabel independen.

- Uji Hipotesis:
 - Uji Simultan (ANOVA): Menguji pengaruh semua variabel gaya hidup terhadap IPK secara bersamaan.
 - Uji Parsial (t-test): Menguji pengaruh masing-masing variabel gaya hidup terhadap IPK secara individual.

5. Tahap Pengambilan Kesimpulan:

- Interpretasi Hasil
Menyimpulkan hasil dari analisis regresi dan uji hipotesis.
- Rekomendasi
Memberikan rekomendasi praktis berdasarkan hasil penelitian, seperti pengelolaan gaya hidup yang optimal untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan prestasi akademik.



Gambar 1. *Flowchart* Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari situs web Kaggle, dengan jumlah responden sebanyak 200 mahasiswa. Data yang dikumpulkan mencakup berbagai variabel terkait gaya hidup mahasiswa, seperti waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler, durasi tidur, waktu bersosialisasi, dan waktu untuk aktivitas fisik. Data ini kemudian dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda untuk mengevaluasi pengaruh variabel-variabel tersebut terhadap skor IPK mahasiswa.

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui apakah faktor-faktor gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai kontribusi gaya hidup mahasiswa terhadap perbedaan skor IPK mereka. Dalam analisis tersebut, variabel dependen yang digunakan adalah skor IPK mahasiswa, sementara variabel independen terdiri dari berbagai faktor gaya hidup yang diduga dapat memengaruhi prestasi akademik. Dengan menggunakan regresi linier berganda, hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat dianalisis secara bersamaan untuk mengukur pengaruh gaya hidup terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor gaya hidup mahasiswa memiliki pengaruh signifikan terhadap skor IPK mereka, yang akan dibahas lebih lanjut dalam bagian pembahasan hasil penelitian.

Statistik Deskriptif

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Mean	Std. Deviation	N
IPK	3.0823	.31908	200
Jam Belajar	7.3050	1.55314	200
Jam Ekstrakurikuler	2.0760	1.16123	200
Jam Tidur	7.5210	1.46728	200
Jam Bersosial	2.8595	1.71133	200
Jam Beraktivitas Fisik	4.2385	2.66176	200

Dari total dua ratus data yang telah dianalisis, diperoleh informasi mengenai rata-rata skor IPK mahasiswa yang mencapai 3,08, yang menunjukkan performa akademik yang relatif baik di kalangan responden. Selain itu, rata-rata durasi waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk belajar adalah sekitar 7,3 jam, mengindikasikan

komitmen yang cukup tinggi terhadap kegiatan akademik. Rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah 2,076 jam, mencerminkan partisipasi mereka dalam kegiatan non-akademik di luar jam kuliah. Rata-rata durasi waktu tidur mahasiswa adalah 7,5 jam, yang menunjukkan kecukupan waktu istirahat yang relatif baik. Selain itu, mahasiswa juga menghabiskan rata-rata 2,8595 jam untuk bersosialisasi, yang mencerminkan pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan mereka. Terakhir, waktu rata-rata yang digunakan untuk aktivitas fisik, seperti olahraga atau kegiatan luar ruangan, adalah 4,2 jam, yang menunjukkan adanya upaya untuk menjaga kebugaran tubuh di tengah rutinitas yang padat.

Koefisien Regresi (Simultan/Bersama-sama)

Tabel 2. Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.768 ^a	.589	.581	.20659

a. Predictors: (Constant), Jam Beraktivitas Fisik, Jam Bersosial, Jam Ekstrakurikuler, Jam Tidur

b. Dependent Variable: IPK

Berdasarkan hasil pada tabel Model Summary, nilai Adjusted R Square sebesar 0,58 mengindikasikan bahwa variabel-variabel independen secara bersama-sama berkontribusi sebesar 58% terhadap variabel dependen, yaitu skor IPK mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor terkait gaya hidup mahasiswa, seperti waktu belajar, durasi tidur, dan kegiatan lainnya, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian IPK mahasiswa sebesar 58%. Sementara itu, sisanya sebesar 42% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji ANOVA^a secara Simultan

Tabel 3. ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11.938	4	2.985	69.931	.000 ^b
	Residual	8.322	195	.043		
	Total	20.261	199			

a. Dependent Variable: IPK

b. Predictors: (Constant), Jam Beraktivitas Fisik, Jam Bersosial, Jam Ekstrakurikuler, Jam Tidur

Berdasarkan nilai Sig. yang diperoleh sebesar 0,000 (< 0,05) dari tabel ANOVAa, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dibangun dari data yang

tersedia sudah memenuhi kriteria kecocokan atau *fit*. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi tersebut dapat menggambarkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara baik. Selain itu, nilai Sig. yang sangat kecil, yaitu 0,000, juga mengindikasikan bahwa variabel-variabel independen secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor yang dipertimbangkan dalam penelitian ini dengan skor IPK mahasiswa. Hal ini semakin menguatkan validitas model regresi yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji T (Hipotesis)

Tabel 4. Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5.753	.174		33.039	.000
Jam Ekstrakurikuler	-.164	.016	-.597	-10.263	.000
Jam Tidur	-.159	.014	-.733	-11.788	.000
Jam Bersosial	-.166	.012	-.888	-14.056	.000
Jam Beraktivitas Fisik	-.155	.010	-1.293	-16.138	.000

a. Dependent Variable: IPK

Dengan nilai Sig. yang diperoleh sebesar 0,000 untuk keseluruhan faktor gaya hidup mahasiswa, yang mencakup variabel-variabel bebas seperti jam ekstrakurikuler, jam tidur, jam bersosialisasi, dan jam beraktivitas fisik, dapat disimpulkan bahwa seluruh faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap skor IPK mahasiswa sebagai variabel dependen. Hal ini mengindikasikan bahwa gaya hidup mahasiswa, yang tercermin dalam berbagai aktivitas yang mereka jalani, berkontribusi secara signifikan terhadap prestasi akademik mereka. Faktor-faktor tersebut, baik yang terkait dengan waktu yang dihabiskan dalam kegiatan ekstrakurikuler, tidur yang cukup, interaksi sosial, maupun aktivitas fisik, semuanya memiliki dampak yang nyata terhadap pencapaian IPK mahasiswa. Dengan demikian, gaya hidup mahasiswa secara keseluruhan dapat dianggap sebagai elemen yang memengaruhi secara signifikan kinerja akademik mereka.

Analisis Persamaan Regresi Berganda

Persamaan regresi yang diperoleh dari pengolahan data yang dilakukan adalah:

$$Y = 5.753 - 0.164X_1 - 0.159X_2 - 0.166X_3 - 0.155X_4$$

Dari persamaan regresi yang diperoleh, dapat dilihat bahwa:

- Dengan nilai konstanta sebesar 5.753, dapat diartikan jika variabel independen bernilai 0, maka variabel dependen akan bernilai 5.753. Kondisi tersebut bisa saja terjadi, karena di India (sumber data), umumnya skala penskoran IPK yang digunakan adalah skala 1 hingga 10.
- Dengan nilai koefisien regresi dari semua faktor-faktor gaya hidup bernilai negatif, maka dapat diartikan bahwa jika nilai dari masing-masing faktor meningkat, maka nilai IPK mahasiswa juga akan meningkat, dan begitu juga jika nilai dari masing-masing faktor menurun, maka nilai IPK mahasiswa juga akan menurun.

Korelasi

Tabel 5. Korelasi

		IPK	Jam Belajar	Jam Ekstrakurikuler	Jam Tidur	Jam Bersosial	Jam Beraktivitas Fisik
Pearson Correlation	IPK	1.000	.765	-.023	-.042	-.186	-.294
	Jam Belajar	.765	1.000	.011	-.036	-.179	-.454
	Jam Ekstrakurikuler	-.023	.011	1.000	.113	-.065	-.463
	Jam Tidur	-.042	-.036	.113	1.000	-.162	-.476
	Jam Bersosial	-.186	-.179	-.065	-.162	1.000	-.421
	Jam Beraktivitas Fisik	-.294	-.454	-.463	-.476	-.421	1.000
Sig. (1-tailed)	IPK	.	.000	.373	.277	.004	.000
	Jam Belajar	.000	.	.440	.309	.006	.000
	Jam Ekstrakurikuler	.373	.440	.	.056	.182	.000
	Jam Tidur	.277	.309	.056	.	.011	.000
	Jam Bersosial	.004	.006	.182	.011	.	.000
	Jam Beraktivitas Fisik	.000	.000	.000	.000	.000	.
N	IPK	200	200	200	200	200	200
	Jam Belajar	200	200	200	200	200	200
	Jam Ekstrakurikuler	200	200	200	200	200	200
	Jam Tidur	200	200	200	200	200	200
	Jam Bersosial	200	200	200	200	200	200
	Jam Beraktivitas Fisik	200	200	200	200	200	200

Untuk melihat tingkat hubungan atau korelasi antara skor IPK dan faktor-faktor gaya hidup mahasiswa, akan digunakan interval koefisien berikut.

Tabel 6. Interval Koefisien

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2013)

Dalam model regresi yang dibuat sebelumnya, faktor jam belajar dikeluarkan atau dikecualikan dari model. Hal ini dilakukan karena multikolinearitas, di mana skor IPK (variabel terikat) dan jam belajar (salah satu variabel bebas) memiliki korelasi yang tinggi satu sama lain, yaitu 0.765, sehingga ditakutkan jika nilai variabel ini dimasukkan ke dalam model, maka akan membuat koefisien regresi tidak stabil dan sulit diinterpretasikan. Kemudian, dapat dilihat bahwa hubungan antara skor IPK dengan jam ekstrakurikuler, jam tidur, dan jam bersosial sangatlah lemah dengan nilai koefisien lebih kecil dari 0.20. Selanjutnya, hubungan antara skor IPK dan jam beraktivitas fisik adalah lemah dengan nilai korelasi -0.294 (berada dalam interval 0.20 – 0.399).

SIMPULAN

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa dengan kontribusi sebesar 58%. Hal ini mengindikasikan bahwa gaya hidup mahasiswa, termasuk pengelolaan waktu, memiliki peranan penting dalam menentukan prestasi akademik mereka. Sementara itu, sebesar 42% dari variabilitas IPK kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Analisis juga mengungkapkan bahwa variabel jam belajar tidak dimasukkan ke dalam model regresi karena memiliki korelasi tinggi dengan variabel lainnya, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan estimasi koefisien. Selain itu, ditemukan bahwa jam tidur, jam ekstrakurikuler, dan jam bersosialisasi memiliki korelasi negatif yang sangat lemah terhadap IPK, sementara aktivitas fisik menunjukkan korelasi negatif yang lemah dengan interval korelasi tertentu.

REFERENSI

Alamsyah, R., Amalia, I. N., & Utomo, E. W. (2023). Pengaruh Jam Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 3(1), 31–34. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.468>

- Basri, H. (n.d.). *PEMODELAN REGRESI BERGANDA UNTUK DATA DALAM STUDI KECERDASAN EMOSIONAL*.
- Faruqhy, M. N., Andreswari, D., & Sari, J. P. (2021). PREDIKSI PRESTASI NILAI AKADEMIK MAHASISWA BERDASARKAN JALUR MASUK PERGURUAN TINGGI MENGGUNAKAN METODE MULTIPLE LINEAR REGRESSION (STUDI KASUS: FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS BENGKULU). In *Jurnal Rekursif* (Vol. 9, Issue 2). <http://ejournal.unib.ac.id/index.php/rekursif/>
- Indrayadi, T. (2021). An Analysis of Students' Reading Comprehension at an Islamic Institute in Jambi. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 6(2), 325–333. <https://doi.org/10.24042/tadris.v6i2.8511>
- Jabnabillah, F., Aswin, A., & Fahlevi, M. R. (2023). Efektivitas Situs Web Pemerintah Sebagai Sumber Data Sekunder Bahan Ajar Perkuliahan Statistika. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(1), 59–70. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v6i1.3373>
- Magister, M. W., Pendidikan, A., Kristen, U., & Wacana, S. (n.d.). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*.
- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., & Anggadewi, T. (2021). Elementary School Students' Mental Health During the Corona Virus Pandemic (COVID-19). *JPAI (Journal of Psychology and Instruction*, 5, 5–17. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JoPaI>
- N.Nacong, Hajar, & Andri. (2024). *Pengaruh Nilai Perilaku Dan Nilai Akademik Terhadap Keberhasilan Alumni Saat di Dunia Kerja Menggunakan Regresi Linear Berganda. Volume 4 Nomor 1, 9739–9747. https://j-innovative.org/index.php/Innovative*
- Nugraha, D., & Syahlan, F. (2023). PENGARUH KEIKUTSERTAAN DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER/UKM DAN MINAT BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. In *JIPMuktj:Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati* (Vol. 4). <https://jurnal.pcmkramatjati.or.id/index.php/JIPMUKJT/index>
- Prasetyo, A., & Teknologi Informasi dan Komputer Politeknik Negeri Lhokseumawe, J. (2021). Prediksi Produksi Kelapa Sawit Menggunakan Metode Regresi Linier Berganda. *Multimedia & Jaringan*, 6(2).
- Saragih, R., Gunawan, I., Parlina, I., Tunas Bangsa, S., & Artikel, G. (2023). Implementasi Metode Regresi Linier Berganda untuk Prediksi Siswa Berprestasi Berdasarkan Status Sosial dan Kedisiplinan Implementation of the Multiple Linear Regression Method to Predict Student Achievement Based on Social Status and Discipline. *JOMLAI: Journal of Machine Learning and Artificial Intelligence*, 2(2), 2828–9099. <https://doi.org/10.55123/jomlai.v2i2.3128>
-

- Sri Ekowati P. (2023). *PENGARUH GAYA BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR (Survey pada Mahasiswa Universitas Persada Indonesia YAI)*. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-EKONOMIKA>
- Sulistyawati, W., & Trinuryono, S. (n.d.). *ANALISIS (DESKRIPTIF KUANTITATIF) MOTIVASI BELAJAR SISWA DENGAN MODEL BLENDED LEARNING DI MASA PANDEMI COVID19*.