

Pengaruh Stress Akademik dan Sistem Blok Perkuliahan Terhadap Efektivitas Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Medan Angkatan 2022

Nurhaliza¹ Pitri Aulia Usman Lubis² Sumila Sari³ Suhendra⁴

Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: nhaliza065@gmail.com¹ pitriauliausman@gmail.com² sarisumila92@gmail.com³ hendra1januari@gmail.com⁴

Abstract

Student Learning Effectiveness refers to the extent to which the learning process in higher education helps students achieve academic goals. The purpose of this study was to determine the effect of academic stress and the lecture block system on the learning effectiveness of students in the economics education study program at Medan State University, class of 2022. This study used a quantitative research method with an associative approach. The population used included all economics education students in the 2022 academic year. The sampling method applied was purposive sampling with a total sample of 30 students from classes A and B. The data collected were then analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that both independent variables had a significant impact on Learning Effectiveness, both simultaneously and separately. Academic Stress had a negative impact on Learning Effectiveness, while the Lecture Block System had a positive impact, indicating that improvements in the lecture block system could stimulate student learning effectiveness. A significance value of <0.05 ($0.003 < 0.05$) was found, so that the Academic Stress (X_1) and Lecture Block System (X_2) variables had a significant effect simultaneously on the Learning Effectiveness variable (Y).

Keywords: Academic Stress, Block System, And Learning Effectiveness

Abstrak

Efektivitas Belajar Mahasiswa merujuk pada sejauh mana proses pembelajaran di perguruan tinggi membantu siswa mencapai tujuan akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stress akademik dan sistem blok perkuliahan terhadap efektivitas belajar mahasiswa program studi pendidikan ekonomi universitas negeri medan angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi yang digunakan mencakup semua mahasiswa pendidikan ekonomi tahun ajaran 2022. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling dengan total sampel sebanyak 30 mahasiswa yang berasal dari kelas A dan B. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki dampak signifikan pada Efektivitas Belajar, baik secara simultan maupun secara terpisah. Stres Akademik berdampak negatif pada Efektivitas Belajar, sementara Sistem Blok Perkuliahan memberikan dampak positif, yang menunjukkan bahwa peningkatan dalam sistem blok perkuliahan dapat merangsang efektivitas belajar siswa. Ditemukan nilai signifikansi $< 0,05$ ($0,003 < 0,05$), sehingga variabel Stres Akademik (X_1) dan Sistem Blok Perkuliahan (X_2) memiliki pengaruh signifikan secara bersamaan terhadap variabel Efektivitas Belajar (Y).

Kata Kunci: Stress Akademik, Sistem Blok, Dan Efektivitas Belajar



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Efektivitas Belajar adalah sejauh mana pembelajaran berhasil mencapai tujuan. Sedangkan Efektivitas Belajar Mahasiswa adalah merujuk pada sejauh mana proses pembelajaran di perguruan tinggi membantu siswa mencapai tujuan akademik dan

mengembangkan keterampilan mereka dengan cara yang paling efektif. Sedangkan Menurut Hamalik lebih jelas mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan dalam situasi belajar. Situasi-situasi seperti mengikuti pelajaran, menghadapi ujian, dan sebagainya adalah contoh situasi belajar. (Wicaksana & Rachman, 2018). Menurut Saefuddin (2014 : 34), mengatakan bahwa efektivitas belajar dapat dicapai jika mampu memberikan pengalaman baru, membentuk kompetensi siswa, dan membawa siswa ke tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, efektifitas adalah kesesuaian antara siswa yang belajar dengan tujuan atau sasaran pembelajaran dan bagaimana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan informasi. Sedangkan Menurut Sumantri (2015 : 1), yaitu efektivitas belajar didefinisikan sebagai ukuran seberapa jauh siswa telah mencapai target kuantitatif, kualitas, dan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan pendapat ini, dapat dikatakan bahwa efektivitas belajar adalah proses yang harus dilalui siswa untuk mencapai hasil belajar mereka. Kemampuan untuk memiliki atau mencapai tujuan yang tepat juga disebut efektif. (*Pengertian Efektifitas Belajar 2*, n.d.).

Efektivitas pembelajaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni, sebagai berikut:

a. Row Input (faktor ini berasal dari peserta didik), di mana setiap siswa memiliki kondisi yang berbeda dalam hal fisiologis (fungsi-fungsi jasmani) dan psikologis (fungsi-fungsi kejiwaan). b. Input lingkungan, atau faktor lingkungan, terdiri dari lingkungan alami dan sosial. c. Kurikulum, program, bahan, dan guru adalah instrumen input. Adapun dari faktor yang lain yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah a) Faktor Environmental Input (lingkungan), b) Faktor Instrumental Input (sarana). Dan faktor internal adalah a) Fisiologis peserta didik, b) Psikologis peserta didik, c) Minat sangat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran, d) Kecerdasan, e) Bakat, f) Motivasi, g) Kemampuan-kemampuan kognitif, (Yunita Azmi, 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi Efektivitas Belajar menurut (Rimbarizki, 2017), Salah satu faktor yang memastikan keberhasilan belajar adalah motivasi belajar. Motivasi belajar dapat berasal dari faktor dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam termasuk keinginan, dorongan, dan harapan untuk berhasil; faktor dari luar termasuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan kegiatan belajar yang menarik. Ada juga menurut (Alvianto et al., 2020), Salah satu faktor yang menentukan keefektifan belajar adalah motivasi. Seorang siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan belajar dengan sungguh-sungguh dan mendapatkan nilai yang baik. Motivasi adalah daya tarik dalam diri siswa sehingga menimbulkan semangat untuk belajar dan mencapai keinginan mereka.

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang dialami oleh siswa dan mahasiswa sebagai akibat dari tekanan yang disebabkan oleh tanggung jawab akademik. Ini mencakup berbagai perasaan buruk seperti kecemasan, ketegangan, dan ketidakpastian yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada tugas, ujian, atau ekspektasi hasil akademik yang tinggi. Menurut Sarafino dan Smith, stres akademik adalah kondisi di mana siswa mengalami tekanan karena ketidaksesuaian antara kebutuhan akademik mereka dan kemampuan mereka. Ada juga menurut Menurut Jiandong Sun, stres akademik terjadi karena kemampuan siswa tidak sebanding dengan tugas akademik yang diberikan. (Valencia et al., 2019) Dan ada juga menurut Deswita menambahkan bahwa stres akademik adalah respons siswa terhadap tuntutan sekolah, yang menyebabkan ketidaknyamanan, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku. Faktor Penyebab Stres Akademik menurut Santrock (2003) diantaranya: a. Faktor Lingkungan, b. Faktor Kepribadian, c. Faktor Kognitif, d. Faktor Sosial Budaya, (Valencia et al., 2019). Metode pengajaran yang dikenal sebagai sistem blok memfokuskan siswa pada satu atau dua mata kuliah dalam satu blok, yang berlangsung selama beberapa minggu, bukan satu semester penuh untuk setiap mata kuliah. "Sistem blok proses pem-

bagian jadwal pelajaran didasarkan pada jumlah jam", kata Prastiyo (dalam Novian: 2016), jumlah jam pelajaran akumulasi yang ditetapkan dalam kurikulum, dengan asumsi jumlah jam pelajaran akumulasi tidak boleh kurang dari jumlah jam pelajaran akumulasi yang ditetapkan dalam kurikulum. (Dwi Wibowo et al., 2019). Ada juga menurut (Johandi, dkk., 2017), Pembelajaran sistem blok, juga dikenal sebagai pengeluaran blok, adalah metode pembelajaran yang menggabungkan jam pelajaran untuk setiap pertemuan tentang topik tertentu. Ini dilakukan setiap minggu sekali dan disepakati oleh sekolah. Ini memungkinkan materi disampaikan secara optimal dan sesuai dengan kurikulum. Jadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh stress akademik dan sistem blok perkuliahan terhadap efektivitas belajar mahasiswa program studi pendidikan ekonomi universitas negeri medan angkatan 2022.

Kajian Teori

Stress Akademik

Mahasiswa sering mengalami stres akademik karena berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan, dan harapan pribadi yang tidak realistis. Stres ini sering meningkat dengan banyaknya tugas, ujian, dan proyek yang harus diselesaikan dalam waktu ketat. Selain itu, ada juga tekanan sosial dan kesulitan dalam mengatur waktu. Di Universitas Negeri Medan, penyebab stres meliputi beban akademik dan manajemen uang dan waktu. Nurmaliyah (2014) menyatakan bahwa stres bergantung pada bagaimana individu menilai kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan tersebut. (Vinne Khusnia Alfiatul Laila, Wiwik Sulistiani, 2018) Tekanan akademik yang berlebihan, seperti tuntutan tugas, persiapan ujian, dan keinginan untuk berprestasi tinggi, disebut stres akademik. Stres ini dapat menurunkan minat belajar, menyebabkan masalah kesehatan mental, dan menurunkan kinerja akademik. Stres berkepanjangan dapat mengakibatkan kelelahan emosional dan merasa kewalahan. Fenomena perbandingan sosial di media sosial adalah salah satu faktor yang memperburuk stres akademik mahasiswa. Banyak siswa merasa tertekan melihat unggahan teman tentang gaya hidup dan pencapaian yang lebih baik. Penelitian Rahman menunjukkan siswa yang sering melihat unggahan ini merasa tertinggal dan mengalami tekanan psikologis. Beberapa faktor dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa:

1. pengelolaan yang tidak efektif, kurangnya motivasi akademik, tekanan tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami stres karena menyelesaikan tugas akhir dan menanggung beban akan mengalami ketegangan, kesulitan tidur, dan sering terbangun saat tidur, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka (Potter, A. & Perry, 2012).
2. Persaingan dengan teman sebaya, kekhawatiran tentang kinerja, prestasi, atau ketakutan gagal (Fawzy & Hamed, 2017).
3. Berurusan dengan pembimbing, banyak revisi, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu untuk mengikuti ujian. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan dan stres akibat tekanan ini (Taslim, R. & Cahyani, 2021). Jika seorang siswa mengalami stres karena banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka, mereka mungkin mengalami kesulitan untuk bersantai, dan mereka mungkin mengalami kesulitan tidur atau terbangun secara teratur.

Efektivitas Belajar

Kata "efektif" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari "efektifitas," yang berarti "efek, pengaruh, atau dapat membawa hasil." Oleh karena itu, efektivitas dapat didefinisikan sebagai keaktifan dan kesesuaian dalam mencapai sasaran (Popham).

Efektivitas proses pembelajaran diukur berdasarkan keberhasilan guru dalam mengajar siswa dengan pendekatan tertentu untuk mencapai tujuan instruksional. Deassy dan Endang mendefinisikan efikasi pembelajaran sebagai ukuran seberapa baik interaksi antara siswa dan guru mencapai tujuan pembelajaran. Mereka menekankan bahwa pembelajaran harus bermanfaat dan menyenangkan, memungkinkan siswa belajar keterampilan dan pengetahuan dengan cara yang mudah. Terdapat tiga faktor yang memengaruhi efektivitas pembelajaran: faktor internal (endogen), faktor eksternal (eksogen), dan faktor pendekatan belajar. Guru perlu memperhatikan faktor-faktor ini agar pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien. Efektivitas pembelajaran diukur berdasarkan sejauh mana tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan tercapai, dan ini berhubungan dengan dampak signifikan dari proses tersebut (Sianturi dkk., 2022). Tujuan instruksional khusus merupakan pernyataan konkret mengenai hasil yang diinginkan dari pembelajaran, sehingga efektivitas terkait dengan penerapan pendekatan yang tepat untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi siswa. Kompetensi guru juga sangat penting dalam menentukan efektivitas pembelajaran (Andini & Supardi, 2018). Guru yang kompeten memiliki keterampilan profesional dan pemahaman mendalam tentang berbagai pendekatan pembelajaran, serta kemampuan untuk menyesuaikan metode dengan kebutuhan siswa. Penguasaan materi adalah kunci bagi guru untuk memberikan penjelasan yang jelas dan memadai, serta untuk menjawab pertanyaan siswa. Selain itu, keterampilan pengajaran harus mencakup inovasi dan kreativitas dalam proses belajar (Sinambela et al., 2014). Efektivitas pembelajaran dapat membantu meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang diinginkan dicapai. Efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh faktor internal, faktor eksternal, dan strategi belajar (Slameto, 2003). Siswa memiliki faktor internal, atau input, yang memiliki karakteristik atau kekhususan unik yang dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam belajar. Faktor eksternal, di sisi lain, dipengaruhi oleh fasilitas yang ditawarkan oleh sekolah (Christoper dalam Novianti pada jurnal Edisi Khusus No. 1, Agustus 2011). Selain itu, strategi belajar tercapai jika materi/kurikulum, metode mengajar, strategi belajar, dan sasaran pendidikan (alat, bahan, dan media belajar) digunakan dengan benar (Slameto, 2003). Domain kognitif digunakan dalam ujian akhir semester siswa untuk mengukur variabel hasil belajar mereka dalam penelitian ini. (Andini & Supardi, 2018)

Sistem Blok Perkuliahan

Pembelajaran sistem blok dalam mata pelajaran produktif di Universitas Negeri Medan dianggap efektif dalam meningkatkan keterampilan dan kesiapan peserta didik untuk memasuki dunia bisnis dan industri. Namun, terdapat dampak negatif seperti meningkatnya jumlah izin karena pertemuan yang lebih sering (dua kali per mata kuliah per minggu), tekanan dari deadline tugas yang menumpuk, penurunan minat siswa, dan kelelahan fisik. Menurut Slameto (2010: 180), minat adalah rasa suka dan ketertarikan terhadap suatu aktivitas tanpa paksaan, sedangkan Agus Sujanto (2004: 92) menekankan bahwa minat muncul dari perhatian yang tidak disengaja dan dipengaruhi oleh bakat serta lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa minat belajar berkaitan dengan ketertarikan peserta didik yang ditandai dengan perasaan senang dan aktif dalam kegiatan belajar. (Salya et al., 2024) Pendidikan berperan penting dalam pemberdayaan manusia sebagai input untuk menghasilkan individu yang cerdas, siap kerja, dan kompetitif. Sistem pembelajaran blok dirancang untuk mengoptimalkan hasil belajar mahasiswa dengan mengedepankan interaksi antar unsur-unsur sistem yang saling ketergantungan. Hamalik (Dr. Wina Sanjaya, 2015) mendefinisikan sistem pembelajaran sebagai kombinasi terorganisasi dari unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang berinteraksi untuk mencapai tujuan

tertentu. Dengan demikian, penerapan sistem blok di Universitas Negeri Medan bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Dalam sistem blok, pembagian jadwal pelajaran didasarkan pada jumlah jam akumulasi yang ditentukan dalam silabus, dengan tujuan agar tidak kurang dari jumlah yang telah ditetapkan. Proses ini bertujuan untuk menyesuaikan jumlah jam mata diklat produktif dengan pekerjaan yang harus diselesaikan. Theresia Sunarni (2017) menjelaskan bahwa sistem pembelajaran blok mengatur interaksi siswa dengan guru dan sumber belajar melalui pengaturan materi, waktu, dan jadwal implementasi. Menurut Majid et al. (2011), jadwal blok berfungsi untuk mengoptimalkan proses pembelajaran demi mencapai kompetensi yang diinginkan dan menyelaraskan budaya belajar dengan budaya industri. Pembelajaran teori dan praktik dilakukan secara bergantian, misalnya satu minggu teori dan satu minggu praktik, sehingga mahasiswa lebih mahir. Universitas Negeri Medan menerapkan sistem blok dengan membagi semester menjadi dua blok, masing-masing berlangsung tiga bulan, dan menyesuaikan jumlah mata kuliah dalam setiap blok. Namun, jadwal yang padat ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis siswa, mempengaruhi motivasi dan konsentrasi mereka saat belajar. Cromwell (1997) mencatat bahwa meskipun sistem blok mendorong keterlibatan aktif siswa, tidak ada jaminan bahwa semua siswa akan tetap terlibat sepanjang waktu. Schott dalam Majid (2011: 37) menyoroti kelemahan model ini, seperti kurangnya hasil signifikan dalam beberapa mata pelajaran dibandingkan dengan model tradisional, serta masalah ingatan siswa yang dapat terpengaruh jika materi hanya diajarkan dalam waktu singkat tanpa pengulangan.

Motivasi siswa untuk belajar merupakan komponen psikologis yang mempengaruhi tujuan dan harapan mereka dalam kelas. Mahasiswa yang fokus hanya pada lulus atau mendapatkan nilai baik cenderung berperilaku tidak sesuai dengan tuntutan belajar, seperti menyontek. Kartono (Anas & Aryani, 2014) menjelaskan bahwa "motivasi" berasal dari kata Latin "motivus," yang berarti dorongan dasar yang memengaruhi perilaku manusia. Mahasiswa, yang didefinisikan sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi, diharapkan menjadi calon intelektual yang bermanfaat bagi masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan sistem blok dapat meningkatkan kemampuan biologi siswa dan mempercepat proses pendaftaran mata kuliah, meskipun ada kelemahan seperti fasilitas laboratorium yang tidak memadai dan waktu pembelajaran yang panjang yang dapat menyebabkan kebosanan. Sistem blok juga dapat mengakibatkan masalah penjadwalan yang tidak efektif. Dengan demikian, meskipun sistem ini memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, tantangan dalam implementasinya perlu diperhatikan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan sistem blok perkuliahan terhadap efektivitas belajar mahasiswa program studi pendidikan ekonomi universitas negeri medan angkatan 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi pendidikan ekonomi angkatan 2022, dengan sampel sebanyak 30 orang yang berasal dari kelas pendidikan ekonomi A dan pendidikan ekonomi B. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa mahasiswa dalam kelas tersebut mengalami sistem blok perkuliahan dan dapat memberikan informasi yang relevan dengan penelitian. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui *kuesioner online (Google Form)* yang terdiri dari tiga variabel utama, yaitu stres akademik, sistem blok perkuliahan dan efektivitas belajar. Setiap variabel diukur menggunakan skala likert dengan lima kategori jawaban, mulai dari sangat tidak setuju (1),

hingga sangat setuju (5). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda untuk melihat pengaruh kedua variabel independen terhadap efektivitas belajar. Sebelum analisis regresi, dilakukan uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, analisis statistik, dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dampak stres akademik dan sistem blok terhadap efektivitas belajar mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Stres Akademik

Correlations									
		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	Stres Akademik
X1.1	Pearson Correlation	1	.271	.316	.637**	.438*	.524**	.533**	.694**
	Sig. (2-tailed)		.147	.089	.000	.016	.003	.002	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.2	Pearson Correlation	.271	1	.486**	.319	.232	.324	.145	.506**
	Sig. (2-tailed)	.147		.006	.086	.217	.081	.444	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.3	Pearson Correlation	.316	.486**	1	.562**	.763**	.487**	.529**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.089	.006		.001	.000	.006	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.4	Pearson Correlation	.637**	.319	.562**	1	.673**	.604**	.626**	.842**
	Sig. (2-tailed)	.000	.086	.001		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.5	Pearson Correlation	.438*	.232	.763**	.673**	1	.650**	.690**	.858**
	Sig. (2-tailed)	.016	.217	.000	.000		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.6	Pearson Correlation	.524**	.324	.487**	.604**	.650**	1	.499**	.778**
	Sig. (2-tailed)	.003	.081	.006	.000	.000		.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X1.7	Pearson Correlation	.533**	.145	.529**	.626**	.690**	.499**	1	.780**
	Sig. (2-tailed)	.002	.444	.003	.000	.000	.005		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Stres Akademik	Pearson Correlation	.694**	.506**	.792**	.842**	.858**	.778**	.780**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara setiap butir pertanyaan (X1.1 hingga X1.7) dengan skor total stres akademik, yang diindikasikan oleh nilai Sig. (2-tailed) yang semuanya kurang dari 0.01, kecuali untuk butir X1.2 yang memiliki nilai 0.004. Nilai Pearson Correlation untuk semua butir pertanyaan berkisar antara 0.499 hingga 0.858, yang berarti semakin tinggi skor pada setiap butir pertanyaan, semakin tinggi pula skor total stres akademik, dan sebaliknya. Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa sebagian

besar korelasi antar butir pertanyaan signifikan secara statistik ($p < 0.05$ atau $p < 0.01$). Beberapa korelasi antar butir pertanyaan, seperti antara X1.3 dengan X1.4, X1.5, dan X1.7, menunjukkan nilai yang cukup tinggi, menandakan bahwa butir-butir tersebut mengukur aspek-aspek yang serupa dari stres akademik.

Sistem Blok Perkuliahan

		Correlations							Sistem Blok Perkuliahan
		X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	
X2.1	Pearson Correlation	1	.764**	.659**	-.385*	-.404*	.339	-.278	.603**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.035	.027	.067	.137	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.2	Pearson Correlation	.764**	1	.722**	-.384*	-.253	.356	-.084	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.036	.177	.053	.658	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.3	Pearson Correlation	.659**	.722**	1	-.559**	-.297	.571**	-.254	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.111	.001	.176	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.4	Pearson Correlation	-.385*	-.384*	-.559**	1	.614**	-.311	.521**	.110
	Sig. (2-tailed)	.035	.036	.001		.000	.094	.003	.561
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.5	Pearson Correlation	-.404*	-.253	-.297	.614**	1	-.242	.489**	.230
	Sig. (2-tailed)	.027	.177	.111	.000		.198	.006	.222
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.6	Pearson Correlation	.339	.356	.571**	-.311	-.242	1	-.222	.502**
	Sig. (2-tailed)	.067	.053	.001	.094	.198		.238	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X2.7	Pearson Correlation	-.278	-.084	-.254	.521**	.489**	-.222	1	.301
	Sig. (2-tailed)	.137	.658	.176	.003	.006	.238		.106
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Sistem Blok Perkuliahan	Pearson Correlation	.603**	.711**	.647**	.110	.230	.502**	.301	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.561	.222	.005	.106	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).									

Hasil analisis mengenai korelasi antara butir pertanyaan (X2.1 hingga X2.7) dengan skor total sistem blok perkuliahan menunjukkan bahwa semua butir, kecuali X2.7, memiliki korelasi yang signifikan secara statistik ($p < 0.05$ atau $p < 0.01$). Nilai Pearson Correlation untuk sebagian besar butir pertanyaan adalah positif dan cukup tinggi, berkisar antara 0.301 hingga 0.711, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pada setiap butir pertanyaan (kecuali X2.4 dan X2.5), semakin tinggi pula skor total sistem blok perkuliahan, dan sebaliknya. Selain itu, analisis korelasi antar butir pertanyaan juga menunjukkan bahwa sebagian besar korelasi signifikan secara statistik ($p < 0.05$ atau $p < 0.01$), dengan beberapa korelasi yang cukup tinggi, seperti antara X2.1 dengan X2.2, X2.2 dengan X2.3, dan X2.3 dengan X2.6, menandakan bahwa butir-butir tersebut mengukur aspek-aspek yang serupa

dari sistem blok perkuliahan. Namun, terdapat juga beberapa korelasi negatif, seperti antara X2.1 dengan X2.4 dan X2.5, serta antara X2.2 dengan X2.4 dan X2.5, yang menunjukkan bahwa butir-butir ini mungkin mengukur aspek yang berlawanan dalam konteks sistem blok perkuliahan.

Efektivitas Belajar

		Correlations							Efektivitas Belajar
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	
Y1	Pearson Correlation	1	.314	.683**	.647**	.733**	.647**	.649**	.836**
	Sig. (2-tailed)		.091	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y2	Pearson Correlation	.314	1	.308	.216	.369*	.259	.175	.480**
	Sig. (2-tailed)	.091		.097	.251	.045	.166	.356	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y3	Pearson Correlation	.683**	.308	1	.676**	.659**	.539**	.735**	.824**
	Sig. (2-tailed)	.000	.097		.000	.000	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y4	Pearson Correlation	.647**	.216	.676**	1	.646**	.641**	.933**	.852**
	Sig. (2-tailed)	.000	.251	.000		.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y5	Pearson Correlation	.733**	.369*	.659**	.646**	1	.816**	.704**	.887**
	Sig. (2-tailed)	.000	.045	.000	.000		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y6	Pearson Correlation	.647**	.259	.539**	.641**	.816**	1	.661**	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000	.166	.002	.000	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Y7	Pearson Correlation	.649**	.175	.735**	.933**	.704**	.661**	1	.870**
	Sig. (2-tailed)	.000	.356	.000	.000	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Efektivitas Belajar	Pearson Correlation	.836**	.480**	.824**	.852**	.887**	.820**	.870**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).									

Hasil analisis mengenai korelasi antara butir pertanyaan (Y1 hingga Y7) dengan skor total efektivitas belajar menunjukkan bahwa semua butir memiliki korelasi yang signifikan secara statistik ($p < 0.01$), dengan nilai Sig. (2-tailed) yang semuanya 0.000, kecuali untuk butir Y2 yang bernilai 0.007. Nilai Pearson Correlation untuk semua butir pertanyaan adalah positif dan sangat tinggi, berkisar antara 0.480 hingga 0.887, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor pada setiap butir pertanyaan, semakin tinggi pula skor total efektivitas belajar, dan sebaliknya. Selain itu, analisis korelasi antar butir pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar korelasi signifikan secara statistik ($p < 0.05$ atau $p < 0.01$), dengan beberapa korelasi yang sangat tinggi, seperti antara Y4 dengan Y5, Y4 dengan Y7, dan Y5 dengan Y7, menandakan bahwa butir-butir ini mengukur aspek-aspek yang sangat serupa

dari efektivitas belajar. Namun, terdapat juga beberapa korelasi yang relatif rendah, seperti antara Y1 dengan Y2 dan Y2 dengan Y3, yang menunjukkan bahwa butir-butir ini mungkin mengukur aspek-aspek yang sedikit berbeda dari efektivitas belajar.

Hasil Uji Validitas

Variabel	No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan	Keputusan
Stres Akademik (X1)	1	0,694	0,3610	Valid	Digunakan
	2	0,506		Valid	Digunakan
	3	0,792		Valid	Digunakan
	4	0,842		Valid	Digunakan
	5	0,858		Valid	Digunakan
	6	0,778		Valid	Digunakan
	7	0,780		Valid	Digunakan
Variabel	No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan	Keputusan
Sistem Blok Perkuliahan (X2)	1	0,603	0,3610	Valid	Digunakan
	2	0,711		Valid	Digunakan
	3	0,647		Valid	Digunakan
	4	0,110		Tidak Valid	Tidak Digunakan
	5	0,230		Tidak Valid	Tidak Digunakan
	6	0,502		Valid	Digunakan
	7	0,301		Tidak Valid	Tidak Digunakan
Variabel	No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan	Keputusan
Efektivitas Belajar (Y)	1	0,836	0,3610	Valid	Digunakan
	2	0,480		Valid	Digunakan
	3	0,824		Valid	Digunakan
	4	0,852		Valid	Digunakan
	5	0,887		Valid	Digunakan
	6	0,820		Valid	Digunakan
	7	0,870		Valid	Digunakan

Rangkuman Uji Validitas

Variabel	Jumlah Butir Item	Nomor Item Tidak Valid	Jumlah Butir Tidak Valid	Jumlah Butir Valid
Stres Akademik (X1)	7	-	-	7
Sistem Blok Perkuliahan (X2)	7	4, 5, 7	3	4
Efektivitas Belajar (Y)	7	-	-	7
JUMLAH	21		0	18

Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam instrumen penelitian dapat mengukur konsep yang dimaksud. Dalam konteks ini, analisis dilakukan pada instrumen stres akademik, sistem blok perkuliahan, dan efektivitas belajar untuk memastikan bahwa semua butir pertanyaan benar-benar relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa semua butir pertanyaan dalam instrumen stres akademik (X1) memiliki nilai R Hitung yang lebih besar dari R Tabel (0.3610), yang mengindikasikan bahwa semua butir tersebut valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Untuk instrumen sistem blok perkuliahan (X2), butir pertanyaan 1, 2, 3, dan 6 juga menunjukkan nilai R Hitung yang lebih besar dari R Tabel, sehingga dinyatakan valid. Namun, butir pertanyaan 4, 5, dan 7 memiliki nilai R Hitung yang lebih kecil dari R Tabel, sehingga dianggap tidak valid dan tidak dapat

digunakan. Sementara itu, semua butir pertanyaan dalam instrumen efektivitas belajar (Y) juga memiliki nilai R Hitung yang lebih besar dari R Tabel, menegaskan bahwa semua butir tersebut valid dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

1. Uji Reliabilitas Variabel Stres Akademik (X1)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.874	7

2. Uji Reliabilitas Variabel Sistem Blok Perkuliahan (X2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.326	7

3. Uji Reliabilitas Variabel Efektivitas Belajar (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.902	7

Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Cronbach's Alpha	Tingkat Reliabilitas
Stres Akademik (X1)	0,874	Sangat Tinggi
Sistem Blok Perkuliahan (X2)	0,326	Rendah
Efektivitas Belajar (Y)	0,902	Sangat Tinggi

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi dan stabilitas instrumen penelitian, dengan fokus pada seberapa konsisten butir-butir pertanyaan dalam instrumen stres akademik, sistem blok perkuliahan, dan efektivitas belajar dalam mengukur konsep yang sama. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien Cronbach's Alpha untuk variabel stres akademik (X1) adalah 0,874, yang mencerminkan tingkat reliabilitas "Sangat Tinggi". Ini mengindikasikan bahwa butir-butir pertanyaan dalam instrumen stres akademik sangat konsisten dalam mengukur konsep tersebut. Sebaliknya, untuk variabel sistem blok perkuliahan (X2), koefisien Cronbach's Alpha hanya mencapai 0,326, yang menunjukkan tingkat reliabilitas "Rendah" dan menandakan bahwa butir-butir pertanyaan dalam instrumen ini tidak konsisten dalam mengukur konsep yang dimaksud. Di sisi lain, koefisien Cronbach's Alpha untuk variabel efektivitas belajar (Y) adalah 0,902, yang juga menunjukkan tingkat reliabilitas "Sangat Tinggi", menegaskan bahwa butir-butir pertanyaan dalam instrumen efektivitas belajar sangat konsisten dalam mengukur konsep efektivitas belajar.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.94015997
Most Extreme Differences	Absolute	.121
	Positive	.121
	Negative	-.100

Test Statistic	.121
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{cd}
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	
c. Lilliefors Significance Correction.	
d. This is a lower bound of the true significance.	

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual, yaitu selisih antara nilai prediksi dan nilai observasi, berdistribusi normal, yang merupakan asumsi penting dalam analisis regresi linear. Metode yang digunakan adalah Uji Kolmogorov-Smirnov, yang membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal standar. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,200. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi linear terpenuhi dan data residual tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal.

Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	14.493	7.038		2.059	.049		
	Stres Akademik	-.415	.153	-.420	-2.711	.012	.999	1.001
	Sistem Blok Perkuliahan	.734	.262	.434	2.797	.009	.999	1.001

a. Dependent Variable: Efektivitas Belajar

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antara variabel-variabel independen dalam model regresi, yang dapat mengganggu interpretasi hasil regresi dan mengurangi stabilitas estimasi koefisien. Uji ini menggunakan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Hasilnya menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk variabel Stres Akademik dan Sistem Blok Perkuliahan adalah 0,999, sedangkan nilai VIF untuk kedua variabel tersebut adalah 1,001. Karena nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10, maka tidak terdapat gejala multikolinearitas. Ini berarti bahwa tidak ada korelasi yang tinggi antara variabel Stres Akademik dan Sistem Blok Perkuliahan, sehingga kedua variabel independen tersebut tidak tumpang tindih dalam menjelaskan variasi variabel dependen (Efektivitas Belajar).

Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.495	3.561		2.105	.045
	Stres Akademik	-.063	.078	-.154	-.818	.420
	Sistem Blok Perkuliahan	-.113	.133	-.159	-.848	.404

a. Dependent Variable: ABS_RES

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual dalam model regresi, karena asumsi homoskedastisitas (variens residual yang sama) penting untuk validitas banyak uji statistik dalam analisis regresi linear. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser, di mana nilai

absolut residual (ABS_RES) diregresikan terhadap variabel-variabel independen, dan signifikansi (Sig.) dari variabel independen digunakan untuk menentukan keberadaan heteroskedastisitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. untuk variabel Stres Akademik adalah 0,420, dan untuk variabel Sistem Blok Perkuliahan adalah 0,404. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada heteroskedastisitas pada model regresi. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas terpenuhi, yang berarti varians residual adalah konstan untuk semua nilai variabel independen. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi valid dan hasil estimasi koefisien dapat diinterpretasikan dengan baik.

Uji Analisis Statistik Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.493	7.038		2.059	.049
	Stres Akademik	-.415	.153	-.420	-2.711	.012
	Sistem Blok Perkuliahan	.734	.262	.434	2.797	.009

a. Dependent Variable: Efektivitas Belajar

Persamaannya : $14.493 - 0,415X_1 + 0,734X_2 + e$

Adapun analisis persamaannya sebagai berikut:

1. Nilai konstanta yang didapatkan sebesar 14.493, maka memiliki arti bahwa apabila variabel Stres Akademik (X₁) dan Sistem Blok Perkuliahan (X₂) nilai konstantanya diasumsikan bernilai 0 maka nilai Efektivitas Belajar (Y) sebesar 14.493.
2. Nilai koefisien regresi variabel Stres Akademik (X₁) bernilai negatif sebesar -0,415 maka memiliki arti bahwa apabila ada kenaikan 1% variabel Stres Akademik (X₁) akan menyebabkan penurunan pada variabel Efektivitas Belajar (Y) sebesar 0,415.
3. Nilai koefisien regresi variabel Sistem Blok Perkuliahan (X₂) bernilai positif sebesar 0,734 maka memiliki arti bahwa apabila ada kenaikan 1% variabel Sistem Blok Perkuliahan (X₂) akan menyebabkan kenaikan pada variabel Efektivitas Belajar (Y) sebesar 0,734.

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel independen, yaitu Stres Akademik dan Sistem Blok Perkuliahan, dengan variabel dependen Efektivitas Belajar. Hasil analisis menunjukkan persamaan regresi sebagai berikut: $Y=14.493-0.415X_1+0.734X_2+e$. Konstanta sebesar 14.493 menunjukkan bahwa jika variabel Stres Akademik (X₁) dan Sistem Blok Perkuliahan (X₂) bernilai nol, maka nilai Efektivitas Belajar (Y) adalah 14.493. Koefisien regresi untuk Stres Akademik adalah -0.415, yang berarti setiap kenaikan 1 unit dalam Stres Akademik akan menyebabkan penurunan 0.415 unit pada Efektivitas Belajar, dengan asumsi variabel lain tetap. Sebaliknya, koefisien regresi untuk Sistem Blok Perkuliahan adalah 0.734, yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit dalam Sistem Blok Perkuliahan akan menyebabkan kenaikan 0.734 unit pada Efektivitas Belajar, juga dengan asumsi variabel lain tetap. Kedua variabel independen tersebut memiliki signifikansi yang tinggi, dengan nilai Sig. masing-masing untuk Stres Akademik sebesar 0.012 dan untuk Sistem Blok Perkuliahan sebesar 0.009, menunjukkan bahwa keduanya berpengaruh signifikan terhadap Efektivitas Belajar. Secara khusus, Stres Akademik memiliki pengaruh negatif, artinya semakin tinggi stres akademik, semakin rendah efektivitas belajar, sementara Sistem Blok Perkuliahan memiliki pengaruh positif, menunjukkan bahwa semakin baik sistem blok perkuliahan, semakin tinggi efektivitas belajar.

Uji Koefisien determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.593 ^a	.352	.304	4.083
a. Predictors: (Constant), Sistem Blok Perkuliahan, Stres Akademik				

Uji koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0.304, yang berarti variabel Stres Akademik (X1) dan Sistem Blok Perkuliahan (X2) secara bersama-sama mampu menjelaskan 30.4% variasi dalam Efektivitas Belajar (Y). Sisa 69.6% variasi dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model regresi ini.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.493	7.038		2.059	.049
	Stres Akademik	-.415	.153	-.420	-2.711	.012
	Sistem Blok Perkuliahan	.734	.262	.434	2.797	.009
a. Dependent Variable: Efektivitas Belajar						

Adapun dasar pengambilan keputusan ttabel $= t(\alpha; n-k)$

$= t(0,05; 30-2)$

$= t(0,05; 28)$

$= 2,048$

Sehingga t tabel untuk semua hipotesis uji parsial sebesar 2,048.

- H1: Stres akademik berpengaruh signifikan terhadap efektivitas belajar. Didapatkan nilai signifikansinya ($0,12 > 0,05$), dan nilai t hitungnya berslope negatif sehingga - thitung harus kurang dari - ttabel. Didapatkan nilai -thitung sebesar $-2,711 < -2,048$, sehingga H1 diterima.
- H2: Sistem blok perkuliahan berpengaruh signifikan terhadap efektivitas belajar. Didapatkan nilai signifikansinya ($0,09 > 0,05$), dan nilai thitungnya berslope positif sehingga thitung harus lebih dari ttabel. Didapatkan nilai thitung sebesar $2,797 > 2,048$, sehingga H2 diterima.

Uji Signifikansi Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	244.479	2	122.240	7.331	.003 ^b
	Residual	450.221	27	16.675		
	Total	694.700	29			
a. Dependent Variable: Efektivitas Belajar						
b. Predictors: (Constant), Sistem Blok Perkuliahan, Stres Akademik						

- H3: Stres akademik dan sistem blok perkuliahan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap efektivitas belajar. Didapatkan nilai signifikansinya $< 0,05$ ($0,003 < 0,05$), sehingga variabel Stres Akademik (X1) dan Sistem Blok Perkuliahan (X2) berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel Efektivitas Belajar (Y). Sehingga H3 diterima.

Uji signifikansi simultan (Uji F) dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen, yaitu Stres Akademik dan Sistem Blok Perkuliahan, secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen, Efektivitas Belajar. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.003, yang lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis H3 diterima. Ini berarti bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Efektivitas Belajar. Selanjutnya, uji parsial (Uji t) digunakan untuk mengevaluasi pengaruh masing-masing variabel independen secara individual terhadap Efektivitas Belajar. Untuk variabel Stres Akademik (H1), nilai signifikansi adalah 0.012 dengan nilai t hitung -2.711 dan t tabel 2.048. Karena $|t_{hitung}|$ lebih besar dari t tabel ($|-2.711| > 2.048$) dan nilai Sig. kurang dari 0.05 ($0.012 < 0.05$), maka H1 diterima, menunjukkan bahwa Stres Akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Efektivitas Belajar. Sementara itu, untuk variabel Sistem Blok Perkuliahan (H2), nilai signifikansi adalah 0.009 dengan t hitung sebesar 2.797 dan t tabel 2.048. Karena t hitung lebih besar dari t tabel ($2.797 > 2.048$) dan nilai Sig. juga kurang dari 0.05 ($0.009 < 0.05$), maka H2 diterima, menandakan bahwa Sistem Blok Perkuliahan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Efektivitas Belajar. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Efektivitas Belajar, baik secara simultan maupun parsial. Stres Akademik berpengaruh negatif terhadap Efektivitas Belajar, sedangkan Sistem Blok Perkuliahan berpengaruh positif, menunjukkan bahwa peningkatan dalam sistem blok perkuliahan dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa.

KESIMPULAN

Mahasiswa sering kali mengalami tekanan terkait akademik karena berbagai sebab, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, dorongan dari lingkungan sekitar, dan harapan pribadi yang tidak realistis. Tekanan ini cenderung meningkat seiring dengan banyaknya tugas, ujian, dan proyek yang harus dikerjakan dalam waktu yang terbatas. Tuntutan akademik yang berlebihan, seperti kewajiban tugas, persiapan ujian, dan ambisi untuk mencapai prestasi tinggi, dikenal sebagai stres akademik. Stres ini dapat mengurangi ketertarikan dalam belajar, menimbulkan masalah kesehatan mental, dan berdampak negatif pada kinerja akademik. Pembelajaran dengan sistem blok dalam mata pelajaran produktif di Universitas Negeri Medan dianggap berhasil dalam meningkatkan keterampilan dan kesiapan siswa untuk memasuki sektor bisnis dan industri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh stres akademik dan sistem blok perkuliahan terhadap efektivitas belajar mahasiswa dari program studi pendidikan ekonomi Universitas Negeri Medan angkatan 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut memiliki dampak signifikan pada Efektivitas Belajar, baik secara simultan maupun secara terpisah. Stres Akademik berdampak negatif pada Efektivitas Belajar, sementara Sistem Blok Perkuliahan memberikan dampak positif, yang menunjukkan bahwa peningkatan dalam sistem blok perkuliahan dapat merangsang efektivitas belajar siswa. Ditemukan nilai signifikansi $< 0,05$ ($0,003 < 0,05$), sehingga variabel Stres Akademik (X1) dan Sistem Blok Perkuliahan (X2) memiliki pengaruh signifikan secara bersamaan terhadap variabel Efektivitas Belajar (Y).

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak universitas, terutama Universitas Negeri Medan, dapat menciptakan cara untuk meredakan efek negatif stres yang dialami mahasiswa. Ini bisa dilakukan dengan menyiapkan layanan konseling yang mudah dijangkau, menyelenggarakan seminar tentang cara mengelola stres, serta memberikan kemudahan dalam penjadwalan dan tenggat waktu tugas. Selain itu, sistem blok perkuliahan yang terbukti meningkatkan cara belajar perlu terus ditingkatkan dengan mempertimbangkan

keseimbangan beban studi agar tidak menyebabkan kelelahan tubuh dan menurunkan semangat. Mahasiswa juga disarankan untuk mengatur waktu dengan baik, menjaga kesehatan fisik serta mental, dan memanfaatkan sarana pendukung yang ada di universitas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mereka. Kerja sama antara dosen, mahasiswa, dan pihak universitas sangat penting untuk menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung dan membantu mencapai hasil akademik yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. M. & E. Supardi. (2018). Kompetensi Pedagogik Guru Terhadap Efektivitas Pembelajaran dengan Variabel Kontrol Latar Belakang Pendidikan Guru. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 1-7.
- Andini, D. M., & Supardi, E. (2018). *Kompetensi_Pedagogik_Guru_Terhadap_Efekt.* 3(1), 149–155.
- Dr.Wina Sanjaya, M. P. (2015). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran* -Dr. Wina Sanjaya, M.Pd -Google Books. Kencana, Prenadamedia Group.
- Dwi Wibowo, A., Haetami, M., & Puspa Hidasari Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan, F. (2019). Minat Belajar Peserta Didik terhadap Pembelajaran Sistem Blok Pada Pelajaran Penjas Di SMTI Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8, 1–8.
- Fadhila, F., Komalasari, B., & Idris, M. (2024). *Implikasi Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ujan Mas Kepahiang* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Firdaus, F., Winahyo, A. E., & Suwarno, E. (2023). Efektivitas Dan Efisiensi Penerapan Pembelajaran Sistem Blok Pada Mata Pelajaran Praktik Dan Teori Di Smk Negeri 1 Blitar. *Proceedings of Life and Applied Sciences*, 3.
- Imanuddin, Faiq, Nelud Drajatul Aliyah, and Didit Darmawan. "Pengaruh Kemandirian Belajar, Fasilitas Belajar Dan Kompetensi Guru Terhadap Efektivitas Belajar Siswa-Siswi Smk Teknik Pal Surabaya." *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 22.02 (2024): 204-213.
- Nasution, Diba Latifah, et al. "Dampak Kecanduan Media Sosial Sebagai Pemicu Stres Akademik Mahasiswa Unimed." *Jurnal Psikologi Dinamika* 9.2 (2025).
- Purwanto, Ngalm. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Salya, V., Magdalena, M., Malau, B., Ar-rizki, H., Ulandari, S., Kaban, P. B., Sari, P., Tarigan, B., Sitanggang, T. M., & Sihalo, A. (2024). *Universitas Negeri Medan Analysis Of The Influence Of Implementing The Block System On The Learning Motivation Of Biology Education Students At Medan State University*. 3793–3806.
- Salya, Vina, et al. "Analisis Pengaruh Penerapan Sistem Blok Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Di Universitas Negeri Medan." *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 1.8 (2024): 3793-3806.
- Siregar, Hapni Laila, et al. "Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik di Universitas Negeri Medan." *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 3.4 (2024): 1650-1657.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2021). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *SAINTEK : Jurnal Ilmiah Sains Dan Teknologi Industri*, 1(1), 44–60. <https://doi.org/10.32524/saintek.v1i1.123>
- Valencia, V., Felipe, L., & Giraldo, G. D. (2019). *Landasan Teori Stres Akademik*. Skripsi IAIN Kediri, 29(6), 6–13.
- Vinne Khusnia Alfiatul Laila, Wiwik Sulistiani, L. A. (2018). *Jurnal Psikologi*. *Jurnal Psikologi*, 3(0331), 43–54.



- Wibowo, A. D., Haetami, M., & Fitriana, F. (2019). Minat Belajar Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Sistem Blok pada Pelajaran Penjas di SMTI Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). In *Angewandte Chemie International Edition*, 6 (11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1).
- Yonani, Sarmi. "Pemanfaatan Strategi Pembelajaran Berbasis Peta Konsep (Concept Mapping) Dalam Meningkatkan Efektivitas Belajar Pada Mata Pelajaran SKI." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9.3 (2024): 306-320.
- Yunita Azmi, N. (2022). Efektivitas Pembelajaran Di Masa Transisi New Normal Covid-19 Dalam Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Kelas Xi Mipa 1 MAN 1 Nganjuk Tahun Pelajaran 2021/2022 (Doctoral dissertation, IAIN Kediri)