

PENGARUH JAM BELAJAR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

ZAKIYATUL HIDAYAH¹, ELSA AFNI PUTRI², NUR AKHIRA³, ELDA JANWARTI⁴,
RIDWAN IDRIS⁵, LISA NURSITA^{*6}

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

*Corresponding Email: lisa.nursita@uin-alauddin.ac.id

Abstract: The Effect of Study Hours on Students' Academic Achievement

This study aims to examine the level of study hours, the level of academic achievement, and the effect of study hours on the academic achievement of students at the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. A quantitative causal-correlational approach was employed, involving 97 respondents selected through simple random sampling from a population of 3,439 active students, with the sample size determined using the Slovin formula. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with the assistance of SPSS. The descriptive results show that the average weekly study hours was 25.90 hours (SD = 5.491), while the average Grade Point Average (GPA) reached 3.81 (SD = 0.173), indicating a fairly high and homogeneous academic achievement. However, the simple linear regression analysis revealed that study hours did not have a significant effect on academic achievement ($t = -0.819$, $p = 0.415 > 0.05$), with a correlation coefficient of only 0.074 and a coefficient of determination of 0.6%. These findings indicate that the quantity of study time alone is not a strong predictor of academic achievement, and that the quality of learning, time-management skills, learning motivation, and cognitive ability play a more dominant role. This study implies that academic interventions should focus more on improving the quality of the learning process rather than merely increasing the duration of study hours.

Keywords: Study Hours, Academic Achievement, Grade Point Average

Abstrak: Pengaruh Jam Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat jam belajar, tingkat prestasi akademik, serta pengaruh jam belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional kausal, melibatkan 97 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling dari populasi sebanyak 3.439 mahasiswa aktif, dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata jam belajar mingguan sebesar 25,90 jam (SD = 5,491), sedangkan rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mencapai 3,81 (SD = 0,173), yang mengindikasikan prestasi akademik yang cukup tinggi dan homogen. Namun, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa jam belajar tidak

berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik ($t = -0,819$; $p = 0,415 > 0,05$), dengan koefisien korelasi hanya sebesar 0,074 dan koefisien determinasi sebesar 0,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kuantitas waktu belajar semata bukan merupakan prediktor yang kuat terhadap prestasi akademik, dan bahwa kualitas proses belajar, kemampuan manajemen waktu, motivasi belajar, serta kecerdasan kognitif memiliki peran yang lebih dominan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya intervensi akademik yang berfokus pada peningkatan kualitas proses pembelajaran, bukan sekadar penambahan durasi jam belajar.

Kata Kunci: Jam Belajar, Prestasi Akademik, IPK

PENDAHULUAN

Prestasi akademik yang diukur secara formal melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan refleksi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Secara normatif, terdapat asumsi kuat mengenai korelasi positif antara kuantitas waktu yang didedikasikan untuk belajar mandiri (jam belajar) dengan pencapaian prestasi akademik, karena peningkatan investasi waktu dalam pemahaman dan penguasaan materi diasumsikan berkorelasi langsung dengan hasil belajar yang lebih optimal (Huda *et al.*, 2023). Prestasi akademik sendiri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti sikap, intelegensi, minat, bakat, kemandirian, kepribadian, dan motivasi, maupun faktor eksternal seperti lingkungan sosial, fasilitas, dan kondisi belajar (Sidabutar *et al.*, 2020).

Realitas di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar sering kali menampilkan fenomena anomali yang menantang asumsi teoritis tersebut. Observasi awal menunjukkan adanya kontradiksi, yaitu mahasiswa dengan jam belajar mandiri yang minim atau bersifat insidental justru mampu mempertahankan IPK tinggi, sementara mahasiswa dengan jam belajar ekstensif tidak selalu mencapai hasil yang sepadan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa fokus pada durasi waktu belajar semata (kuantitas) belum tentu cukup untuk memprediksi capaian akademik, dan menyoroti peran penting faktor mediasi seperti efikasi diri, kualitas belajar, serta kecerdasan kognitif. Pola belajar mahasiswa yang cenderung reaktif dan pragmatis, dengan intensitas belajar yang memuncak hanya menjelang evaluasi formal atau dikenal sebagai Sistem Kebut Semalam (SKS), turut menggeser fokus dari penguasaan konsep holistik menjadi sekadar pemenuhan standar minimal kelulusan.

Kajian empiris terdahulu memberikan gambaran yang beragam mengenai hubungan ini. Penelitian Fajriany *et al.* (2023) mengungkap bahwa hal tersebut menjadi permasalahan utama bagi mahasiswa di perguruan tinggi yang dapat berdampak pada kemampuan mahasiswa mengatur waktu yang tersedia dan bertanggung jawab atas pembelajarannya. Sebaliknya, penelitian Lestari (2022)

menemukan bahwa minat belajar memiliki pengaruh signifikan secara independen terhadap prestasi, menunjukkan bahwa variabel internal dapat berfungsi sebagai kompensasi atas keterbatasan waktu belajar. Sementara itu, penelitian Nurkumalasari (2021) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau menemukan bahwa manajemen waktu bukan sekadar kuantitas jam belajar, merupakan variabel krusial yang memediasi capaian prestasi akademik. Perbedaan temuan pada disiplin ilmu yang berbeda ini menempatkan penelitian ini pada posisi yang unik untuk menguji kembali validitas hubungan tersebut pada populasi khusus mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, sekaligus menjadi nilai kebaruan (*novelty*) penelitian, mengingat kajian serupa pada rumpun ilmu tarbiyah dan keguruan masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) bagaimana sebaran jam belajar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan?; (2) bagaimana tingkat prestasi akademik (IPK) mahasiswa?; dan (3) apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara jam belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa?. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat jam belajar mahasiswa, tingkat prestasi akademik mahasiswa berdasarkan IPK, serta menganalisis pengaruh jam belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmu pendidikan, khususnya terkait pengaruh manajemen waktu belajar terhadap prestasi akademik, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang serupa. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen dan pihak fakultas dalam merancang strategi pembelajaran dan kebijakan akademik, serta membantu mahasiswa memahami pentingnya kualitas bukan sekadar kuantitas pengelolaan waktu belajar dalam upaya meningkatkan prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausal, yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Emzir, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Kampus II, Jalan H.M. Yasin Limpo No. 36, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah jam belajar mahasiswa, yaitu durasi waktu yang digunakan mahasiswa untuk belajar baik dalam pembelajaran formal di kelas maupun secara mandiri di luar jadwal perkuliahan, yang diukur dalam satuan jam per minggu. Variabel dependen (Y) adalah prestasi akademik mahasiswa, yang diukur melalui

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai indikator formal keberhasilan studi di perguruan tinggi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar yang berjumlah 3.439 mahasiswa, terdistribusi pada sembilan program studi. Kriteria populasi meliputi mahasiswa aktif pada semester ganjil tahun akademik 2024/2025, telah menempuh minimal dua semester (semester III ke atas), serta memiliki IPK yang tercatat dalam sistem akademik. Mengingat jumlah populasi yang besar, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan *margin of error* 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 97 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring (*Google Form*) yang disebarakan melalui grup *WhatsApp*/Telegram program studi, dan diisi secara mandiri oleh responden.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket/kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel jam belajar dan prestasi akademik, dengan data primer berupa jam belajar dan IPK mahasiswa, serta data sekunder berupa data jumlah mahasiswa per program studi dari dokumen fakultas. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahap *editing*, *coding*, dan *tabulating*, sebelum dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan sebaran jam belajar dan tingkat prestasi akademik; uji asumsi klasik berupa uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*) dan uji linearitas; serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, uji signifikansi parsial (uji *t*), dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel jam belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini berjumlah 97 mahasiswa dengan karakteristik yang beragam.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PEREMPUAN	67	69.1	69.1	69.1
	LAKI-LAKI	30	30.9	30.9	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 67 orang (69,1%), sedangkan laki-laki berjumlah 30 orang (30,9%).

Tabel 2. Semester Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEMESTER 3	34	35.1	35.1	35.1
	SEMESTER 5	60	61.9	61.9	96.9
	SEMESTER 6	2	2.1	2.1	99.0
	SEMESTER 7	1	1.0	1.0	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Berdasarkan tingkat semester, mayoritas responden berasal dari semester V (60 orang atau 61,9%) dan semester III (34 orang atau 35,1%), sedangkan sisanya berasal dari semester VI dan VII.

Tabel 3. Program Studi Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PAI	21	21.6	21.6	21.6
	PBI	12	12.4	12.4	34.0
	PBA	10	10.3	10.3	44.3
	PEMAT	11	11.3	11.3	55.7
	PIAUD	10	10.3	10.3	66.0
	MPI	9	9.3	9.3	75.3
	PEBIO	9	9.3	9.3	84.5
	PGMI	8	8.2	8.2	92.8
	PEFIS	7	7.2	7.2	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Ditinjau dari program studi, responden berasal dari sembilan program studi di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dengan jumlah terbanyak berasal dari Pendidikan Agama Islam (21 orang atau 21,6%), diikuti Pendidikan Bahasa Inggris (12 orang), dan Pendidikan Matematika (11 orang). Karakteristik ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh cukup representatif untuk menggambarkan kondisi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan secara umum.

Sebaran Jam Belajar Mahasiswa (Variabel X)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata jam belajar mingguan mahasiswa adalah 25,90 jam dengan standar deviasi 5,491, nilai minimum 5 jam, dan nilai maksimum 42 jam per minggu (lihat Tabel 4).

Tabel 4. Statistik Deskriptif Variabel Jam Belajar (X)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Jam Belajar	25,90	5,491	5	42

Sumber: Data primer diolah peneliti, 2026

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Jam Belajar

No	Interval	<i>fi</i>	Presentase
1	4-8	2	2,1%
2	9-13	1	1,0%
3	14-18	5	5,2%
4	19-23	10	10,3%
5	24-28	41	42,3%
6	29-33	33	34,0%
7	34-38	4	4,1%
8	39-43	1	1,0%
	Jumlah	97	100%

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa jam belajar mahasiswa paling banyak berada pada interval 24-28 jam per minggu (42,3%), diikuti interval 29-33 jam per minggu (34,0%), sedangkan proporsi terkecil berada pada interval 9-13 jam dan 39-43 jam per minggu (masing-masing 1,0%). Berdasarkan kategorisasi tingkat kecenderungan variabel, sebanyak 96 responden (99%) berada pada kategori tinggi, 1 responden (1%) pada kategori sedang, dan tidak ada responden pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan telah mengalokasikan waktu belajar yang relatif tinggi dan homogen, meskipun rentang data yang cukup lebar (5-42 jam) menunjukkan adanya heterogenitas pola belajar yang kemungkinan dipengaruhi oleh gaya belajar individual, beban tugas, dan aktivitas lain di luar akademik.

Prestasi Akademik Mahasiswa (Variabel Y)

Variabel prestasi akademik yang diukur melalui IPK menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,81 dengan standar deviasi 0,173, nilai minimum 3,00, dan nilai maksimum 4,00 (lihat Tabel 6).

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Prestasi Akademik (Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Prestasi Akademik (IPK)	3,81	0,173	3,00	4,00

Sumber: Data primer diolah peneliti, 2026

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Interval IPK	<i>fi</i>	Persentase
3,00 – 3,25	1	1,03%
3,26 – 3,50	0	0,00%
3,51 – 3,75	15	15,46%
3,76 – 4,00	81	83,51%
TOTAL	97	100%

Distribusi frekuensi IPK menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (83,51%) berada pada rentang IPK 3,76-4,00, diikuti rentang 3,51-3,75 (15,46%), sedangkan proporsi terkecil berada pada rentang 3,00-3,25 (1,03%) dan tidak ada mahasiswa pada rentang 3,26-3,50. Berdasarkan kategorisasi tingkat kecenderungan variabel, sebanyak 73 responden (75,26%) berada pada kategori sedang (IPK 3,64-3,98), sedangkan kategori rendah dan kategori tinggi masing-masing berjumlah 12 responden (12,37%). Standar deviasi yang sangat kecil menunjukkan bahwa data IPK mahasiswa sangat homogen dan konsisten, serta tidak ditemukan mahasiswa dengan IPK di bawah 3,00, yang mencerminkan standar akademik yang terjaga dengan baik di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan terhadap nilai residual model regresi menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*.

Tabel 8. Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.128	97	<.001	.899	97	<.001
Y	.185	97	<.001	.707	97	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pengujian menunjukkan nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel X sebesar 0,128 dan variabel Y sebesar 0,185, dengan signifikansi kedua variabel kurang dari 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal. Kondisi ini merupakan hal yang lazim ditemukan pada data IPK yang cenderung mengelompok pada rentang nilai tertentu (*skewed*), namun analisis regresi linear tetap relevan digunakan mengingat ukuran sampel yang memadai ($n = 97$).

Tabel 8. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	.657	21	.031	1.061	.407
		Linearity	.016	1	.016	.538	.466
		Deviation from Linearity	.641	20	.032	1.087	.381
	Within Groups		2.212	75	.029		
	Total		2.869	96			

Uji linearitas melalui tabel ANOVA menunjukkan nilai F *Linearity* sebesar 0,538 dengan signifikansi 0,466 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara jam belajar dan prestasi akademik. Nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,381 ($p > 0,05$) juga tidak signifikan, yang berarti

tidak terdapat penyimpangan berarti dari pola linear. Hasil ini menjadi indikasi awal bahwa variabel jam belajar tidak memiliki hubungan yang kuat dengan prestasi akademik mahasiswa.

Pengaruh Jam Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi (B)	Std. Error	Beta (β)	t hitung	Sig.	Keterangan
Konstanta	3,826	0,151	-	25,345	<0,001	Signifikan
Jam Belajar (X)	-0,007	0,009	-0,084	-0,819	0,415	Tidak Signifikan

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 3,826 - 0,007X$, yang berarti bahwa setiap penambahan 1 jam belajar per minggu justru menurunkan IPK sebesar 0,007 poin, meskipun penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik. Nilai t hitung untuk variabel X sebesar -0,819 dengan signifikansi 0,415 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa jam belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil ini diperkuat oleh nilai R sebesar 0,074 yang mengindikasikan korelasi sangat lemah antara kedua variabel, serta nilai R Square sebesar 0,006 yang menunjukkan bahwa jam belajar hanya mampu menjelaskan 0,6% variasi prestasi akademik mahasiswa, sementara 99,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model. Nilai Adjusted R Square yang negatif (-0,005) turut menegaskan bahwa model regresi ini tidak fit untuk memprediksi prestasi akademik mahasiswa berdasarkan jam belajar semata.

Hal ini mengonfirmasi fenomena anomali yang telah diidentifikasi sejak awal penelitian, yaitu bahwa kuantitas jam belajar semata tidak cukup untuk memprediksi capaian akademik mahasiswa. Beberapa faktor dapat menjelaskan fenomena ini. Pertama, kualitas belajar lebih menentukan daripada kuantitas; mahasiswa yang menerapkan strategi belajar tepat dan manajemen waktu yang baik dapat mencapai prestasi tinggi meskipun dengan alokasi waktu yang lebih efisien. Kedua, faktor internal lain seperti motivasi belajar, efikasi diri, dan kecerdasan kognitif turut berperan penting; temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2022) yang menemukan bahwa minat belajar berpengaruh signifikan secara independen terhadap prestasi akademik. Ketiga, karakteristik pembelajaran di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang lebih menekankan pemahaman

konseptual, diskusi, dan penerapan praktis dibandingkan hafalan turut membuat durasi jam belajar menjadi kurang relevan sebagai prediktor tunggal. Keempat, fenomena Sistem Kebut Semalam (SKS) memungkinkan mahasiswa melaporkan jam belajar yang sama namun dengan hasil belajar yang berbeda-beda. Kelima, kemudahan akses terhadap sumber belajar digital di era sekarang memungkinkan mahasiswa belajar secara lebih efisien tanpa harus menghabiskan waktu belajar yang panjang.

Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Siregar *et al.*, (2025) pada mahasiswa Teknik Informatika yang menemukan hubungan signifikan antara jam belajar dengan IPK, yang mengindikasikan bahwa karakteristik disiplin ilmu turut memengaruhi relevansi jam belajar sebagai prediktor prestasi akademik. Bidang keteknikan yang menuntut banyak latihan soal dan penguasaan materi kemungkinan lebih memerlukan jam belajar yang panjang dibandingkan bidang ilmu tarbiyah yang lebih menekankan pemahaman konseptual dan aplikasi pedagogis. Sebaliknya, penelitian ini mendukung temuan Nurkumalasari (2021) yang menekankan pentingnya manajemen waktu dibandingkan sekadar kuantitas jam belajar, karena bagaimana mahasiswa mengelola waktu belajarnya secara efektif lebih menentukan hasil belajar daripada seberapa banyak waktu yang dihabiskan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, rata-rata jam belajar mingguan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar tergolong tinggi, yaitu 25,90 jam dengan standar deviasi 5,491, dan berada pada kategori tinggi pada 99% responden. Prestasi akademik mahasiswa yang diukur melalui IPK juga tergolong sangat baik dan homogen, dengan rata-rata 3,81 dan standar deviasi 0,173, serta tidak ditemukan mahasiswa dengan IPK di bawah 3,00. Namun, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa jam belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa ($R = 0,074$; $R^2 = 0,006$; $t = -0,819$; $p = 0,415 > 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti kualitas belajar, strategi pembelajaran, manajemen waktu, motivasi belajar, efikasi diri, dan kecerdasan kognitif memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa dibandingkan durasi waktu belajar semata.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pergeseran fokus dari kuantitas menuju kualitas proses belajar dalam upaya peningkatan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa tidak hanya meningkatkan kuantitas jam belajar, tetapi juga mengoptimalkan kualitas proses belajar melalui strategi pembelajaran yang efektif dan manajemen waktu

yang baik, serta menghindari kebiasaan Sistem Kebut Semalam. Pihak fakultas dan dosen perlu merancang intervensi akademik yang komprehensif, seperti pelatihan keterampilan belajar dan workshop manajemen waktu, serta menyediakan fasilitas belajar yang memadai. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi prestasi akademik, seperti motivasi belajar, efikasi diri, dan kualitas strategi belajar, dengan menggunakan pendekatan mixed-method atau analisis yang lebih kompleks seperti *Structural Equation Modeling* (SEM), guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. PT Raja Grafindo.
- Fajriany, M., N. V. K., Arifiani, W., Z. S. Z., & A. N. A. (2023). Hubungan Asosiasi Antara IPK dengan Waktu Belajar Mahasiswa/i Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Journal Of Creative Student Research (JCSR)*, 1(5), 322. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2720>
- Huda, M. A. A., Fani, M., & Ramadian Magvira Saragih, D. L. (2023). Pengaruh Kerja Paruh Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa UIN SU. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.8127903>
- Lestari, I. (2022). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar. *FORMATIF: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2), 11--125. <http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v3i2.118>
- Nurkumalasari. (2021). *Pengaruh Time Management terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan*. UIN Suska Riau.
- Sidabutar, M., Aidilsayh, M. R., & Aulia, Y. K. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Epistema*, 1(2), 119. <https://doi.org/10.21831/ep.v1i2.34996>
- Siregar, F. A., Cecilia, N. A., Haris, A., & O, N. A. (2025). Analisis pengaruh waktu belajar terhadap nilai ujian mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi. JUITIK: Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 467–480. <https://doi.org/10.55606/juitik.v5i2.1139>