

ANALISIS EFEKTIVITAS WAKTU PEMBELAJARAN PAGI HARI TERHADAP PENCAPAIAN HASIL BELAJAR MAHASISWA TI 23 UNIVERSITAS NUSA PUTRA

Rifal Dhiya Ulhaq¹⁾, Sayid Ali Akbar²⁾, R. Tb. Moh. Rizqi Wijaya³⁾, Sitorus Rifqi Alvarez Jennifer⁴⁾, Somantri⁵⁾

^{1, 2, 3, 4, 5)}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Komputer dan Desain, Universitas Nusa Putra

Jl. Raya Cibolang No. 21, Cisaat, Kabupaten Sukabumi 43152, Jawa Barat, Indonesia

e-mail: sayid.ali_ti23@nusaputra.ac.id¹⁾, rizqi.wijaya_ti23@nusaputra.ac.id²⁾, rifal.dhiya_ti23@nusaputra.ac.id³⁾, sitorus.rifqi_ti23@nusaputra.ac.id⁴⁾, somantri@nusaputra.ac.id⁵⁾

Korespondensi: e-mail: sitorus.rifqi_ti23@nusaputra.ac.id

ABSTRAK

Efektivitas waktu pembelajaran merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran pagi hari terhadap pencapaian hasil belajar mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas Nusa Putra angkatan 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert kepada mahasiswa sebagai responden. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran efektivitas pembelajaran dan hasil belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran pagi hari dan hasil belajar mahasiswa berada pada kategori baik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengelola jadwal perkuliahan secara lebih optimal.

Kata Kunci: waktu pembelajaran, efektivitas, hasil belajar, pagi hari

ABSTRACT

The effectiveness of learning time is an important factor in supporting students' academic achievement in higher education. This study aims to analyze the effectiveness of morning learning on the learning outcomes of students from the Informatics Engineering Study Program, Universitas Nusa Putra, class of 2023. The research employed a quantitative method with a survey approach. Data were collected through the distribution of questionnaires using a Likert scale to students as respondents. The research sample was determined using the Slovin formula. The collected data were analyzed using descriptive statistical analysis to describe the effectiveness of morning learning and students' learning outcomes. The results show that both the effectiveness of morning learning and students' learning outcomes are in the good category. These findings are expected to provide considerations for educational institutions in organizing lecture schedules more optimally.

Keywords: Learning Time; Effectiveness; Learning Outcomes; Morning Learning

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

proses pembelajaran di perguruan tinggi merupakan suatu kegiatan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal [1]. Faktor eksternal, seperti penjadwalan waktu pembelajaran, memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas proses belajar-mengajar serta pencapaian hasil belajar mahasiswa [2]. Penjadwalan waktu yang kurang tepat dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan penguasaan materi akademik mahasiswa. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa waktu pelaksanaan perkuliahan dapat



memengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang tercermin melalui nilai akhir dan kehadiran dalam perkuliahan [3].

Pembelajaran pada pagi hari sering dianggap sebagai waktu yang ideal karena kondisi fisik dan mental mahasiswa umumnya masih relatif segar setelah istirahat malam, sehingga potensi konsentrasi dan daya serap informasi dinilai optimal pada pagi hari. Hal ini selaras dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa penjadwalan kelas memiliki korelasi dengan prestasi akademik, dimana kelas pagi cenderung menunjukkan pola kehadiran dan performa akademik yang berbeda dibandingkan dengan kelas yang dimulai pada siang atau sore hari [4].

Namun demikian, efektivitas pembelajaran pada pagi hari tidak bersifat universal, karena dipengaruhi oleh karakteristik individu mahasiswa seperti kronotipe (preferensi ritme sirkadian), kualitas tidur, dan pola hidup. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kronotipe tertentu cenderung lebih mudah beradaptasi dengan jadwal pagi hari daripada yang lain, sedangkan bagi sebagian mahasiswa, terutama yang memiliki kebiasaan begadang, kelas pagi dapat menjadi tantangan yang menghambat performa akademik [5].

Selain faktor karakteristik individu, beban akademik yang tinggi dan dominasi metode pembelajaran berbasis teori dan praktik di program studi yang padat materi turut memengaruhi efektivitas belajar. Durasi pembelajaran yang panjang dan materi yang kompleks berpotensi menurunkan fokus serta kedalaman pemahaman mahasiswa jika tidak didukung dengan jadwal yang sesuai kondisi fisiologis dan psikologis mereka. Sebuah penelitian menyatakan bahwa durasi jam belajar yang tidak selaras dengan kebutuhan siswa dapat menurunkan motivasi belajar dan kualitas pencapaian hasil belajar [6].

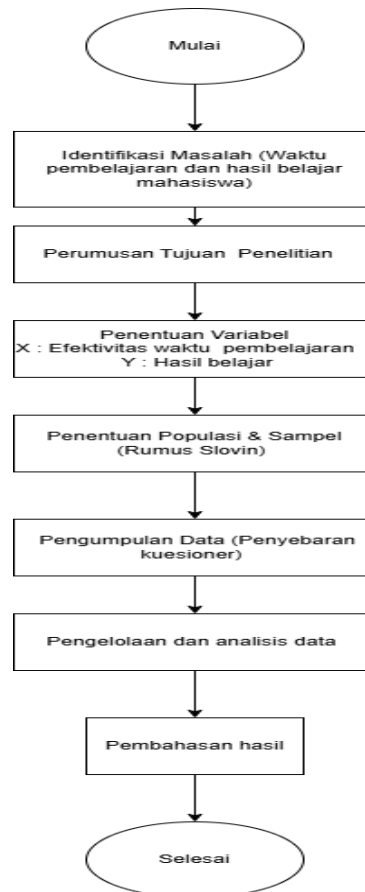
Penelitian empiris pendidikan tinggi juga menunjukkan bahwa jadwal kelas yang dimulai terlalu pagi misalnya pada pukul 08.00 terkait dengan tingkat kehadiran yang lebih rendah dan keterbatasan kualitas tidur mahasiswa, sementara kehadiran perkuliahan merupakan prediktor penting dari prestasi akademik [7]. Akibatnya, banyak studi mulai mempertimbangkan pentingnya menyesuaikan waktu kelas dengan preferensi individu dan kebutuhan tidur mahasiswa demi meningkatkan *outcome* akademik [8].

Sebaliknya, terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa perbedaan waktu kelas tidak selalu berdampak signifikan terhadap perolehan skor akademik dalam semua mata kuliah, sehingga kebutuhan penjadwalan efektif harus ditelaah berdasarkan karakteristik konteks pendidikan masing-masing institusi [9].

Pada Program Studi Teknologi Informatika Universitas Nusa Putra, mahasiswa angkatan 2023 menghadapi jadwal perkuliahan yang cukup padat dengan variasi waktu perkuliahan, termasuk perkuliahan pagi hari. Karakteristik mata kuliah yang mengandung komponen teori dan praktik menuntut tingkat fokus dan konsentrasi yang tinggi sehingga penting untuk menganalisis apakah jadwal pagi hari benar-benar efektif dalam mendukung pencapaian hasil belajar mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian empiris mengenai efektivitas waktu pembelajaran pagi hari terhadap pencapaian hasil belajar mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi angkatan 2023 Universitas Nusa Putra. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengambilan keputusan terkait pengelolaan jadwal perkuliahan serta peningkatan kualitas proses pembelajaran di perguruan tinggi.

II. METODE PENELITIAN



Gambar I. diagram alur penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang dianalisis berbentuk angka dan hasilnya dijelaskan menggunakan teknik statistik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara efektivitas pembelajaran pagi hari (variabel X) terhadap pencapaian hasil belajar mahasiswa (variabel Y).

Desain penelitian yang digunakan adalah analisis korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan pengaruh antara dua variabel yang diteliti. Untuk data yang akan diambil yaitu mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2023 Universitas Nusa

Putra dan teknik pengambilan sampel yang dipakai yaitu Simple Random Sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden dengan mengisi kuissoner menggunakan Google Forms untuk Mengukur persepsi mahasiswa tentang efektivitas pembelajaran pagi serta pengalaman belajar mereka untuk melihat pencapaian hasil belajar secara objektif.. jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} \quad (1)$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (error tolerance)



dengan variabel X (Independen): Efektivitas pembelajaran pagi hari dan Variabel Y (Dependen): Pencapaian hasil belajar mahasiswa

A. Teknik Analisis Data

Rentang skor	Kategori
3,26 –4,00	Sangat baik
2,51 – 3,25	Baik
1,76 – 2,50	kurang
1,00 – 1,75	Sangat kurang

Tabel I Rentang Skor dan Kategori

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif. Jawaban responden terlebih dahulu dikonversi ke dalam skor skala Likert empat tingkat, yaitu skor 4 untuk *Sangat Setuju*, skor 3 untuk *Setuju*, skor 2 untuk *Tidak Setuju*, dan skor 1 untuk *Sangat Tidak Setuju*.

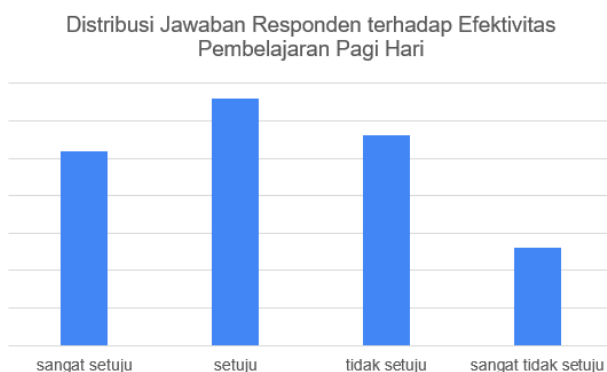
Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum data penelitian. Analisis ini meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing variabel, yaitu efektivitas waktu pembelajaran (X) dan hasil belajar mahasiswa (Y).

Variabel	mean	minimum	maksimum
Efektivitas Waktu Pembelajaran (X)	3.00	1.00	4.00
Hasil Belajar Mahasiswa(Y)	3.00	1.00	4.00

Tabel II Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Setelah itu, dilakukan analisis statistik inferensial untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y. Analisis ini bertujuan untuk menguji keterkaitan antara efektivitas waktu pembelajaran dengan pencapaian hasil belajar mahasiswa.

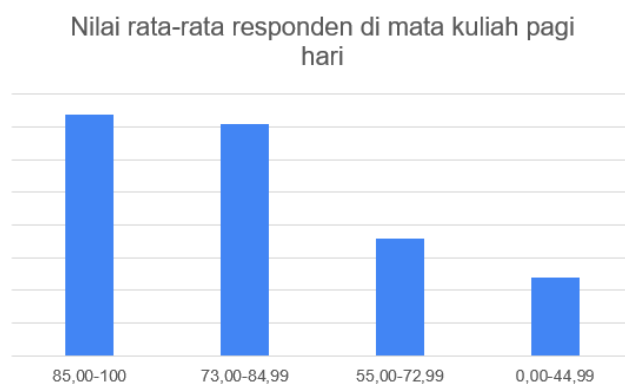
III. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar II tabel grafik responden terhadap pembelajaran pagi hari

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner yang telah dilakukan terhadap 146 responden, pembelajaran pada **pagi hari** dinilai efektif oleh mahasiswa. Hal ini tercermin dari nilai rata-rata variabel efektivitas waktu pembelajaran pagi hari sebesar 3,00. Nilai tersebut berada pada kategori tinggi, yang

mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memberikan respons positif terhadap pelaksanaan pembelajaran pada pagi hari.



Gambar III tabel nilai rata-rata responden terhadap pembelajaran pagi hari

Selain itu, variabel hasil belajar mahasiswa juga menunjukkan capaian yang baik dengan nilai rata-rata sebesar 4,00. Jika dikonversikan ke dalam bentuk persentase, nilai tersebut setara dengan 85% - 100% dari skor maksimum. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran pada pagi hari berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman materi dan pencapaian hasil belajar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kondisi fisik dan mental mahasiswa pada pagi hari cenderung lebih optimal untuk menerima materi pembelajaran secara efektif.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa waktu pembelajaran pagi hari memiliki tingkat efektivitas yang baik terhadap pencapaian hasil belajar mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas Nusa Putra angkatan 2023. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data kuesioner dari 146 responden yang memperlihatkan nilai rata-rata efektivitas pembelajaran pagi hari sebesar 3,00 yang berada pada kategori tinggi, serta nilai rata-rata hasil belajar mahasiswa sebesar 4,00 yang termasuk dalam kategori sangat baik .

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran pada pagi hari mampu mendukung kesiapan fisik dan mental mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, sehingga berdampak positif terhadap pemahaman materi dan capaian hasil belajar. Kondisi tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pada pagi hari tingkat konsentrasi dan daya serap informasi mahasiswa cenderung lebih optimal dibandingkan waktu lainnya .

Meskipun demikian, hasil penelitian ini bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh karakteristik responden serta lingkungan akademik yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil belajar mahasiswa, seperti kualitas tidur, beban akademik, metode pembelajaran, serta perbedaan karakteristik individu mahasiswa, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas waktu pembelajaran di perguruan tinggi .

V. DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Afghaniy, "Hubungan chronotype dengan prestasi belajar mahasiswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 9, no. 1, pp. 34–41, 2017.
- [2] V. Alfonsi, S. Scarpelli, A. D'Atri, G. Stella, and L. De Gennaro, "Delayed school start times and academic performance: A systematic review," *Nature and Science of Sleep*, vol. 15, pp. 1–15, 2023.
- [3] J. D. Alterado and J. L. Figueras, "The impact of class scheduling on academic performance of first-year students," in *Proceedings of the Asian Conference on Education*, 2024, pp. 1–10.



- [4] S. E. Carrell, T. Maghakian, and J. E. West, "A's from Zzzz's? The causal effect of school start time on the academic achievement of adolescents," *American Economic Journal: Economic Policy*, vol. 3, no. 3, pp. 62–81, 2011.
- [5] A. S. Cordis and B. G. Pierce, "The impact of class scheduling on academic performance," *Global Perspectives on Accounting Education*, vol. 14, pp. 1–14, 2017.
- [6] J. A. Heissel and S. Norris, "Rise and shine: The effect of school start times on academic performance," *Journal of Human Resources*, vol. 53, no. 4, pp. 957–991, 2018.
- [7] I. Lestari, "Pengaruh waktu dan minat belajar terhadap hasil belajar siswa," *Jurnal Formatif*, vol. 5, no. 2, pp. 115–125, 2015.
- [8] K. E. Minges and N. S. Redeker, "Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review," *Sleep Medicine Reviews*, vol. 28, pp. 82–91, 2016.
- [9] Z. M. Nasution, "Analisis pengaruh perbedaan waktu belajar terhadap hasil belajar matematika," *Jurnal Sigma*, vol. 8, no. 2, pp. 89–97, 2022.
- [10] A. S. Pratiwi, "Pengaruh durasi jam belajar terhadap motivasi dan hasil belajar mahasiswa," *Jurnal Firnas*, vol. 6, no. 1, pp. 22–30, 2024.
- [11] M. Saputro, "Pengaruh waktu perkuliahan terhadap hasil belajar mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, vol. 3, no. 1, pp. 45–53, 2014.
- [12] A. G. Wheaton, D. P. Chapman, and J. B. Croft, "School start times, sleep, and academic outcomes," *Journal of School Health*, vol. 86, no. 5, pp. 363–370, 2016.
- [13] A. J. Wile, "Does time-of-day of instruction impact class achievement?" *Perspectives on Issues in Higher Education*, vol. 12, no. 1, pp. 1–9, 2011.
- [14] K. M. Williams, D. Berthelsen, S. Walker, and J. M. Nicholson, "Academic achievement across the day: Evidence from standardized testing," *Journal of Experimental Child Psychology*, vol. 170, pp. 18–33, 2018.
- [15] S. C. Yeo, C. K. Y. Lai, J. Tan, and J. J. Gooley, "Early morning university classes are associated with impaired attendance, sleep, and academic achievement," *Scientific Reports*, vol. 13, pp. 1–10, 2023.