

**HUBUNGAN WAKTU (JAM) DAN DURASI WAKTU BELAJAR
MANDIRI TERHADAP NILAI BLOK MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UMSU**

SKRIPSI



Oleh:

Yogi Finanda Verdi

2208260212

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2026

**HUBUNGAN WAKTU (JAM) DAN DURASI WAKTU BELAJAR
MANDIRI TERHADAP NILAI BLOK MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UMSU**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat Untuk
memperoleh kelulusan sarjana kedokteran**



Oleh:
Yogi Finanda Verdi
2208260212

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yogi Finanda Verdi

NPM : 2208260212

Judul Skripsi : Hubungan Waktu (Jam) Dan Durasi Waktu Belajar Mandiri Terhadap Nilai Blok Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana

Medan, 02 Januari 2026



(Yogi Finanda Verdi)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.
20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Yogi Finanda Verdi

NPM : 2208260212

Judul : Hubungan Waktu(Jam) Dan Durasi Waktu Belajar Mandiri Terhadap Nilai Blok Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

(dr. Rini Syahrani Harahap, M.Ked(PA), Sp.PA)

Penguji I

(dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed)

Penguji II

(dr. Abdul Gafar Parinduri, M.Ked (For), Sp.F)

Mengetahui,



Dekan FKIK UMSU

(dr. Siti Maslina Siregar, Sp.THT-KL., Subsp.Rino(K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FKIK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 04 Februari 2026

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Waktu (Jam) Dan Durasi Waktu Belajar Mandiri Terhadap Nilai Blok Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.”

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan banyak pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu dr. Siti Maslianani Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu dr. Desi Isnayanti, M.Pd. Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu dr. Rini Syahrani Harahap, M.Ked(PA)., Sp.PA selaku Dosen pembimbing saya, yang telah meluangkan waktu untuk selalu siap memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Ibu dr. Ratih Yulistika Utami, M.Med.Ed selaku dosen penguji satu saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Bapak dr. Abdul Gafar Parinduri, M.Ked(For)., Sp.F selaku dosen penguji dua saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Ibu dr. Sheila Dhiene Putri, M.Ked(Cardio), Sp.JP selaku dosen pembimbing akademik saya yang selalu membimbing saya selama perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

7. Kedua orang tua saya, Ayahanda Muhammad Gusti ShahFredri dan Ibunda Veronika yang telah mendidik, membesarkan selalu kebersamaan saya dengan penuh kasih sayang, selalu ada menjadi tempat berkeluh kesah, selalu mengusahakan agar saya mendapatkan fasilitas terbaik, serta selalu menjadi tempat yang nyaman untuk pulang.
8. Seluruh bapak dan ibu dosen dan staf Fakultas Kedokteran UMSU yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama proses perkuliahan.
9. Teman-teman dan adik-adik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan kelas C angkatan 2022 di Fakultas Kedokteran UMSU yang selalu memberikan dukungan moral dan kebersamaan selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan ke depannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi tambahan ilmu di bidang kesehatan masyarakat.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, 02 Januari 2026



(Yogi Finanda Verdi)

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Yogi Finanda Verdi

NPM : 2208260212

Fakultas : Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **Hubungan Waktu (Jam) Dan Durasi Waktu Belajar Mandiri Terhadap Nilai Blok Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, Mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 02 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Yogi Finanda Verdi)

ABSTRAK

Pendahuluan: Prestasi akademik mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola belajar mandiri. Waktu dan durasi belajar sering dianggap berperan penting dalam pencapaian nilai akademik, namun temuan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan waktu belajar dan durasi belajar mandiri dengan nilai blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan waktu belajar mandiri dan durasi belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan jumlah sampel sebanyak 148 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai waktu dan durasi belajar mandiri serta data nilai blok yang dilaporkan oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa ($p = 0,766$) dan nilai koefisien korelasi ($r_s = -0,025$). Tetapi, ditemukan hubungan antara durasi belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa secara statistik ($p = 0,03$) Namun, nilai koefisien korelasi berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah ($r_s = 0,179$). **Kesimpulan:** Waktu belajar tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai blok sedangkan durasi belajar mandiri memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU walaupun hubungan tersebut lemah. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian prestasi akademik mahasiswa bisa diperoleh dengan durasi belajar yang lama tetapi tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya atau waktu belajar, tetapi lebih dipengaruhi oleh kualitas proses belajar, strategi belajar, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Waktu belajar, Durasi belajar, Nilai blok, Mahasiswa kedokteran.

Abstrack

Introduction: Academic achievement of medical students is influenced by various factors, one of which is independent learning patterns. Study time and duration are often considered to play an important role in achieving academic grades, but previous research findings show varying results. Therefore, it is necessary to conduct a study to determine the relationship between study time and duration of independent study with block scores in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra (FK UMSU). **Objective:** This study aims to analyze the relationship between study time and duration of independent study with block scores of students of FK UMSU. **Method:** This study is an analytical study with a cross-sectional design. The subjects were students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra with a sample of 148 students who met the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a questionnaire regarding the time and duration of independent study as well as block score data reported by respondents. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Spearman test with a significance level of 0.05. **Results:** The analysis results showed that there was no significant relationship between study time and student block scores ($p = 0.766$) and the correlation coefficient value ($r_s = -0.025$). However, a statistically significant relationship was found between the duration of independent study and student block scores ($p = 0.03$). However, the correlation coefficient value was in the weak category, indicating that although there was a relationship, the strength of the relationship was low ($r_s = 0.179$). **Conclusion:** Study time did not have a significant relationship with block grades, while the duration of independent study had a significant relationship with block grades for UMSU Medical Faculty students, although the relationship was weak. This indicates that student academic achievement can be achieved with a long study duration, but is not only influenced by the length or time of study, but is more influenced by the quality of the learning process, learning strategies, and other factors not examined in this study.

Keywords: Study time, Study duration, Block value, Medical students.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Waktu (Jam) Belajar.....	4
2.2 Durasi Waktu Belajar	5
2.3 Prestasi Akademik.....	6
2.3.1 Definisi Prestasi Akademik	6
2.4 Nilai Blok.....	7
2.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik .	8
2.4.2 Ciri-Ciri Individu yang Berprestasi	8
2.5 Hubungan waktu (jam) belajar terhadap nilai blok	9
2.6 Hubungan durasi waktu belajar terhadap nilai blok	10

2.7	Kerangka Teori.....	10
2.9	Hipotesis	11
2.9.1	Hipotesis nol (H_0).....	11
2.9.2	Hipotesis alternatif (H_a).....	12
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	13

3.1	Definisi Operasional.....	13
3.2	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	14
3.2.1	Jenis penelitian	14
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.3.1	Waktu penelitian	14
3.3.2	Tempat penelitian.....	14
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
3.4.1	Populasi	15
3.4.2	Sampel.....	15
3.4.4	Teknik pengambilan sampel.....	16
3.5	Uji Statistik	16
3.6	Metode Pengumpulan Data	16
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	16
3.6.2	Prosedur Pengumpulan Data	17
3.7	Alur Penelitian	17
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	18
4.1	Hasil penelitian.....	18
4.1.1	Analisis Univariat	18
4.1.2	Analisis Bivariat	20
4.2	Pembahasan	21
4.3	Keterbatasan Penelitian	25
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
5.1	Kesimpulan	26
5.2	Saran.....	26
	DAFTAR PUSTAKA	28
	LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi operasional	13
Tabel 3. 2 Waktu penelitian	14
Tabel 4. 1 Distribusi waktu (jam) belajar mandiri.....	19
Tabel 4. 2 Distribusi durasi belajar mandiri	19
Tabel 4. 3 Distribusi nilai blok.....	20
Tabel 4. 4 Waktu Belajar Terhadap Nilai Blok	20
Tabel 4. 5 Durasi Belajar Terhadap Nilai Blok.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangkat Teori.....	11
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	11
Gambar 3. 1 Alur penelitian	17

DAFTAR SINGKATAN

FK	: Fakultas Kedokteran
UMSU	: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
IPK	: Indeks Prestasi kumulatif
SKS	: Satuan Kredit Semester
CBT	: Computer Based Test
OSCE	: Objective Structured Clinical Examination
SPSS	: Statistical Package for the Social Science

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan hal yang penting untuk sebagian besar individu, terlebih untuk seseorang yang memerlukan pendidikan lebih agar menunjang jalan karirnya, tentunya pendidikan yang tinggi akan berdampak pada masa depan dan juga karir.¹ Dalam pendidikan kedokteran, mahasiswa mengikuti blok-blok pembelajaran seperti Blok Kardiovaskular, Blok Sistem Saraf, Blok Reproduksi, dll. Di akhir masing-masing blok, mahasiswa akan dinilai dengan berbagai metode penilaian untuk mengetahui performa atau pencapaian mereka seperti melalui ujian tulis, tugas, keterampilan klinis, dan keaktifan selama diskusi.²

Nilai blok adalah nilai akhir yang diperoleh mahasiswa atau peserta didik setelah melalui proses pengelompokan berdasarkan rentang skor tertentu. Tujuan sistem ini adalah untuk memberikan penilaian yang lebih adil dan konsisten, terutama ketika digunakan dalam sistem evaluasi berbasis kompetensi atau kurikulum blok (misalnya di fakultas kedokteran).²

Mahasiswa menjalani proses pembelajaran secara terstruktur melalui blok yang sudah disusun, namun mahasiswa memiliki waktu belajar mandiri untuk memahami pembelajaran yang didapat melalui proses pembelajaran di kampus. Saat belajar mandiri, mahasiswa menentukan sendiri durasi, waktu dan gaya belajar yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka. Lama (durasi) belajar merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu untuk kegiatan belajar, di luar lingkungan formal seperti sekolah atau universitas. Durasi ini mencerminkan intensitas usaha dalam memahami dan menguasai materi pelajaran. Waktu belajar yang cukup dan berkualitas dapat berdampak positif terhadap pemahaman materi dan hasil akademik.³ Tetapi, lama waktu belajar tidak dapat menjamin dalam memperoleh prestasi yang tinggi jika tidak digunakan secara efisien.⁴ Namun, setiap mahasiswa memiliki caranya masing-masing dalam mengelola dan menyesuaikan suatu kebutuhan dari jam belajarnya

sendiri untuk bisa mendapatkan nilai yang bagus.⁵ Belajar tambahan mempunyai tujuan untuk memanfaatkan waktu yang ada agar menambahkan wawasan di luar perkuliahan secara efektif.⁶ Biasanya, belajar tambahan dilakukan untuk membahas materi yang akan diajarkan oleh guru maupun dosen dengan demikian saat sedang berlangsungnya bimbingan atau kuliah mahasiswa dapat mengikuti materi yang akan disampaikan oleh pengajar materi. Belajar tambahan biasanya juga digunakan untuk mengingat kembali materi-materi yang lalu ketika diluar jam kuliah untuk memaksimalkan materi yang sudah disampaikan oleh dosen.⁵

Jam belajar adalah waktu atau pukul berapa kegiatan belajar mandiri yang dilaksanakan oleh mahasiswa, yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran yang wajib atau jam kuliah. Contoh dari jenis jam belajar yaitu Belajar pagi vs malam (berkaitan dengan kronotipe / chronotype). Beberapa orang memilih belajar pagi karena merasa lebih fokus saat itu; lainnya lebih produktif malam hari. Penelitian menunjukkan kecocokan antara waktu belajar/ujian dengan kronotipe memengaruhi prestasi. Morning chronotype sering unggul pada kelas/tes pagi.⁷

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian hubungan antara waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok mahasiswa FK UMSU.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah didalam penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok mahasiswa FK UMSU.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan antara waktu (jam) dan durasi belajar mandiri dengan nilai blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui waktu (jam) belajar mandiri mahasiswa FK UMSU.
2. Mengetahui durasi belajar mahasiswa FK UMSU.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Manfaat Untuk Peneliti

Pada penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk media penambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan memperluas pengetahuan terkait hubungan waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

1.4.1.2 Manfaat Untuk Masyarakat

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan pada masyarakat perihal hubungan waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

1.4.1.3 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan untuk mahasiswa bahwasannya terdapat hubungan dari waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Waktu (Jam) Belajar

Manajemen waktu termasuk dalam permasalahan utama bagi kebanyakan mahasiswa dalam perguruan tinggi, bisa berdampak kepada mahasiswa apakah mereka bisa mengelola waktu yang tersedia dan dapat bertanggung jawab atas pembelajarannya. Pada konteks pendidikan, jam belajar ialah suatu jumlah waktu yang digunakan oleh seseorang untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, ataupun pemahaman dari suatu pembelajaran atau mata kuliah tertentu.⁸ Jam belajar tak jarang biasanya berbeda-beda pada tiap mahasiswa dan tergantung pada tujuan belajar dan juga tingkat kesulitan suatu materi yang sedang dipelajari. Menurut Permana R, perilaku manajemen waktu yang baik, seperti menetapkan tujuan dan memprioritaskan kegiatan, bisa berdampak menurunkan stres, sehingga dapat memperoleh pembelajaran yang lebih efektif dan kesuksesan dalam akademik yang lebih tinggi. Pemakaian waktu yang lebih efektif memungkinkan suatu individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik dan juga prestasi akademik yang tinggi.⁹

Jam belajar untuk memperoleh suatu prestasi dalam akademik merupakan jumlah waktu yang digunakan suatu individu dalam mengikuti pembelajaran, melaksanakan penelitian sendiri, menyelesaikan tugas akademik, dan menyiapkan ujian serta penilaian lainnya dalam satu semester ataupun dalam masa studi pada saat di perguruan tinggi atau universitas. Dalam jam belajar ini ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan seperti mendengarkan suatu ceramah, membaca materi, hadir dalam seminar, bergabung kedalam kelompok diskusi, mempelajari sumber dari suatu referensi, melakukan eksperimen serta melaksanakan proyek akademik. Efisiensi jam belajar sangat mempengaruhi IPK, karena IPK seringkali dihitung berdasarkan hasil penilaian termasuk nilai mata kuliah dan jumlah SKS yang dicapai. Oleh karena itu, penggunaan jam belajar yang tepat, terstruktur, dan konsisten merupakan hal yang penting agar memperoleh nilai yang baik sehingga bisa mendapatkan IPK yang baik. Lebih

lanjut, jam belajar yang efektif juga mencakup kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menerapkan strategi belajar yang tepat untuk mencapai hasil belajar yang optimal.¹

Pada beberapa individu biasanya akan lebih fokus ketika belajar di pagi hari seperti halnya saat belajar di kampus, dikarenakan pada pagi hari mahasiswa lebih segar untuk dapat mencerna materi. Jika dibandingkan dengan individu yang belajar pada siang hari, mahasiswa sulit ataupun kurang berminat dalam mencerna materi disebabkan karena sudah merasa lelah setelah melakukan banyak aktivitas sebelumnya. Akan tetapi tidak pada keseluruhan individu seperti itu, adapun beberapa individu yang tidak terpengaruh pada durasi belajar yang memulai belajar pada siang hari.¹⁰

2.2 Durasi Waktu Belajar

Durasi waktu belajar ialah rentang waktu atau lamanya suatu individu dalam belajar atau berproses. Di Indonesia masih banyak durasi belajar yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan dalam sekolah maupun di masyarakat, contohnya seperti masih sedikit sangat sedikit ketersediaan ruang kelas yang mengakibatkan terdapat durasi belajar yang berbeda antar kelas karena mengharuskan bergantian dalam penggunaan kelas atau durasi belajar anak pada saat di rumah yang satu dibandingkan dengan yang lain pasti tidak akan sama tergantung pada situasi kondisi di rumah dan bagaimana orang tua membimbing mengatur durasi belajar anak.¹¹

Seseorang secara mandiri dapat mengelola durasi belajar mereka. Ketidaksiapan faktor luar seseorang seperti halnya mengelola durasi belajar pada saat di kampus maupun di rumah bisa menyebabkan suatu kendala dalam proses pembelajaran yang akan memengaruhi hasil belajar.¹¹ Untuk mahasiswa kedokteran, durasi belajar harian reguler (non-ujian) sering dilaporkan sekitar 3-4 jam/hari pada mahasiswa dengan kebiasaan belajar yang baik/“efektif”.¹² Jika dikonversi ke per minggu, self-study reguler di rotasi klinis bisa sekitar ~9-10 jam/minggu rata-rata, dengan variasi antar rotasi (tergantung kompleksitas materi

dan beban tugas klinis). Namun, saat mendekati ujian, durasi self-study bisa jauh lebih tinggi (15-20 jam/minggu atau lebih) dibanding waktu reguler.¹³

2.3 Prestasi Akademik

2.3.1 Definisi Prestasi Akademik

Prestasi akademik biasa disebut sebagai prestasi belajar merupakan suatu kalimat yang terdiri atas dua kata, yakni prestasi dan akademik.¹⁴

Prestasi merupakan suatu hal yang telah diperoleh, hasil pekerjaan, hasil yang dapat membuat hati senang yang didapat dengan jalan keuletan kerja. Menurut Harahap (dalam Djamarah, 1994) menyampaikan bahwasannya prestasi ialah penilaian pada pendidikan meliputi perkembangan dan kemajuan pada individu berkenaan dengan penguasaan materi pelajaran yang disajikan oleh pengajar.¹⁴

Adapun akademik, menurut Slameto akademik ialah suatu hal yang di usahakan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya pribadi dalam interaksi dengan lingkungan sekitar.¹⁴

Prestasi akademik merupakan perubahan pada tingkah laku, maupun keahlian yang bisa bertambah dalam beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Antara prestasi akademik dan juga prestasi belajar memiliki pemahaman yang sama bahwasannya prestasi belajar ialah hasil yang telah didapatkan atau diperoleh individu berupa nilai mata pelajaran. Selain itu prestasi belajar juga hasil yang mengakibatkan perubahan didalam diri suatu individu sebagai hasil dari aktivitas belajar.¹⁴

Berdasarkan penjelasan yang terdapat di atas, belajar bisa dimaknai sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar yang menyebabkan perubahan suatu tingkah laku pada tiap individu tersebut dalam berinteraksi dengan lingkungannya.¹⁴

Dari beberapa uraian yang ada diatas bisa disimpulkan bahwasannya prestasi akademik ataupun prestasi belajar merupakan hasil dari suatu kegiatan belajar untuk mencari tahu sudah sejauh mana individu tersebut menguasai bahan

pembelajaran yang sudah disampaikan serta mengungkapkan keberhasilan yang dicapai oleh orang tersebut¹⁵. Pada perguruan tinggi prestasi akademik ini diukur berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang didapatkan oleh mahasiswa di tiap semester yang disesuaikan dengan mata kuliah yang telah diikuti mahasiswa tersebut.¹⁴ IPK merupakan kumulatif dari nilai beberapa blok yang sudah dijalani oleh mahasiswa.

2.4 Nilai Blok

Dalam sistem pendidikan berbasis kompetensi, khususnya di pendidikan kedokteran dan kesehatan, nilai blok merupakan bentuk penilaian terpadu yang menggambarkan capaian mahasiswa terhadap serangkaian kompetensi dalam satu unit pembelajaran atau modul (blok). Nilai blok tidak hanya mencerminkan hasil ujian tulis, tetapi juga mencakup penilaian kognitif, psikomotor, dan afektif seperti keaktifan diskusi, presentasi, serta keterampilan klinis. Sistem ini digunakan untuk menilai keterpaduan antar ilmu dasar dan keterampilan klinik yang diajarkan dalam periode tertentu, sehingga nilai blok berfungsi sebagai representasi dari penguasaan mahasiswa terhadap kompetensi yang diharapkan dalam blok tersebut. Evaluasi ini tidak hanya mencakup kompetensi kognitif melalui ujian tertulis (CBT) dan responsi, tetapi juga menilai aspek psikomotor dan afektif seperti keterampilan klinis (OSCE) dan sikap profesional.¹⁶

Penilaian blok juga membantu meningkatkan kualitas evaluasi pembelajaran karena dirancang untuk mengukur capaian belajar secara menyeluruh, bukan sekadar penguasaan materi teori. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sistem nilai blok mendukung pendekatan belajar aktif dan berorientasi pada hasil belajar, serta memberikan umpan balik yang konstruktif kepada mahasiswa. Rentang nilai biasanya dikonversi ke dalam nilai huruf dan bobot IPK (Indeks Prestasi Kumulatif), dan menjadi dasar untuk menentukan kelulusan blok serta keberlanjutan studi mahasiswa. Dengan demikian, nilai blok berperan penting dalam proses pembelajaran yang sistematis dan terintegrasi di institusi pendidikan tinggi berbasis blok. Nilai blok mendukung pendekatan evaluasi yang

adaptif dan terpadu, meningkatkan efektivitas umpan balik, dan memfasilitasi remediasi terhadap aspek yang kurang.¹⁷

2.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi akademik atau sering disebut sebagai prestasi belajar dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Suryabrata (2002) mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar sebagai berikut:¹⁴

- 1) Faktor yang berasal dari dalam diri
 - a. Faktor non-sosial dalam belajar meliputi dari kondisi udara, suhu, cuaca, waktu, tempat dan juga instrumen yang digunakan oleh individu untuk belajar (alat tulis, dll)
 - b. Faktor sosial dalam belajar (hubungan dengan orang sekitar dalam proses belajar).
- 2) Faktor yang berasal dari luar diri
 - a. Faktor fisiologi dalam belajar Faktor ini terdiri atas kondisi jasmani pada umumnya dan kondisi fungsi jasmani tertentu.
 - b. Faktor psikologi dalam belajar Faktor ini dapat meningkatkan aktivitas dari belajar individu disebabkan oleh aktivitas dipacu dari dalam diri, seperti adanya suatu perhatian, minat, rasa ingin tahu, fantasi, perasaan dan ingatan.¹⁸

2.4.2 Ciri-Ciri Individu yang Berprestasi

Pada tiap orang yang sudah terpenuhi kebutuhan pokoknya dapat dipastikan kurang lebih mempunyai kemauan dalam memperoleh prestasi yang baik. Antara orang yang mempunyai keinginan berprestasi tinggi dan rendah yang membedakannya ialah kemauan agar bisa menuntaskan tugas atau pekerjaannya dengan baik.¹⁴

Ciri individu yang mempunyai kemauan untuk memperoleh prestasi ialah prestasi dihubungkan dengan beberapa standar. Beberapa standar tersebut dihubungkan dengan prestasi individu yang lain, prestasi diri sendiri yang sudah pernah diraih, serta tugas yang harus dikerjakan. Mempunyai tanggung jawab

sendiri pada kegiatan yang dilaksanakan.¹⁹ Adanya keperluan dalam memperoleh umpan balik terhadap pekerjaan yang dikerjakan supaya bisa diketahui dengan cepat hasil yang diperoleh dari aktivitas tersebut hasilnya baik ataupun buruk. Tidak melakukan suatu tugas yang sulit ataupun yang terlalu mudah, akan tetapi memilih tugas yang tingkatan penyelesaiannya sedang. Inovatif, yaitu dalam mengerjakan suatu pekerjaan dengan cara yang berbeda, efisien dan lebih baik dari pada sebelumnya. Hal tersebut dilakukan supaya seseorang bisa memperoleh cara yang lebih baik dan juga menguntungkan pada saat mencapai akhir. Menolak keberhasilan yang sifatnya tidak disengaja ataupun disebabkan tindakan dari individu lainnya, dan menginginkan kesuksesan ataupun kegagalan yang diperoleh dari tindakan individu sendiri.¹⁴

Suatu individu yang mempunyai kemauan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi ialah mereka yang mempunyai suatu standar berprestasi, mempunyai tanggung jawab atas apa yang telah dia kerjakan, mereka lebih menyukai bekerja pada kondisi dimana dirinya bisa mendapatkan umpan balik sehingga mengetahui seberapa baik tugas yang sudah diselesaikannya, mereka tidak menyukai keberhasilan yang bersifat ketidak sengajaan atau dari suatu tindakan orang lain, mereka lebih menyukai bekerja yang dimana tugas tersebut memiliki tingkat kesulitan penyelesaian menengah dan realistis dalam mencapai tujuannya, mereka bersifat inovatif yang dimana saat mengerjakan tugas selalu menggunakan cara yang berbeda, tidak menyulitkan dan lebih baik dari yang sebelumnya, sehingga mereka merasa bisa menerima dengan lapang dada kegagalan atas apa yang sudah dikerjakannya.¹⁴

2.5 Hubungan waktu (jam) belajar terhadap nilai blok

Hubungan waktu atau jam belajar terhadap nilai blok dapat terlihat dari seberapa optimal mahasiswa memanfaatkan waktunya untuk memahami materi. Mahasiswa yang memiliki jadwal belajar teratur biasanya lebih mudah menguasai konsep sehingga berdampak positif pada nilai blok. Sebaliknya, pola belajar yang tidak teratur atau terlalu singkat dapat menyebabkan kurangnya pemahaman mendalam. Selain itu, waktu belajar yang dipilih, misalnya pagi atau malam, juga

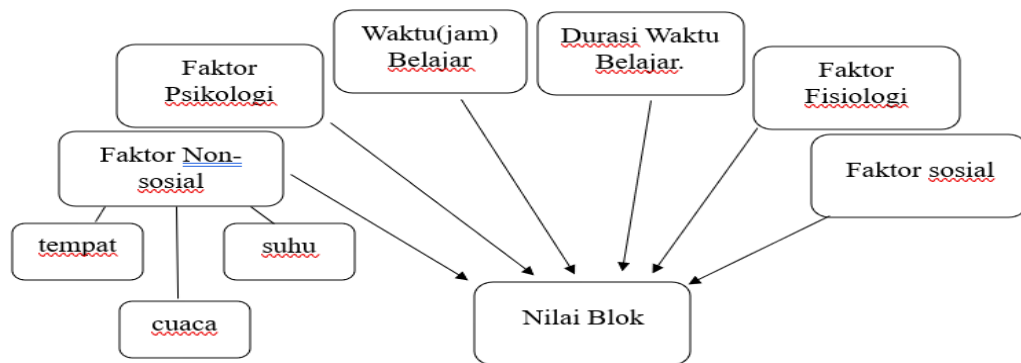
berpengaruh pada fokus dan daya serap materi. Dengan demikian, pengaturan jam belajar yang efektif sangat penting agar hasil belajar dan nilai blok mahasiswa lebih maksimal.²⁰

2.6 Hubungan durasi waktu belajar terhadap nilai blok

Durasi waktu belajar memiliki peran penting dalam menentukan capaian akademik mahasiswa, termasuk nilai blok. Semakin lama dan konsisten durasi belajar yang digunakan untuk memahami materi, semakin besar kemungkinan mahasiswa memperoleh pemahaman mendalam sehingga berdampak positif pada nilai. Namun, durasi belajar yang terlalu singkat cenderung membuat mahasiswa tidak cukup menguasai konsep yang diajarkan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa manajemen waktu dan kebiasaan belajar yang baik, termasuk pengaturan durasi belajar, berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik. Dengan demikian, pengaturan durasi belajar yang efektif sangat diperlukan agar mahasiswa dapat mencapai nilai blok yang optimal.²¹

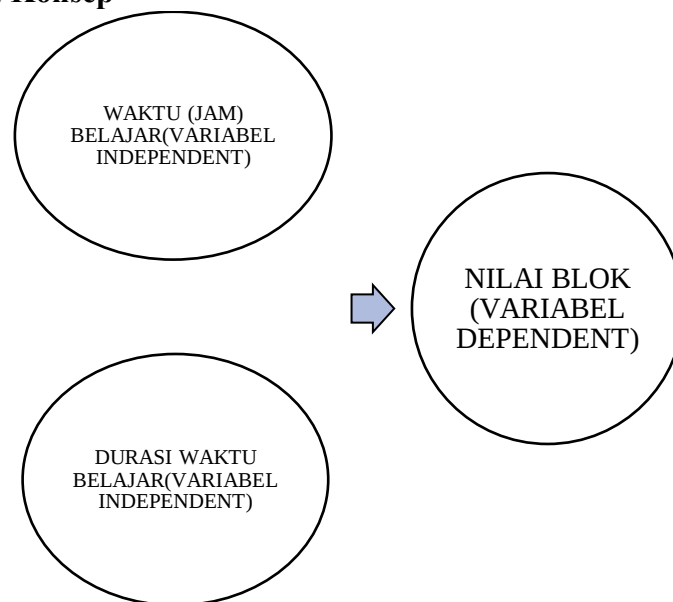
2.7 Kerangka Teori

Waktu (Jam) belajar adalah waktu tertentu dalam sehari yang digunakan mahasiswa untuk belajar. Pemilihan jam belajar yang sesuai dapat meningkatkan konsentrasi dan pemahaman materi. Konsentrasi belajar sangat penting dalam proses pembelajaran karena akan sangat memengaruhi hasil belajar yang didapat.²² Ketika siswa terdapat konsentrasi belajar secara besar maka pemahamannya pun akan lebih banyak.⁶ Lama waktu belajar menunjukkan durasi belajar yang dilakukan setiap hari atau minggu. Semakin lama waktu belajar, semakin besar peluang untuk menguasai materi perkuliahan. Belajar terlalu singkat dapat menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap materi. Namun, waktu belajar yang panjang juga harus diimbangi dengan istirahat yang cukup.²³ Gabungan antara jam belajar yang tepat dan durasi belajar yang cukup akan meningkatkan efektivitas belajar. Efektivitas belajar yang baik berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa.²⁴



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.8 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.9 Hipotesis

2.9.1 Hipotesis nol (H0)

Hipotesis nol (H0) dalam penelitian ini, yaitu waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

2.9.2 Hipotesis alternatif (Ha)

Hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini, yaitu waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri berpengaruh secara signifikan terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variable	Definisi	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Waktu (jam) belajar	waktu belajar yang digunakan mahasiswa diluar jam kuliah aktif.	Kuesioner (tertutup)	Nominal	1= 19:00 - 20:00, 2=20:00 – 22:00, 3=00.00 – 02:00, 4= 1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar), 5=fajar hingga menjelang subuh
Durasi waktu belajar	Total Lama waktu belajar yang dihabiskan mahasiswa dalam 1 periode belajar (diluar jam kuliah aktif tanpa menilai gaya belajar)	Kuesioner (tertutup dan terbuka)	Ordinal	1= < 30 menit, 2= 31-60 menit, 3=61-90 menit, 4=91-120 menit, 5= >120 menit
Nilai blok	Nilai dari blok terakhir persemester mahasiswa yang diperoleh dari ujian blok	Kuesioner	Ordinal	A= 100-80, A-= 79,99-76, B+= 75,99-73, B= 72,99-70, B-= 69,99-65, C+= 64,99-60, C= 59,99-55, D=54,99-50, E=49,99-0

3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian

3.2.1 Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental menggunakan disain penelitian cross-sectional study.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan mulai bulan juli – agustus 2025

Tabel 3. 2 Waktu penelitian

No	Jenis Kegiatan	Bulan (2025 – 2026)					
		Mei	Juni-Juli	Agustus	September	Oktober	November
1	Pembuatan Proposal						
2	Sidang Proposal						
3	Persiapan sampel penelitian						
4	Pelaksana Penelitian						
5	Penyusunan data dan hasil penelitian						
6	Analisis data						
7	Pembuatan laporan hasil Penelitian						

3.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei-agustus 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utaraw.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Semua Mahasiswa yang ada di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara yang sudah menjalani perkuliahan minimal 2semester.

3.4.2 Sampel

Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi.

3.4.2.1 kriteria inklusi

Kriteria inklusi penelitian ini adalah:

- Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UMSU
- Tidak sedang menngambil cuti akademik saat blok berjalan
- Mengisi kuesioner personal tidak di wakikan

3.4.2.2 kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi penelitian ini Adalah:

- Memberikan 2 jawaban atau tidak lengkap pada kuesioner

3.4.3 Jumlah Sampel

Menggunakan rumus analitik korelatif

$$n = \left(\frac{z_{\alpha} + z_{\beta}}{0.5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{1,96 + 0,84}{0.5 \ln \left(\frac{1+0,229}{1-0,299} \right)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{1,96 + 0,84}{0,2331} \right)^2 + 3$$

$$n = \left(\frac{2,8}{0,2331} \right)^2 + 3$$

$$n = 147,4$$

$$z_{\alpha} = 1,96; z_{\beta} = 0,84; r = 0,229$$

jumlah minimal sampel yang digunakan sebanyak 148

3.4.4 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling. Responden yang sesuai dengan kriteria dan mudah ditemukan pada lingkungan kampus akan langsung diberikan kuesioner.

3.5 Uji Statistik

1. Uji Spearman digunakan untuk menguji ada atau tidak hubungan yang signifikan antara dua variable. Jika $p < 0.05$, yaitu waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri berpengaruh secara signifikan terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. Jika $p > 0.05$, yaitu waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh dengan menggunakan metode kuantitatif melalui survei menggunakan kuesioner. Metode ini dipilih untuk memperoleh data primer yang relevan mengenai waktu belajar, durasi belajar, dan indeks prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner

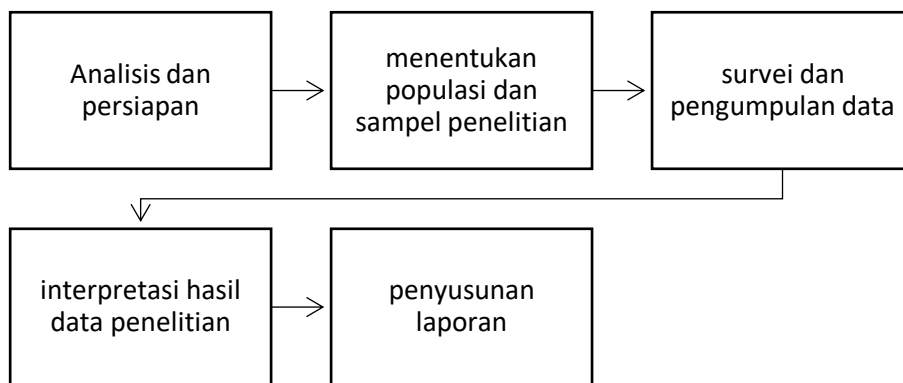
Kuesioner disusun dalam bentuk tertutup dan terbuka, yang akan diberikan secara langsung maupun daring kepada responden. Kuesioner ini berisi beberapa bagian:

- Identitas Responden
- Waktu (Jam) Belajar: waktu belajar yang digunakan mahasiswa di luar jam kuliah aktif.
- Durasi Waktu Belajar: Total lama waktu belajar yang dihabiskan mahasiswa dalam 1 periode belajar (di luar jam kuliah aktif tanpa menilai gaya belajar)
- Nilai Blok terakhir mahasiswa fakultas kedokteran UMSU.

3.6.2 Prosedur Pengumpulan Data

- Penyusunan kuesioner berdasarkan indikator variabel.
- Penyebaran kuesioner kepada sampel.
- Pengumpulan dan rekapitulasi data untuk dianalisis secara statistik.

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur penelitian

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang beralamat di Jl. Gedung Arca No. 53, Teladan Barat, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FK UMSU. Jenis penelitian ini ialah analitik observasional dengan menggunakan rancangan cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan waktu belajar dan durasi belajar terhadap nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i FK UMSU yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah sampel 148 orang mahasiswa yang didapatkan pada penelitian ini. Penelitian menggunakan kuesioner Google Form yang berisi pertanyaan mengenai karakteristik waktu belajar, durasi belajar, serta nilai blok yang diperoleh oleh mahasiswa. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan dan informed consent secara online kepada seluruh responden.

Pengumpulan data dilakukan secara primer melalui kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa aktif FK UMSU. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS. Analisis yang digunakan meliputi analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pada tiap variabel, serta analisis bivariat yang menggunakan uji Spearman untuk mencari tahu hubungan antara waktu belajar dan durasi belajar terhadap nilai blok.

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Distribusi Data waktu (jam) belajar mandiri

Hasil penelitian pada responden diperoleh distribusi waktu (jam) belajar mandiri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi waktu (jam) belajar mandiri

WAKTU BELAJAR	N	%
19:00 - 20:00	17	11,5
20:00 – 22:00	88	59,5
00.00 – 02:00	14	9,5
1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	17	11,5
fajar hingga menjelang subuh	12	8,1
Total	148	100

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa responden dengan waktu belajar pada waktu 19:00 - 20:00 sebanyak 17 orang (11,5%), pada waktu 20:00 – 22:00 sebanyak 88 orang (59,5%), pada waktu 00.00 – 02:00 sebanyak 14 (9,5%), pada waktu 1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar) sebanyak 17 (11,5%), pada waktu fajar hingga menjelang subuh sebanyak 12 (8,1%). Pada tabel diatas terdapat mayoritas mahasiswa belajar pada malam hari menjelang larut, terutama antara pukul 20.00–22.00.

4.1.1.2 Distribusi Data durasi belajar mandiri

Hasil penelitian pada responden didapatkan distribusi durasi belajar mandiri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi durasi belajar mandiri

DURASI BELAJAR	N	%
< 30 menit	10	6,8
31-60 menit	51	34,5
61-90 menit	46	31,1
91-120 menit	15	10,1
>120 menit	26	17,6
Total	148	100

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden dengan durasi belajar selama < 30 menit sebanyak 10 orang (6,8%), selama 31-60 menit sebanyak 51 orang (34,5%), selama 61-90 menit sebanyak 46 (31,1%), selama 91-120 menit sebanyak 15 (10,1%), selama >120 menit sebanyak 26 (17,6%). Pada tabel diatas terdapat durasi belajar paling banyak berada pada kategori 31–60 menit disusul oleh kategori 61–90 menit.

4.1.1.3 Distribusi Data nilai blok

Hasil penelitian pada responden didapatkan distribusi nilai blok mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi nilai blok

NILAI BLOK	N	%
A	42	28,4
A-	32	21,6
B+	18	12,2
B	34	23
B-	15	10,1
C+	6	4,1
C	0	0
D	0	0
E	1	0,7
Total	148	100

Pada tabel 4.3 dapat dilihat bahwa responden dengan nilai blok A sebanyak 42 (28,4%), A- sebanyak 32 (21,6%), B+ sebanyak 18 (12,2%), B sebanyak 34 (23%), B- sebanyak 15 (10,1%), C+ sebanyak 6 (4,1%), C sebanyak 0, D sebanyak 0, E sebanyak 1 (0,7%). Pada tabel diatas sebagian besar mahasiswa memperoleh nilai blok pada kategori A, A-, dan B.

4.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 4. 4 Waktu Belajar Terhadap Nilai Blok

Waktu Belajar	Nilai Blok										Nilai p	Nilai r _s
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	D	E	Total		
19:00 - 20:00	8	2	4	3	0	0	0	0	0	17		
20:00 – 22:00	22	17	11	22	11	4	0	0	1	88		
00.00 – 02:00	1	5	1	5	2	0	0	0	0	14		
1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	7	5	1	4	0	0	0	0	0	17	0,766	-0,025
fajar hingga menjelang subuh	4	3	1	0	2	2	0	0	0	12		

TOTAL	42	32	18	34	15	6	0	0	1	148
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	------------

Berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan waktu belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,025$ dengan nilai signifikansi $p = 0,766$ yang dimana nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa.

Tabel 4. 5 Durasi Belajar Terhadap Nilai Blok

Durasi Belajar	Nilai Blok										Nilai p	Nilai r _s
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	D	E	Total		
< 30 menit	3	2	1	1	2	1	0	0	0	10	0,03	0,179
31-60 menit	11	9	5	16	7	2	0	0	1	51		
61-90 menit	14	11	6	10	3	2	0	0	0	46		
91-120 menit	2	6	4	2	1	0	0	0	0	15		
>120 menit	12	4	2	5	2	1	0	0	0	26		
TOTAL	42	32	18	34	15	6	0	0	1	148		

Berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan durasi belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,179$ dengan nilai signifikansi $p = 0,03$ yang dimana nilai $P < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi belajar dan nilai blok. Namun, nilai koefisien korelasi berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah. dalam hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi belajar maka nilai blok juga relatif meningkat.

4.2 Pembahasan

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bahwasannya mayoritas mahasiswa memilih waktu belajar pada rentang 20:00–22:00 karena preferensi biologis individu yang dikenal sebagai *chronotype* yang menunjukkan kapan seseorang paling waspada dan siap untuk aktivitas kognitif.²⁵ Sama seperti penelitian lain yang menunjukkan bahwa banyak yang memilih melakukan aktivitas akademik

pada jam-jam sore hingga malam, sementara sisa responden yang lain memilih aktif pada waktu pagi hari jumlahnya lebih sedikit.²⁵ Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi waktu belajar mahasiswa dipengaruhi oleh ritme sirkadian internal, sehingga waktu belajar pada malam awal menjadi pilihan yang lebih dominan bagi mahasiswa dengan karakteristik *evening chronotype*. Chronotype mengatur ritme sirkadian dan membagi individu ke dalam tipe *morning* (lebih aktif pagi), *intermediate*, dan *evening* (lebih aktif sore–malam), yang mempengaruhi motivasi dan kemampuan konsentrasi saat belajar. Penelitian dengan responden mahasiswa menunjukkan bahwa kelompok *evening chronotype* memiliki kecenderungan melakukan aktivitas intelektual pada sore hingga malam hari dan memiliki motivasi belajar yang berbeda dibanding *morning chronotype*, sehingga waktu malam awal sering dipilih sebagai periode belajar utama.²⁵

Sebaliknya, waktu belajar fajar menjelang subuh cenderung dipilih lebih sedikit oleh mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa banyak orang memilih melakukan aktivitas belajar pada jam-jam pagi hari, terutama sejak pagi dini hingga pagi hari, dibandingkan waktu sore atau malam.⁷ Teori yang dapat menjelaskan penyebab sedikit dari responden memilih pada waktu fajar menjelang subuh karena fase ritme sirkadian biologis yang belum mencapai kondisi kesiapan kognitif optimal pada pagi dini hari.²⁵ Ritme sirkadian manusia secara alami memaksimalkan kewaspadaan, konsentrasi, dan kesiapan mental pada beberapa jam setelah sore dan memasuki malam awal, sedangkan di waktu sebelum fajar tubuh berada dalam fase *low alertness* karena proses tidur dan pemulihan masih berlangsung. Kondisi ketidaksesuaian jadwal biologis ini menyebabkan banyak mahasiswa merasa kurang fokus dan kurang produktif untuk belajar pada waktu fajar hingga menjelang subuh, sehingga preferensi belajar lebih dominan terjadi di malam awal daripada sangat pagi.²⁵

Durasi belajar mandiri sekitar 31–60 menit sering dipilih oleh mahasiswa pada penelitian ini. Efektivitas terbaik ketika durasi belajar berada di kisaran sekitar 25–50 menit sebelum jeda singkat, mendukung gagasan bahwa durasi

belajar antara sekitar 30–60 menit merupakan rentang yang efektif untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi dibandingkan sesi yang lebih panjang tanpa istirahat.²⁶ Durasi ini dianggap seimbang antara fokus kognitif dan kemampuan memproses informasi, sehingga meningkatkan efektivitas belajar tanpa menyebabkan kelelahan mental yang cepat.²⁷ Penelitian tentang teknik belajar modern seperti *distributed practice* (praktek terdistribusi) menunjukkan bahwa sesi belajar yang dibagi ke dalam interval yang cukup panjang tapi tetap terhindar dari kelelahan kognitif cenderung memberi retensi dan pemahaman yang lebih baik daripada sesi yang sangat pendek atau sangat panjang; strategi ini mendukung pembagian waktu belajar agar sesuai dengan rentang perhatian dan efisiensi memori jangka panjang. Dengan demikian, mahasiswa secara alami memilih durasi sekitar 31–60 menit karena periode ini sesuai dengan pola perhatian dan strategi belajar yang efektif dalam mengatur waktu belajar sesuai dengan kemampuan otak untuk fokus dan menyerap materi.²⁷

Sebaliknya, durasi belajar kurang dari 30 menit relatif sedikit dipilih oleh mahasiswa karena periode yang sangat singkat sering kali tidak cukup untuk mendalami materi secara signifikan atau menyelesaikan tugas yang kompleks tanpa interupsi. Meskipun rentang perhatian manusia dapat bervariasi, banyak studi menunjukkan bahwa fokus penuh pada sebuah tugas kognitif biasanya berlangsung lebih dari 20 menit ketika dilakukan secara serius, apalagi dalam konteks pembelajaran tingkat universitas. Selain itu, sesi belajar yang terlalu pendek cenderung membuat mahasiswa menghadapi transisi atau gangguan lebih sering, sehingga perlu memulai ulang fokusnya dan akhirnya tidak efisien dalam menyelesaikan tugas belajar yang membutuhkan konsentrasi lintas konsep. Oleh karena itu, durasi belajar di bawah 30 menit sering dipandang kurang efektif untuk materi kuliah yang kompleks dan membuat sebagian besar mahasiswa memilih durasi yang sedikit lebih panjang untuk memastikan pemahaman yang lebih dalam.²⁸ Sedangkan untuk durasi belajar yang lebih lama, pada penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan durasi belajar dengan konsentrasi mahasiswa selama pembelajaran daring. Hasilnya menunjukkan mahasiswa rata-rata memiliki durasi belajar harian yang cukup panjang (sekitar

249 menit), namun tidak adanya hubungan signifikan antara durasi belajar yang panjang terhadap konsentrasi belajar mereka. Temuan ini memberi gambaran bahwa durasi belajar yang panjang (≥ 60 menit atau lebih) tidak otomatis meningkatkan konsentrasi secara signifikan, dan dapat berimplikasi pada efektivitas belajar.²⁹ Pada penelitian lain yang meneliti dampak durasi kelas atau sesi belajar yang panjang terhadap rentang perhatian (*attention span*) pelajar. Hasil penelitian menunjukkan durasi kelas yang lebih panjang cenderung menurunkan fokus dan konsentrasi siswa karena kelelahan kognitif dan gangguan perhatian. Meskipun bukan angka jam spesifik seperti >60 menit, temuan ini relevan menunjukkan bahwa durasi belajar yang panjang dapat berdampak negatif terhadap fokus belajar.³⁰

Pada hasil penelitian didapatkan bahwasannya tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu belajar dan nilai blok mahasiswa FK UMSU ($p = 0,766$ dan $r = -0,025$). Temuan ini mengindikasikan bahwa memilih waktu tertentu untuk belajar (19.00–20.00, 20.00–22.00, atau dini hari) tidak otomatis berujung pada perbedaan prestasi akademik yang bermakna dalam populasi studi ini; oleh karena itu perhatian perlu difokuskan pada faktor lain yang lebih menentukan kualitas belajar.³⁰ Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi yang memperbaiki kebiasaan belajar dan penggunaan teknik efektif memiliki dampak yang lebih besar pada nilai daripada peningkatan jam belajar tanpa perubahan strategi.³¹ Hasil ini sejalan dengan pemahaman bahwa efektivitas belajar lebih ditentukan oleh kualitas belajar daripada waktu belajar. Mahasiswa dapat memilih waktu terbaik berdasarkan ritme sirkadian masing-masing.³¹ Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa waktu belajar tidak selalu menentukan prestasi akademik, karena strategi belajar dan konsentrasi lebih berperan.³²

Perbedaan respons individu terhadap waktu belajar juga dapat dijelaskan oleh perbedaan *chronotype* (morningness vs eveningness). *Chronotype* mempengaruhi waktu puncak kognitif seseorang sehingga waktu belajar yang optimal berbeda antara individu. Hal ini membuat analisis hubungan waktu-nilai menjadi kompleks bila tidak mengontrol *chronotype*.³³

Hasil analisis uji Spearman diperoleh bahwasannya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi belajar dengan nilai blok meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah ($p = 0,03$ dan $r = 0,179$). Lama waktu belajar sendiri bukanlah prediktor kuat untuk prestasi; sebaliknya, efektivitas teknik belajar dan kualitas pemrosesan materi lebih menentukan hasil ujian. Dalam konteks ini, mahasiswa yang belajar lebih lama tanpa teknik yang tepat atau tanpa pemeliharaan fokus mungkin mendapatkan hasil yang sama atau lebih buruk dibanding mahasiswa yang belajar lebih singkat tetapi dengan teknik yang tepat.³⁴

Hasil ini dapat dijelaskan bahwa durasi belajar yang panjang tidak otomatis menjamin pemahaman yang lebih baik. Metode belajar, kebiasaan belajar (study habits), serta kualitas fokus saat belajar memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hasil akademik dibandingkan lamanya waktu belajar.³⁰ Selain itu, durasi belajar yang terlalu panjang tanpa jeda yang tepat dapat menurunkan kualitas perhatian dan mengakibatkan kelelahan kognitif, sehingga efektivitas belajar menurun.³⁰ Penelitian keperilaku kognitif modern menekankan pentingnya pengaturan sesi belajar untuk menjaga fokus dan optimalkan konsolidasi memori. Dengan demikian, durasi yang “optimal” lebih terkait dengan bagaimana waktu tersebut digunakan (struktur sesi, jeda, teknik pengulangan) daripada total menit/jam yang dihabiskan.³⁴

4.3 Keterbatasan Penelitian

Pada Penelitian ini adanya beberapa keterbatasan yang dimana penelitian ini menggunakan metode self-report melalui kuesioner, sehingga data mengenai waktu belajar dan durasi belajar mandiri sangat bergantung pada kejujuran dan juga ingatan dari responden. Pada Penelitian ini juga hanya menilai dua variabel utama, yaitu waktu belajar dan durasi belajar mandiri, sementara faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil akademik seperti kualitas tidur, tingkat stres, motivasi belajar, metode belajar, dan lingkungan belajar tidak dianalisis sehingga kemungkinan masih terdapat variabel perancu.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, mengenai hubungan waktu (jam) belajar dan durasi waktu belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU, maka dapat disimpulkan:

1. Distribusi waktu belajar mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden belajar pada rentang waktu 20.00–22.00 yaitu sebanyak 92 responden (60,5%).
2. Distribusi durasi belajar mahasiswa menunjukkan bahwa durasi sebagian besar mahasiswa berada pada kategori 31–60 menit sebanyak 52 responden (34,2%), dan 61–90 menit sebanyak 47 responden (30,9%).
3. Distribusi nilai blok mahasiswa terdapat bahwasannya sebagian besar responden memiliki nilai blok kategori baik, yaitu nilai A (28,3%), A– (21,1%), dan B (23,0%).
4. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa, berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan waktu belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,025$ dengan nilai signifikansi $p = 0,763$ yang dimana nilai $p > 0,05$.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi belajar dengan nilai blok mahasiswa walaupun kekuatan hubungan tersebut lemah, berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan durasi belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,186$ dengan nilai signifikansi $p = 0,021$ yang dimana nilai $P < 0,05$.

5.2 Saran

Pada penelitian yang sudah dilaksanakan, beberapa masukan yang dapat disarankan ialah:

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- a. Mahasiswa disarankan untuk tidak hanya mempertimbangkan waktu dan durasi belajar, tetapi lebih mengoptimalkan kualitas strategi belajar, seperti menggunakan latihan soal, dan diskusi kelompok.
- b. Mahasiswa dianjurkan untuk mengenali ritme belajar pribadi agar dapat menentukan waktu belajar yang paling efektif berdasarkan kondisi tubuh pribadi.
- c. Mahasiswa perlu memperhatikan faktor pendukung belajar lainnya seperti durasi istirahat yang cukup, manajemen stres, serta manajemen waktu.

2. Bagi Fakultas Kedokteran UMSU

- a. Fakultas dapat memberikan program edukasi terkait manajemen belajar efektif, termasuk teknik belajar ilmiah dan strategi menghadapi beban akademik.
- b. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam merancang kebijakan atau aktivitas akademik yang mendukung peningkatan prestasi belajar mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan bisa menambah variabel yang lain contohnya seperti teknik belajar, kualitas tidur, stres akademik, motivasi belajar, atau faktor lingkungan yang dapat memengaruhi nilai akademik.
- b. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan multivariat untuk melihat pengaruh beberapa faktor sekaligus terhadap nilai akademik.
- c. Penelitian lebih lanjut dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan pola belajar mahasiswa dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fajriany M, Khoirun V, Arifiani W, Zaki Z S, Aini A N. Hubungan Asosiasi Antara IPK dengan Waktu Belajar Mahasiswa/i Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *J Creat Student Res.* 2023;1(5):327-331. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2720>
2. Josephine J, Josephine CV, Angelina A. Pengaruh Penilaian Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Nilai Akhir Blok pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *J Educ Res.* 2024;5(4):5545-5550. doi:10.37985/jer.v5i4.1784
3. Suci Rahayu. Pengaruh Durasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di MTS Ibnu Daud Kecamatan Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. [Skripsi] 2024;15(1):37-48. Available from: <https://repository.radenintan.ac.id/35217>
4. Irfan kurniawan A. Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Kuliah Terhadap Prestasi Akademik. *IKRA-ITH Hum J Sos dan Hum.* 2024;8(3):111-120. doi:10.37817/ikraith-humaniora
5. Shui S, Hudori M, Wishly M. Analisis Pengaruh Jam Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Teknik Sipil Universitas International Batam Analysis Of The Effect Of Learning Hours On The Cumulative Achievement Index (GPA) Of Civil Engineering Students In Batam Interna. *Nusant Hasana J.* 2022;2(2):225-229.
6. Redi Andriansah DI. Pengaruh Durasi Pembelajaran Terhadap Sikap Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Estimasi Biaya Konstruksi. *J Kaji Pendidik Tek bangunan (JKPTB).* 2024;10(1):78-84.
7. Imam H, Singla D, Basista R. Effect of morningness-eveningness chronotype on academic performance of undergraduate students. *Bull Fac Phys Ther.* 2024;29(1). doi:10.1186/s43161-024-00199-2
8. Hasan MS, Sari KT. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Fiqih Di Mts Al-As'ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh J Stud Manaj Pendidik Islam.* 2021;5(1):93-117. doi:10.54437/alidaroh.v5i1.247
9. Permana R, Irawan FH, Dito MB, Anugrah SW, Vernando AL. Analisis Korelasi Antara Waktu Belajar Dengan IPK Semester 2 Mahasiswa/I Agribisnis 2021-2022

- Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *IJEDR Indones J Educ Dev Res*. 2024;2(1):602-608. doi:10.57235/ijedr.v2i1.1904
10. Sari BTW. Pengaruh Durasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Ledok 006 Salatiga. *J Rev Pendidik dan Pengajaran*. 2019;2(1):139-144. doi:10.31004/jrpp.v2i1.264
 11. Maharani AP, Carmenita Asafina G, Natania N, et al. Pengaruh Disiplin Waktu Terhadap Kualitas Belajar. *Pros Semin Nas Manaj*. 2023;2(2):381-385. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
 12. Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM, Bin Abbas FB, Alanazi OT. Study habits of highly effective medical students. *Adv Med Educ Pract*. 2021;12:627-633. doi:10.2147/AMEP.S309535
 13. Osama M, Saeed A, Haq MRU, Baseer MA. Academic excellence: A comprehensive investigation of medical students' study habits, strategies, and sources in medical colleges of Peshawar, Pakistan. *Pakistan J Med Sci*. 2024;40(11):2594-2599. doi:10.12669/pjms.40.11.9502
 14. Melati. Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Medan Area. Universitas Medan Area. [Skripsi] 2022:1-75. Available from: <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17545/1/148600358>
 15. Angelia I, Raid N, F DoI. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Factors Affecting Performance Academic. *J Ilmu Pendidik Ahlussunnah*. 2023;VI(1):114-124. <https://www.ojs.stkip-ahlussunnah.ac.id/index.php/jipa/article/view/258/214>
 16. Endriani R, Paulina AJ, Marindra F, Masdar H, Nugraha DP. Laporan Kegiatan Satuan Penjamin Mutu Fakultas (SPMF) Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Universitas Riau 2021. Available from: <https://pjm.lppmp.unri.ac.id/wp-content/uploads/elementor/forms/618e6da9808df.pdf>
 17. Wiyananti R, Wibowo S. Prototipe Sistem Blok dalam Metode Pembelajaran Problem Based Learning (Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang). *Techno COM*. 2016;15(1):7-14.
 18. Santika. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa. *J*

- Pendidik*. 2020;21(1):1-17. doi:10.33830/jp.v21i1.704.2020
19. Sidabutar M. Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Epistema*. 2020;1(2):117-125. doi:10.21831/ep.v1i2.34996
 20. von Keyserlingk L, Lauermann F, Li Q, et al. Students' study activities before and after exam deadlines as predictors of performance in STEM courses: A multi-source data analysis. *Learn Individ Differ*. 2025;117(November 2024):102598. doi:10.1016/j.lindif.2024.102598
 21. Pathuddin, Rahmawati S, Ikfal, Sukayasa, M B. The effect of time management and interest in learning mathematics: A case study of senior high school students in Palu Indonesia on students' learning achievement. *Heliyon*. 2025;11(3):e42048. doi:10.1016/j.heliyon.2025.e42048
 22. Widhita ZDY, Indriayu M, Wardani DK. Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi di masa pandemi. *J Pendidik Ekon*. 2023;11(3):288-296. doi:10.26740/jupe.v11n3.p288-296
 23. Pgri U, Buana A, Pertiwi S. Learning Motivation and Students' Achievement in Learning English: A Case Study at Secondary School Students in the Covid-19 Pandemic Situation Agus Rahardjo. *JELITA J English Lang Teach Lit*. 2020;1(2):2721-1916.
 24. Karnaen AZ, Namira AS, Trimono. Analisis Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Efektivitas Belajar Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas Pembangunan "Veteran" Jawa Timur. *J Mat dan Ilmu Pengetah Alam*. 2025;6(1). doi:10.3483/trigonometri.v1i1.800
 25. Sato M, Roszak M, Hashimoto T, Kołodziejczak B, Gubin D, Boudville N. Comparison of chronotype and learning motivation in medical university students. *J BMC Med Educ*. Published online 2024. doi:10.1186/s12909-024-06177-5
 26. Ogut E. Assessing the efficacy of the Pomodoro technique in enhancing anatomy lesson retention during study sessions: a scoping review. *J BMC Med Educ*. 2025;25(1):1-12. doi:doi.org/10.1186/s12909-025-08001-0
 27. Smits EJC, Wenzel N, de Bruin A. Investigating the Effectiveness of Self-Regulated, Pomodoro, and Flowtime Break-Taking Techniques Among Students. *Behav Sci*

- (Basel). 2025;15(7):1-30. doi:doi.org/10.3390/bs15070861
28. Filali A El, Lazrak Y. Investigating Students ' Views on Their In-class Attention During Lectures : The Case of Morocco. *J Educ Learn*. 2025;14(5):295-307. doi:10.5539/jel.v14n5p295
 29. Widhi RS, Saputra IK, Juniarta GN. Hubungan Durasi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSSKPPN FK UNUD Selama Pembelajaran Daring. *Community Publ Nurs*. 2023;11(4):281-291.
 30. Aljaffer MA, Almadani AH, Aldughaiter AS, et al. The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *J BMC Med Educ*. 2024;24(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y>
 31. Theobald M. Study longer or study effectively ? Better study strategies can compensate for less study time and predict goal achievement and lower negative affect. *Br J Educ Psychol*. 2025;95(2):405-420. doi:10.1111/bjep.12725
 32. Lone RA. Study Habits and Academic Performance among Students : A Systematic Review. *Int J Multidiscip*. 2021;6(5):132-135. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i05.019%0ADouble>
 33. Arastoo HS, Nojomi M, Ghalehbandi MF, Alavi K, Kashaninasab F. Comparison of Chronotypes and their Relationship with Academic Performance and Quality of Life in University Students. *J Sleep Sci*. 2024;17:157-165. doi:doi.org/ 10.1055/s-0043-1777776.
 34. Durrani SF, Yousuf N, Ali R, Musharraf FF, Hameed A. Effectiveness of spaced repetition for clinical problem solving amongst undergraduate medical students studying paediatrics in Pakistan. *J BMC Med Educ*. 2024;24(1):1-8. doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-024-05479-y>

LAMPIRAN

**LEMBAR KUESIONER HUBUNGAN WAKTU (JAM) BELAJAR DAN DURASI
WAKTU BELAJAR TERHADAP NILAI BLOK MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UMSU**

LEMBAR
KUESIONER
HUBUNGAN WAKTU
(JAM) DAN DURASI
WAKTU BELAJAR
MANDIRI
TERHADAP NILAI
BLOK MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTE
RAN UMSU

B

I

U

↺

↻

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepada Yth: Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera
Utara

Jenis kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

Nilai Blok terakhir semester
sebelumnya *

☐ A

☐ A-

☐ B+

☐ B

☐ B-

☐ C+

☐ C

☐ D

☐ E

Saya telah membaca dan memahami
penjelasan diatas dan menyatakan ...
untuk menjadi responden
dalam penelitian ini

B

I

U

↺

↻

☐ Bersedia

☐ Tidak Bersedia

Angkatan *

☐ 2022

☐ 2023

☐ 2024

Usia *

Teks jawaban singkat

LEMBAR KUESIONER HUBUNGAN
WAKTU (JAM) DAN DURASI
WAKTU BELAJAR MANDIRI TERHADAP
NILAI BLOK MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UMSU

B

I

U

↺

↻

Deskripsi (opsional)

Waktu(jam) Belajar *

☐ 19:00 - 20:00

☐ 20:00 - 22:00

☐ 00.00 - 02:00

☐ 1/3 malam(02:00 sampai menjelang fajar)

☐ fajar hingga menjelang subuh

Durasi Waktu Belajar *

☐ < 30 menit

☐ 31-60 menit

☐ 61-90 menit

☐ 91-120 menit

☐ >120 menit

Lampiran. DATA MENTAH

NO	ANGKATAN	USIA	JENIS KELAMIN	Nilai Blok terakhir semester sebelumnya	Waktu(jam) Belajar	Durasi Waktu Belajar
1	2022	21	Laki-laki	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
2	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
3	2022	21	Perempuan	B	19:00 - 20:00	>120 menit
4	2022	21	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
5	2022	20	Perempuan	A-	00.00 – 02:00	91-120 menit
6	2022	21	Perempuan	B	19:00 - 20:00	61-90 menit
7	2022	21	Perempuan	A-	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	91-120 menit
8	2022	20	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	>120 menit
9	2022	21	Perempuan	B+	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	61-90 menit
10	2022	21	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit
11	2022	22	Perempuan	B+	00.00 – 02:00	61-90 menit
12	2022	21	Laki-laki	A	00.00 – 02:00	91-120 menit
13	2022	22	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	91-120 menit
14	2022	21	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
15	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
16	2022	21	Perempuan	A-	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	31-60 menit
17	2022	21	Laki-laki	C+	20:00 – 22:00	61-90 menit
18	2022	22	Perempuan	A	20:00 – 22:00	91-120 menit
19	2022	22	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
20	2022	20	Laki-laki	B+	fajar hingga menjelang subuh	31-60 menit
21	2022	21	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	>120 menit
22	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	91-120 menit
23	2022	21	Laki-laki	B+	20:00 – 22:00	31-60 menit
24	2022	21	Laki-laki	B+	20:00 – 22:00	>120 menit
25	2022	22	Perempuan	A-	00.00 – 02:00	< 30 menit
26	2022	21	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	91-120 menit
27	2022	22	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
28	2022	21	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	>120 menit
29	2022	21	Perempuan	B	00.00 – 02:00	31-60 menit
30	2022	20	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	91-120 menit
31	2022	20	Perempuan	B	00.00 – 02:00	31-60 menit
32	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
33	2022	21	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	>120 menit
34	2022	22	Perempuan	B	20:00 – 22:00	>120 menit
35	2022	20	Perempuan	B	00.00 – 02:00	31-60 menit
36	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit

37	2022	21	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	61-90 menit
38	2022	22	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
39	2022	20	Laki-laki	E	20:00 – 22:00	31-60 menit
40	2022	22	Perempuan	B+	19:00 - 20:00	31-60 menit
41	2022	21	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
42	2022	21	Perempuan	A-	00.00 – 02:00	61-90 menit
43	2022	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
44	2022	21	Perempuan	A-	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	61-90 menit
45	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	>120 menit
46	2022	21	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
47	2023	20	Perempuan	B	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
48	2023	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
49	2022	22	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
50	2022	21	Laki-laki	A	fajar hingga menjelang subuh	< 30 menit
51	2022	22	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
52	2022	22	Laki-laki	A	fajar hingga menjelang subuh	31-60 menit
53	2022	21	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
54	2022	21	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
55	2022	23	Laki-laki	B-	fajar hingga menjelang subuh	31-60 menit
56	2022	21	Laki-laki	B+	20:00 – 22:00	91-120 menit
57	2022	22	Laki-laki	B-	00.00 – 02:00	< 30 menit
58	2022	20	Laki-laki	B	00.00 – 02:00	31-60 menit
59	2023	20	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	61-90 menit
60	2024	20	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	91-120 menit
61	2023	19	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
62	2023	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
63	2024	19	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
64	2024	19	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	91-120 menit
65	2024	19	Perempuan	A	fajar hingga menjelang subuh	>120 menit
66	2024	19	Laki-laki	A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
67	2024	19	Perempuan	C+	20:00 – 22:00	31-60 menit
68	2024	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
69	2024	18	Perempuan	B+	19:00 - 20:00	< 30 menit
70	2024	19	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit
71	2024	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit

72	2024	19	Perempuan	A	19:00 - 20:00	61-90 menit
73	2024	20	Perempuan	A-	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	< 30 menit
74	2024	18	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
75	2024	20	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	61-90 menit
76	2024	18	Perempuan	A	19:00 - 20:00	>120 menit
77	2024	19	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
78	2023	21	Perempuan	B	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	31-60 menit
79	2024	19	Perempuan	A	19:00 - 20:00	< 30 menit
80	2024	19	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	61-90 menit
81	2024	20	Perempuan	C+	fajar hingga menjelang subuh	61-90 menit
82	2024	19	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
83	2024	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
84	2024	19	Laki-laki	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
85	2024	19	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
86	2023	20	Perempuan	A-	19:00 - 20:00	91-120 menit
87	2024	20	Laki-laki	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
88	2024	19	Laki-laki	B-	00.00 – 02:00	61-90 menit
89	2024	19	Laki-laki	C+	fajar hingga menjelang subuh	< 30 menit
90	2024	19	Laki-laki	C+	20:00 – 22:00	31-60 menit
91	2024	18	Laki-laki	A	19:00 - 20:00	< 30 menit
92	2024	19	Laki-laki	B-	20:00 – 22:00	31-60 menit
93	2024	20	Perempuan	C+	20:00 – 22:00	>120 menit
94	2024	19	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	>120 menit
95	2024	19	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	31-60 menit
96	2024	19	Laki-laki	B	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	91-120 menit
97	2024	18	Laki-laki	A-	20:00 – 22:00	91-120 menit
98	2024	19	Perempuan	B	19:00 - 20:00	< 30 menit
99	2023	21	Perempuan	B+	19:00 - 20:00	61-90 menit
100	2023	20	Perempuan	B+	19:00 - 20:00	61-90 menit
101	2023	21	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	31-60 menit
102	2023	30	Perempuan	A-	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	31-60 menit
103	2023	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
104	2023	20	Laki-laki	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit
105	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	>120 menit
106	2023	19	Perempuan	A	19:00 - 20:00	>120 menit
107	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit

108	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
109	2023	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit
110	2023	19	Perempuan	A	fajar hingga menjelang subuh	61-90 menit
111	2022	22	Perempuan	A-	fajar hingga menjelang subuh	>120 menit
112	2023	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
113	2023	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
114	2023	20	Perempuan	B	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	61-90 menit
115	2023	20	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	61-90 menit
116	2023	21	Perempuan	A	19:00 - 20:00	>120 menit
117	2023	20	Perempuan	B-	fajar hingga menjelang subuh	31-60 menit
118	2023	19	Perempuan	A-	19:00 - 20:00	61-90 menit
119	2023	20	Laki-laki	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
120	2023	20	Laki-laki	A-	fajar hingga menjelang subuh	61-90 menit
121	2023	20	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	91-120 menit
122	2022	21	Laki-laki	B-	20:00 – 22:00	31-60 menit
123	2023	20	Laki-laki	B	20:00 – 22:00	31-60 menit
124	2023	21	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	>120 menit
125	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
126	2023	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	>120 menit
127	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
128	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
129	2023	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	61-90 menit
130	2023	20	Laki-laki	A-	00.00 – 02:00	31-60 menit
131	2023	20	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
132	2023	21	Perempuan	A-	fajar hingga menjelang subuh	>120 menit
133	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	61-90 menit
134	2023	19	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	31-60 menit
135	2023	21	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	31-60 menit
136	2022	19	Perempuan	A	19:00 - 20:00	31-60 menit
137	2023	20	Perempuan	B-	20:00 – 22:00	< 30 menit
138	2023	20	Perempuan	A-	00.00 – 02:00	61-90 menit
139	2023	20	Perempuan	B	00.00 – 02:00	31-60 menit
140	2023	20	Perempuan	B	20:00 – 22:00	61-90 menit
141	2024	21	Perempuan	B+	20:00 – 22:00	31-60 menit
142	2023	20	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	31-60 menit
143	2023	21	Laki-laki	A	19:00 - 20:00	31-60 menit
144	2023	21		A-	20:00 – 22:00	31-60 menit
145	2023	20	Perempuan	A	20:00 – 22:00	31-60 menit
146	2024	19	Laki-laki	A	20:00 – 22:00	61-90 menit

147	2024	20	Perempuan	A	1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	>120 menit
148	2024	20	Perempuan	A-	20:00 – 22:00	>120 menit

Lampiran. DOKUMENTASI KEGIATAN



Lampiran. HASIL OLAH DATA PENELITIAN

UNIVARIAT

Waktu Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	00.00 – 02:00	14	9.5	9.5	9.5
	1/3 malam(02:00 sampai menjelang fajar)	17	11.5	11.5	20.9
	19:00 - 20:00	17	11.5	11.5	32.4
	20:00 – 22:00	88	59.5	59.5	91.9
	fajar hingga menjelang subuh	12	8.1	8.1	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Durasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 30 menit	10	6.8	6.8	6.8
	>120 menit	26	17.6	17.6	24.3
	31-60 menit	51	34.5	34.5	58.8
	61-90 menit	46	31.1	31.1	89.9
	91-120 menit	15	10.1	10.1	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Nilai Blok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A	42	28.4	28.4	28.4
	A-	32	21.6	21.6	50.0
	B	34	23.0	23.0	73.0
	B-	15	10.1	10.1	83.1
	B+	18	12.2	12.2	95.3
	C+	6	4.1	4.1	99.3
	E	1	.7	.7	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

BIVARIAT

Correlations

			Kat_WB	Kat_DB	Kat_NB
Spearman's rho	Kat_WB	Correlation Coefficient	1.000	.007	-.025
		Sig. (2-tailed)	.	.937	.766
		N	148	148	148
	Kat_DB	Correlation Coefficient	.007	1.000	.179 [*]
		Sig. (2-tailed)	.937	.	.030
		N	148	148	148
	Kat_NB	Correlation Coefficient	-.025	.179 [*]	1.000
		Sig. (2-tailed)	.766	.030	.
		N	148	148	148

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

Ranks

		Kat_DB	N	Mean Rank
Kat_NB	1.00		10	70.30
	2.00		51	64.54
	3.00		46	78.75
	4.00		15	76.93
	5.00		26	86.73
	Total		148	

Lampiran. Artikel Publikasi

HUBUNGAN WAKTU (JAM) DAN DURASI WAKTU BELAJAR MANDIRI TERHADAP NILAI BLOK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMSU

Yogi Finanda Verdi, Rini Syahrani Harahap

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Penulis korespondensi: rinskyahrani@umsu.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Prestasi akademik mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola belajar mandiri. Waktu dan durasi belajar sering dianggap berperan penting dalam pencapaian nilai akademik, namun temuan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan waktu belajar dan durasi belajar mandiri dengan nilai blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan waktu belajar mandiri dan durasi belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan jumlah sampel sebanyak 148 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai waktu dan durasi belajar mandiri serta data nilai blok yang dilaporkan oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa ($p = 0,766$) dan nilai koefisien korelasi ($r_s = -0,025$). Tetapi, ditemukan hubungan antara durasi belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa secara statistik ($p = 0,03$) Namun, nilai koefisien korelasi berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah ($r_s = 0,179$). **Kesimpulan:** Waktu belajar tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai blok sedangkan durasi belajar mandiri memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU walaupun hubungan tersebut lemah. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian prestasi akademik mahasiswa bisa diperoleh dengan durasi belajar yang lama tetapi tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya atau waktu belajar, tetapi lebih dipengaruhi oleh kualitas proses belajar, strategi belajar, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Waktu belajar, Durasi belajar, Nilai blok, Mahasiswa kedokteran.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME (HOURS) AND DURATION OF INDEPENDENT STUDY TIME AND THE BLOCK VALUES OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, UMSU

Yogi Finanda Verdi, Rini Syahrani Harahap

Medical Education, Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of North Sumatra

Corresponding author: rinisyaahrani@umsu.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Academic achievement of medical students is influenced by various factors, one of which is independent learning patterns. Study time and duration are often considered to play an important role in achieving academic grades, but previous research findings show varying results. Therefore, it is necessary to conduct a study to determine the relationship between study time and duration of independent study with block scores in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra (FK UMSU). **Objective:** This study aims to analyze the relationship between study time and duration of independent study with block scores of students of FK UMSU. **Method:** This study is an analytical study with a cross-sectional design. The subjects were students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra with a sample of 148 students who met the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a questionnaire regarding the time and duration of independent study as well as block score data reported by respondents. Data analysis was carried out univariately and bivariate using the Spearman test with a significance level of 0.05. **Results:** The analysis results showed that there was no significant relationship between study time and student block scores ($p = 0.766$) and the correlation coefficient value ($r_s = -0.025$). However, a statistically significant relationship was found between the duration of independent study and student block scores ($p = 0.03$). However, the correlation coefficient value was in the weak category, indicating that although there was a relationship, the strength of the relationship was low ($r_s = 0.179$). **Conclusion:** Study time did not have a significant relationship with block grades, while the duration of independent study had a significant relationship with block grades for UMSU Medical Faculty students, although the relationship was weak. This indicates that student academic achievement can be achieved with a long study duration, but is not only influenced by the length or time of study, but is more influenced by the quality of the learning process, learning strategies, and other factors not examined in this study.

Keywords: Study time, Study duration, Block value, Medical students.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan hal yang penting untuk sebagian besar individu, terlebih untuk seseorang yang memerlukan pendidikan lebih agar menunjang jalan karirnya, tentunya pendidikan yang tinggi akan berdampak pada masa depan dan juga karir.¹ Dalam pendidikan kedokteran, mahasiswa mengikuti blok-blok pembelajaran seperti Blok Kardiovaskular, Blok Sistem Saraf, Blok Reproduksi, dll. Di akhir masing-masing blok, mahasiswa akan dinilai dengan berbagai metode penilaian untuk mengetahui performa atau pencapaian mereka seperti melalui ujian tulis, tugas, keterampilan klinis, dan keaktifan selama diskusi.²

Nilai blok adalah nilai akhir yang diperoleh mahasiswa atau peserta didik setelah melalui proses pengelompokan berdasarkan rentang skor tertentu. Tujuan sistem ini adalah untuk memberikan penilaian yang lebih adil dan konsisten, terutama ketika digunakan dalam sistem evaluasi berbasis kompetensi atau kurikulum blok (misalnya di fakultas kedokteran).²

Mahasiswa menjalani proses pembelajaran secara terstruktur melalui blok yang sudah disusun, namun mahasiswa memiliki waktu belajar mandiri

untuk memahami pembelajaran yang didapat melalui proses pembelajaran di kampus. Saat belajar mandiri, mahasiswa menentukan sendiri durasi, waktu dan gaya belajar yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka. Lama (durasi) belajar merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu untuk kegiatan belajar, di luar lingkungan formal seperti sekolah atau universitas. Durasi ini mencerminkan intensitas usaha dalam memahami dan menguasai materi pelajaran. Waktu belajar yang cukup dan berkualitas dapat berdampak positif terhadap pemahaman materi dan hasil akademik.³ Tetapi, lama waktu belajar tidak dapat menjamin dalam memperoleh prestasi yang tinggi jika tidak digunakan secara efisien.⁴ Namun, setiap mahasiswa memiliki caranya masing-masing dalam mengelola dan menyesuaikan suatu kebutuhan dari jam belajarnya sendiri untuk bisa mendapatkan nilai yang bagus.⁵ Belajar tambahan mempunyai tujuan untuk memanfaatkan waktu yang ada agar menambahkan wawasan di luar perkuliahan secara efektif.⁶ Biasanya, belajar tambahan dilakukan untuk membahas materi yang akan diajarkan oleh guru maupun dosen dengan demikian saat sedang berlangsungnya bimbingan atau kuliah mahasiswa dapat

mengikuti materi yang akan disampaikan oleh pengajar materi. Belajar tambahan biasanya juga digunakan untuk mengingat kembali materi-materi yang lalu ketika diluar jam kuliah untuk memaksimalkan materi yang sudah disampaikan oleh dosen.⁵

Jam belajar adalah waktu atau pukul berapa kegiatan belajar mandiri yang dilaksanakan oleh mahasiswa, yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran yang wajib atau jam kuliah. Contoh dari jenis jam belajar yaitu Belajar pagi vs malam (berkaitan dengan kronotipe / chronotype). Beberapa orang memilih belajar pagi karena merasa lebih fokus saat itu; lainnya lebih produktif malam hari. Penelitian menunjukkan kecocokan antara waktu belajar/ujian dengan kronotipe memengaruhi prestasi. Morning chronotype sering unggul pada kelas/tes pagi.⁷

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian hubungan antara waktu (jam) dan durasi waktu belajar mandiri terhadap nilai blok mahasiswa FK UMSU.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental menggunakan desain penelitian cross-sectional study yang

dilakukan di Fakultas Kedokteran UMSU. Pada bulan Agustus-Oktober 2025. Populasi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran UMSU dengan perhitungan rumus analitik korelatif didapatkan 148 responden dengan kriteria inklusi: (1). Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UMSU. (2). Tidak sedang mengambil cuti akademik saat blok berjalan. (3). Mengisi kuesioner personal tidak di wakikan. Kriteria eksklusi: (1). Memberikan 2 jawaban atau tidak lengkap pada kuesioner.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent dan dependent, dimana nilai blok merupakan variabel dependent diperoleh dari hasil ujian blok terakhir mahasiswa dalam satu semester yang dikategorikan ke dalam nilai A sampai E sesuai standar akademik Fakultas Kedokteran UMSU, waktu(jam) belajar mandiri dan durasi waktu belajar mandiri merupakan variabel independent, Waktu belajar mandiri diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: 1= 19:00 - 20:00, 2=20:00 – 22:00, 3=00.00 – 02:00, 4= 1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar), 5=fajar hingga menjelang subuh, Durasi waktu belajar mandiri dikategorikan menjadi: 1= < 30 menit, 2= 31-60 menit, 3=61-90 menit, 4=91-120 menit, 5= >120

menit. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari pertanyaan mengenai waktu belajar dan durasi belajar mandiri. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi kuesioner secara jujur dan mandiri. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi

frekuensi setiap variabel, serta bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menilai hubungan antara waktu belajar dan durasi belajar dengan nilai blok. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi waktu (jam) belajar mandiri

WAKTU BELAJAR	N	%
19:00 - 20:00	17	11,5
20:00 – 22:00	88	59,5
00.00 – 02:00	14	9,5
1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)	17	11,5
fajar hingga menjelang subuh	12	8,1
Total	148	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dengan waktu belajar pada waktu 19:00 - 20:00 sebanyak 17 orang (11,5%), pada waktu 20:00 – 22:00 sebanyak 88 orang (59,5%), pada waktu 00.00 – 02:00 sebanyak 14 (9,5%), pada waktu 1/3 malam

(02:00 sampai menjelang fajar) sebanyak 17 (11,5%), pada waktu fajar hingga menjelang subuh sebanyak 12 (8,1%). Pada tabel diatas terdapat mayoritas mahasiswa belajar pada malam hari menjelang larut, terutama antara pukul 20.00–22.00.

Tabel 2. Distribusi durasi belajar mandiri

DURASI BELAJAR	N	%
< 30 menit	10	6,8
31-60 menit	51	34,5
61-90 menit	46	31,1
91-120 menit	15	10,1
>120 menit	26	17,6
Total	148	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa responden dengan durasi belajar selama < 30 menit sebanyak 10 orang (6,8%), selama 31-60 menit sebanyak 51 orang (34,5%), selama 61-90 menit sebanyak 46 (31,1%),

selama 91-120 menit sebanyak 15 (10,1%), selama >120 menit sebanyak 26 (17,6%). Pada tabel diatas terdapat durasi belajar paling banyak berada pada kategori 31–60 menit disusul oleh kategori 61–90 menit.

Tabel 3. Distribusi nilai blok

NILAI BLOK	N	%
A	42	28,4
A-	32	21,6
B+	18	12,2
B	34	23
B-	15	10,1
C+	6	4,1
C	0	0
D	0	0
E	1	0,7
Total	148	100

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa responden dengan nilai blok A sebanyak 42 (28,4%), A- sebanyak 32 (21,6%), B+ sebanyak 18 (12,2%), B sebanyak 34 (23%), B- sebanyak 15 (10,1%), C+ sebanyak 6

(4,1%), C sebanyak 0, D sebanyak 0, E sebanyak 1 (0,7%). Pada tabel diatas sebagian besar mahasiswa memperoleh nilai blok pada kategori A, A-, dan B.

Tabel 4. Waktu Belajar Terhadap Nilai Blok

Waktu Belajar	Nilai Blok										Nilai p	Nilai r _s
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	D	E	Total		
19:00 - 20:00	8	2	4	3	0	0	0	0	0	17		
20:00 – 22:00	22	17	11	22	11	4	0	0	1	88		
00.00 – 02:00	1	5	1	5	2	0	0	0	0	14		
1/3 malam (02:00 sampai menjelang fajar)												
fajar hingga menjelang subuh	7	5	1	4	0	0	0	0	0	17	0,766	-0,025
	4	3	1	0	2	2	0	0	0	12		

TOTAL	42	32	18	34	15	6	0	0	1	148
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	------------

Pada tabel 4 didapatkan dari uji *Spearman* antara hubungan waktu belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,025$

dengan nilai signifikansi $p = 0,766$ yang dimana nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa.

Tabel 5. Durasi Belajar Terhadap Nilai Blok

Durasi Belajar	Nilai Blok										Nilai p	Nilai r_s
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	D	E	Total		
< 30 menit	3	2	1	1	2	1	0	0	0	10		
31-60 menit	11	9	5	16	7	2	0	0	1	51		
61-90 menit	14	11	6	10	3	2	0	0	0	46	0,03	0,179
91-120 menit	2	6	4	2	1	0	0	0	0	15		
>120 menit	12	4	2	5	2	1	0	0	0	26		
TOTAL	42	32	18	34	15	6	0	0	1	148		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan dari uji *Spearman* antara hubungan durasi belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,179$ dengan nilai signifikansi $p = 0,03$ yang dimana nilai $P < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi belajar dan

nilai blok. Namun, nilai koefisien korelasi berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah. dalam hal ini bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi belajar maka nilai blok juga relatif meningkat.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bahwasannya mayoritas mahasiswa memilih waktu belajar pada rentang

20:00–22:00 karena preferensi biologis individu yang dikenal sebagai *chronotype* yang menunjukkan kapan seseorang paling

waspada dan siap untuk aktivitas kognitif.⁸ Sama seperti penelitian lain yang menunjukkan bahwa banyak yang memilih melakukan aktivitas akademik pada jam-jam sore hingga malam, sementara sisa responden yang lain memilih aktif pada waktu pagi hari jumlahnya lebih sedikit.⁸ Temuan ini menunjukkan bahwa preferensi waktu belajar mahasiswa dipengaruhi oleh ritme sirkadian internal, sehingga waktu belajar pada malam awal menjadi pilihan yang lebih dominan bagi mahasiswa dengan karakteristik *evening chronotype*. Chronotype mengatur ritme sirkadian dan membagi individu ke dalam tipe *morning* (lebih aktif pagi), *intermediate*, dan *evening* (lebih aktif sore-malam), yang mempengaruhi motivasi dan kemampuan konsentrasi saat belajar. Penelitian dengan responden mahasiswa menunjukkan bahwa kelompok *evening chronotype* memiliki kecenderungan melakukan aktivitas intelektual pada sore hingga malam hari dan memiliki motivasi belajar yang berbeda dibanding *morning chronotype*, sehingga waktu malam awal sering dipilih sebagai periode belajar utama.⁸

Sebaliknya, waktu belajar fajar menjelang subuh cenderung dipilih lebih sedikit oleh mahasiswa. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa banyak orang memilih melakukan aktivitas belajar pada jam-jam pagi hari, terutama sejak pagi dini hingga pagi hari, dibandingkan waktu sore atau malam.⁷ Teori yang dapat menjelaskan penyebab sedikit dari responden memilih pada waktu fajar menjelang subuh karena fase ritme sirkadian biologis yang belum mencapai kondisi kesiapan kognitif optimal pada pagi dini hari.⁸ Ritme sirkadian manusia secara alami memaksimalkan kewaspadaan, konsentrasi, dan kesiapan mental pada beberapa jam setelah sore dan memasuki malam awal, sedangkan di waktu sebelum fajar tubuh berada dalam fase *low alertness* karena proses tidur dan pemulihan masih berlangsung. Kondisi ketidaksesuaian jadwal biologis ini menyebabkan banyak mahasiswa merasa kurang fokus dan kurang produktif untuk belajar pada waktu fajar hingga menjelang subuh, sehingga preferensi belajar lebih dominan terjadi di malam awal daripada sangat pagi.⁸

Durasi belajar mandiri sekitar 31–60 menit sering dipilih oleh mahasiswa pada penelitian ini. Efektivitas terbaik ketika durasi belajar berada di kisaran sekitar 25–50 menit sebelum jeda singkat,

mendukung gagasan bahwa durasi belajar antara sekitar 30–60 menit merupakan rentang yang efektif untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi dibandingkan sesi yang lebih panjang tanpa istirahat.⁹ Durasi ini dianggap seimbang antara fokus kognitif dan kemampuan memproses informasi, sehingga meningkatkan efektivitas belajar tanpa menyebabkan kelelahan mental yang cepat.¹⁰ Penelitian tentang teknik belajar modern seperti *distributed practice* (praktek terdistribusi) menunjukkan bahwa sesi belajar yang dibagi ke dalam interval yang cukup panjang tapi tetap terhindar dari kelelahan kognitif cenderung memberi retensi dan pemahaman yang lebih baik daripada sesi yang sangat pendek atau sangat panjang; strategi ini mendukung pembagian waktu belajar agar sesuai dengan rentang perhatian dan efisiensi memori jangka panjang. Dengan demikian, mahasiswa secara alami memilih durasi sekitar 31–60 menit karena periode ini sesuai dengan pola perhatian dan strategi belajar yang efektif dalam mengatur waktu belajar sesuai dengan kemampuan otak untuk fokus dan menyerap materi.¹⁰

Sebaliknya, durasi belajar kurang dari 30 menit relatif sedikit dipilih oleh mahasiswa karena periode yang sangat

singkat sering kali tidak cukup untuk mendalami materi secara signifikan atau menyelesaikan tugas yang kompleks tanpa interupsi. Meskipun rentang perhatian manusia dapat bervariasi, banyak studi menunjukkan bahwa fokus penuh pada sebuah tugas kognitif biasanya berlangsung lebih dari 20 menit ketika dilakukan secara serius, apalagi dalam konteks pembelajaran tingkat universitas. Selain itu, sesi belajar yang terlalu pendek cenderung membuat mahasiswa menghadapi transisi atau gangguan lebih sering, sehingga perlu memulai ulang fokusnya dan akhirnya tidak efisien dalam menyelesaikan tugas belajar yang membutuhkan konsentrasi lintas konsep. Oleh karena itu, durasi belajar di bawah 30 menit sering dipandang kurang efektif untuk materi kuliah yang kompleks dan membuat sebagian besar mahasiswa memilih durasi yang sedikit lebih panjang untuk memastikan pemahaman yang lebih dalam.¹¹ Sedangkan untuk durasi belajar yang lebih lama, pada penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan durasi belajar dengan konsentrasi mahasiswa selama pembelajaran daring. Hasilnya menunjukkan mahasiswa rata-rata memiliki durasi belajar harian yang cukup panjang (sekitar 249 menit), namun

tidak adanya hubungan signifikan antara durasi belajar yang panjang terhadap konsentrasi belajar mereka. Temuan ini memberi gambaran bahwa durasi belajar yang panjang (≥ 60 menit atau lebih) tidak otomatis meningkatkan konsentrasi secara signifikan, dan dapat berimplikasi pada efektivitas belajar.¹² Pada penelitian lain yang meneliti dampak durasi kelas atau sesi belajar yang panjang terhadap rentang perhatian (*attention span*) pelajar. Hasil penelitian menunjukkan durasi kelas yang lebih panjang cenderung menurunkan fokus dan konsentrasi siswa karena kelelahan kognitif dan gangguan perhatian. Meskipun bukan angka jam spesifik seperti >60 menit, temuan ini relevan menunjukkan bahwa durasi belajar yang panjang dapat berdampak negatif terhadap fokus belajar.¹³

Pada hasil penelitian didapatkan bahwasannya tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu belajar dan nilai blok mahasiswa FK UMSU ($p = 0,766$ dan $r = -0,025$). Temuan ini mengindikasikan bahwa memilih waktu tertentu untuk belajar (19.00–20.00, 20.00–22.00, atau dini hari) tidak otomatis berujung pada perbedaan prestasi akademik yang bermakna dalam populasi studi ini; oleh

karena itu perhatian perlu difokuskan pada faktor lain yang lebih menentukan kualitas belajar.¹³ Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi yang memperbaiki kebiasaan belajar dan penggunaan teknik efektif memiliki dampak yang lebih besar pada nilai daripada peningkatan jam belajar tanpa perubahan strategi.¹⁴ Hasil ini sejalan dengan pemahaman bahwa efektivitas belajar lebih ditentukan oleh kualitas belajar daripada waktu belajar. Mahasiswa dapat memilih waktu terbaik berdasarkan ritme sirkadian masing-masing.¹⁴ Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa waktu belajar tidak selalu menentukan prestasi akademik, karena strategi belajar dan konsentrasi lebih berperan.¹⁵

Perbedaan respons individu terhadap waktu belajar juga dapat dijelaskan oleh perbedaan *chronotype* (morningness vs eveningness). *Chronotype* mempengaruhi waktu puncak kognitif seseorang sehingga waktu belajar yang optimal berbeda antara individu. Hal ini membuat analisis hubungan waktu-nilai menjadi kompleks bila tidak mengontrol *chronotype*.¹⁶

Hasil analisis uji Spearman diperoleh bahwasannya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi belajar dengan nilai blok meskipun terdapat hubungan, kekuatan hubungan tersebut rendah ($p =$

0,03 dan $r = 0,179$). Lama waktu belajar sendiri bukanlah prediktor kuat untuk prestasi; sebaliknya, efektivitas teknik belajar dan kualitas pemrosesan materi lebih menentukan hasil ujian. Dalam konteks ini, mahasiswa yang belajar lebih lama tanpa teknik yang tepat atau tanpa pemeliharaan fokus mungkin mendapatkan hasil yang sama atau lebih buruk dibanding mahasiswa yang belajar lebih singkat tetapi dengan teknik yang tepat.¹⁷

Hasil ini dapat dijelaskan bahwa durasi belajar yang panjang tidak otomatis menjamin pemahaman yang lebih baik. Metode belajar, kebiasaan belajar (study habits), serta kualitas fokus saat belajar memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hasil akademik dibandingkan lamanya waktu belajar.¹³ Selain itu, durasi belajar yang terlalu panjang tanpa jeda yang tepat dapat menurunkan kualitas perhatian dan mengakibatkan kelelahan kognitif, sehingga efektivitas belajar menurun.¹³ Penelitian keperilaku kognitif modern menekankan pentingnya pengaturan sesi belajar untuk menjaga fokus dan optimalkan konsolidasi memori. Dengan demikian, durasi yang “optimal” lebih terkait dengan bagaimana waktu tersebut digunakan (struktur sesi, jeda,

teknik pengulangan) daripada total menit/jam yang dihabiskan.¹⁷

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, mengenai hubungan waktu (jam) belajar dan durasi waktu belajar mandiri dengan nilai blok mahasiswa FK UMSU, maka dapat disimpulkan:

6. Distribusi waktu belajar mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden belajar pada rentang waktu 20.00–22.00 yaitu sebanyak 92 responden (60,5%).
7. Distribusi durasi belajar mahasiswa menunjukkan bahwa durasi sebagian besar mahasiswa berada pada kategori 31–60 menit sebanyak 52 responden (34,2%), dan 61–90 menit sebanyak 47 responden (30,9%).
8. Distribusi nilai blok mahasiswa terdapat bahwasannya sebagian besar responden memiliki nilai blok kategori baik, yaitu nilai A (28,3%), A– (21,1%), dan B (23,0%).
9. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara waktu belajar dengan nilai blok mahasiswa, berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan waktu belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai

koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,025$ dengan nilai signifikansi $p = 0,763$ yang dimana nilai $p > 0,05$.

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi belajar dengan nilai blok mahasiswa walaupun kekuatan

SARAN

Pada penelitian yang sudah dilaksanakan, beberapa masukan yang dapat disarankan ialah:

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran
 - a. Mahasiswa disarankan untuk tidak hanya mempertimbangkan waktu dan durasi belajar, tetapi lebih mengoptimalkan kualitas strategi belajar, seperti menggunakan latihan soal, dan diskusi kelompok.
 - b. Mahasiswa dianjurkan untuk mengenali ritme belajar pribadi agar dapat menentukan waktu belajar yang paling efektif berdasarkan kondisi tubuh pribadi.
 - c. Mahasiswa perlu memperhatikan faktor pendukung belajar lainnya seperti durasi istirahat yang cukup, manajemen stres, serta manajemen waktu.

2. Bagi Fakultas Kedokteran UMSU

hubungan tersebut lemah, berdasarkan uji *Spearman* antara hubungan durasi belajar dengan nilai blok didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,186$ dengan nilai signifikansi $p = 0,021$ yang dimana nilai $P < 0,05$.

- a. Fakultas dapat memberikan program edukasi terkait manajemen belajar efektif, termasuk teknik belajar ilmiah dan strategi menghadapi beban akademik.
 - b. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam merancang kebijakan atau aktivitas akademik yang mendukung peningkatan prestasi belajar mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan bisa menambah variabel yang lain contohnya seperti teknik belajar, kualitas tidur, stres akademik, motivasi belajar, atau faktor lingkungan yang dapat memengaruhi nilai akademik.
 - b. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan multivariat untuk melihat

pengaruh beberapa faktor

c. Penelitian lebih lanjut dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan pola belajar mahasiswa dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fajriany M, Khoirun V, Arifiani W, Zaki Z S, Aini A N. Hubungan Asosiasi Antara IPK dengan Waktu Belajar Mahasiswa/i Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *J Creat Student Res.* 2023;1(5):327-331. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/2720>
2. Josephine J, Josephine CV, Angelina A. Pengaruh Penilaian Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Nilai Akhir Blok pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *J Educ Res.* 2024;5(4):5545-5550. doi:10.37985/jer.v5i4.1784
3. Suci Rahayu. Pengaruh Durasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di MTS Ibnu Daud Kecamatan Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan. 2024;15(1):37-48.
4. Irfan kurniawan A. Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi sekaligus terhadap nilai akademik. Kuliah Terhadap Prestasi Akademik. *IKRA-ITH Hum J Sos dan Hum.* 2024;8(3):111-120. doi:10.37817/ikraith-humaniora
5. Shui S, Hudori M, Wishly M. Analisis Pengaruh Jam Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Teknik Sipil Universitas International Batam Analysis Of The Effect Of Learning Hours On The Cumulative Achievement Index (GPA) Of Civil Engineering Students In Batam Interna. *Nusant Hasana J.* 2022;2(2):225-229.
6. Redi Andriansah DI. Pengaruh Durasi Pembelajaran Terhadap Sikap Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Estimasi Biaya Konstruksi. *J Kaji Pendidik Tek bangunan (JKPTB).* 2024;10(1):78-84.
7. Imam H, Singla D, Basista R. Effect of morningness-eveningness chronotype on academic performance of undergraduate students. *Bull Fac Phys Ther.* 2024;29(1). doi:10.1186/s43161-024-00199-2
8. Sato M, Roszak M, Hashimoto T, Kołodziejczak B, Gubin D, Boudville N. Comparison of chronotype and learning motivation in medical

- university students. *J BMC Med Educ.* Published online 2024. doi:10.1186/s12909-024-06177-5
9. Ogut E. Assessing the efficacy of the Pomodoro technique in enhancing anatomy lesson retention during study sessions: a scoping review. *J BMC Med Educ.* 2025;25(1):1-12. doi:doi.org/10.1186/s12909-025-08001-0
 10. Smits EJC, Wenzel N, de Bruin A. Investigating the Effectiveness of Self-Regulated, Pomodoro, and Flowtime Break-Taking Techniques Among Students. *Behav Sci (Basel).* 2025;15(7):1-30. doi:doi.org/10.3390/bs15070861
 11. Filali A El, Lazrak Y. Investigating Students' Views on Their In-class Attention During Lectures: The Case of Morocco. *J Educ Learn.* 2025;14(5):295-307. doi:10.5539/jel.v14n5p295
 12. Widhi RS, Saputra IK, Juniarta GN. Hubungan Durasi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSSKPPN FK UNUD Selama Pembelajaran Daring. *Community Publ Nurs.* 2023;11(4):281-291.
 13. Aljaffer MA, Almadani AH, Aldughaiter AS, et al. The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *J BMC Med Educ.* 2024;24(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y>
 14. Theobald M. Study longer or study effectively? Better study strategies can compensate for less study time and predict goal achievement and lower negative affect. *Br J Educ Psychol.* 2025;95(2):405-420. doi:10.1111/bjep.12725
 15. Lone RA. Study Habits and Academic Performance among Students: A Systematic Review. *Int J Multidiscip.* 2021;6(5):132-135. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i05.019%0ADouble>
 16. Arastoo HS, Nojomi M, Ghalehbandi MF, Alavi K, Kashaninasab F. Comparison of Chronotypes and their Relationship with Academic Performance and Quality of Life in University Students. *J Sleep Sci.* 2024;17:157-165. doi:doi.org/10.1055/s-0043-1777776.
 17. Durrani SF, Yousuf N, Ali R, Musharraf FF, Hameed A. Effectiveness of spaced repetition for clinical problem solving amongst

undergraduate medical students
studying paediatrics in Pakistan. *J
BMC Med Educ.* 2024;24(1):1-8.
doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-024-05479-y>

