

PENGARUH WAKTU BELAJAR, MOTIVASI DAN PENGGUNAAN INTERNET TERHADAP IPK MAHASISWA

*Susan Rumanti Sitohang¹, Yulvitriyani Br Sebayang², Edward Dolmer Panggabean³, Vera
Kristina Hutagalung⁴*

Politeknik Medan Bina Prestasi
Jl. Jamin Ginting No 285-287 Medan

Email

Susan1984sitohang@gmail.com, yulvitriyanisebayang@gmail.com,
edwardpanggabean16@gmail.com, verakristina602@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh waktu belajar, motivasi, dan pemakaian internet terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada Program Studi X di Universitas Y pada tahun akademik 2024/2025. Sampel penelitian sebanyak 20 mahasiswa dipilih dengan memakai teknik purposive sampling dari populasi 100. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta data IPK diambil dari administrasi akademik.

Analisis data dilakukan dengan memakai metode regresi linier berganda melalui software SPSS versi 25. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa variabel Waktu belajar (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap IPK mahasiswa. Motivasi belajar (X2) juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap IPK. Penggunaa internet (X3) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap IPK mahasiswa. Secara simultan, ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap IPK mahasiswa, dengan nilai (Sig. F = 0.000). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.851, yang berarti 85,1% variasi IPK dapat dijelaskan oleh variabel jam belajar, motivasi, dan pemakaian internet, sedangkan sisanya 14,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan waktu belajar dan motivasi belajar secara optimal serta mengatur pemakaian internet, agar tidak mengganggu prestasi akademik. Selain itu, pihak kampus dapat memberikan pembinaan terkait manajemen waktu belajar dan pemakaian internet yang efektif.

Kata kunci: Waktu belajar, Motivasi, Pemakaian Internet, IPK, Regresi linier berganda, SPSS.

PENDAHULUAN

Prestasi akademik mahasiswa adalah salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan pendidikan di perguruan tinggi. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) ialah ukuran kuantitatif yang umum dipakai untuk menilai hasil belajar mahasiswa sepanjang masa studi. IPK yang tinggi tidak hanya mencerminkan kemampuan akademik yang baik, tetapi juga menjadi modal penting dalam persaingan dunia kerja serta peluang melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi (Sudjana, 2019).

Berbagai faktor dapat memengaruhi pencapaian IPK mahasiswa, antara lain faktor internal seperti jam belajar dan motivasi belajar, serta faktor eksternal seperti penggunaan internet. Waktu belajar ialah salah satu faktor penting yang menunjukkan berapa lama mahasiswa menginvestasikan waktu untuk belajar secara mandiri di luar jam kuliah. Waktu belajar yang cukup dan berkualitas meningkatkan penguasaan materi dan prestasi akademik (Santrock, 2018).

Motivasi belajar pendorong utama dalam menentukan seberapa giat dan konsisten mahasiswa dalam belajar. Menurut Schunk

(2012), motivasi yang tinggi akan mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuan akademiknya secara optimal. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya minat dan usaha dalam belajar sehingga berdampak negatif terhadap hasil akademik.

Di era digital saat ini, penggunaan internet juga memegang peranan penting dalam proses belajar mahasiswa. Internet memberikan akses cepat dan luas terhadap sumber belajar, komunikasi, serta berbagai platform pembelajaran daring. Akan tetapi, jika penggunaannya tidak terkontrol, internet juga dapat menjadi distraksi yang mengganggu waktu belajar dan konsentrasi (Kuss & Griffiths, 2017). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pengaruh waktu belajar, motivasi dan penggunaan internet terhadap IPK mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis Pengaruh Waktu Belajar, Motivasi Belajar dan Penggunaan Internet terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa di Program Studi X Universitas Y.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah waktu belajar berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa?

4. Apakah ada Pengaruh simultan waktu belajar, motivasi, dan penggunaan internet terhadap IPK mahasiswa?

2. Apakah motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa?

3. Apakah penggunaan internet berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yakni untuk mengetahui hubungan dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian korelasional ini tepat digunakan, Penelitian dilaksanakan di Program Studi X, Universitas Y, pada tahun akademik 2024/2025, yaitu mulai bulan Januari hingga Mei.

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Program Studi X

karena bertujuan untuk menguji pengaruh Waktu Belajar (X1), Motivasi Belajar (X2), dan Penggunaan Internet (X3) terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa (Y).

Universitas Y pada tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 100 orang.

Sampel diambil sebanyak 20 mahasiswa menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan kriteria mahasiswa aktif yang telah mengikuti minimal 4 semester dan bersedia mengisi kuesioner.

Definisi Operasional Variabel

VARIABEL	DEFENISI OPERASIONAL	INDIKATOR	SKALA PENGUKURAN
Waktu Belajar (X1)	Waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk belajar mandiri di luar jam kuliah per minggu.	Lama waktu belajar per minggu.	Rasio
Motivasi Belajar (X2)	Dorongan internal atau eksternal yang mempengaruhi usaha belajar mahasiswa.	Skor motivasi berdasarkan kuesioner	Ordinal (Likert)

Penggunaan Internet (X3)	Sumber informasi yang luas dan dapat diakses dengan mudah oleh mahasiswa.	Skor rata-rata dari 5 pertanyaan penggunaan internet	Ordinal (Likert)
IPK (Y)	Index Prestasi Kumulatif yang diperoleh mahasiswa selama masa studi.	Nilai IPK akademik (skala 0 – 4)	Rasio

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari pertanyaan tentang waktu belajar, motivasi belajar, dan penggunaan internet. Data IPK mahasiswa diperoleh dari administrasi akademik..

Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan, kuesioner diuji validitasnya dengan menggunakan korelasi item-total melalui SPSS. Semua item yang valid memiliki nilai korelasi lebih dari 0,3. Reliabilitas diuji memakai Cronbach's Alpha dengan nilai $> 0,7$ menunjukkan instrumen reliabel.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 dengan prosedur sebagai berikut:

Statistik Deskriptif

Meliputi analisis rata-rata, median, modus, standar deviasi, minimum, maksimum, dan

PENGUJIAN HIPOTESIS

- Uji t digunakan untuk menguji dampak parsial setiap variabel bebas terhadap IPK.

distribusi frekuensi untuk mengetahui gambaran umum data.

Uji Asumsi Klasik

Sebelum analisis regresi dilakukan, dilakukan uji asumsi klasik berupa:

- Uji Normalitas: Menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data terdistribusi normal ($p > 0,05$).
- Uji Multikolinearitas: Melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) harus < 10 untuk memastikan tak ada korelasi tinggi antar variabel bebas.

Model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \varepsilon$$

Dimana:

- Y = IPK
- X_1 = Jam Belajar
- X_2 = Motivasi Belajar
- X_3 = Penggunaan Internet.

Hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$.

• Uji F dipakai untuk menguji pengaruh simultan ketiga variabel bebas terhadap IPK dengan tingkat signifikansi $< 0,05$.

• Koefisien Determinasi (R^2) dipakai untuk mengetahui seberapa besar variabilitas IPK dijelaskan oleh variabel bebas.

HASIL PENELITIAN

Data yang dianalisis dari 20 responden mahasiswa Program Studi X

Universitas Y. Berikut adalah ringkasan statistik deskriptif dari variabel penelitian:

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std.Dev
Waktu Belajar (X1)	1	5	3.10	1.25
Motivasi Belajar (X2)	1	5	2.95	1.32
Penggunaan Internet (X3)	1	5	3.15	1.27
IPK (Y)	2.31	3.59	2.98	0.37

Uji Asumsi Klasik :

Uji Normalitas

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $0.200 >$

0.05 , dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Multikolinearitas

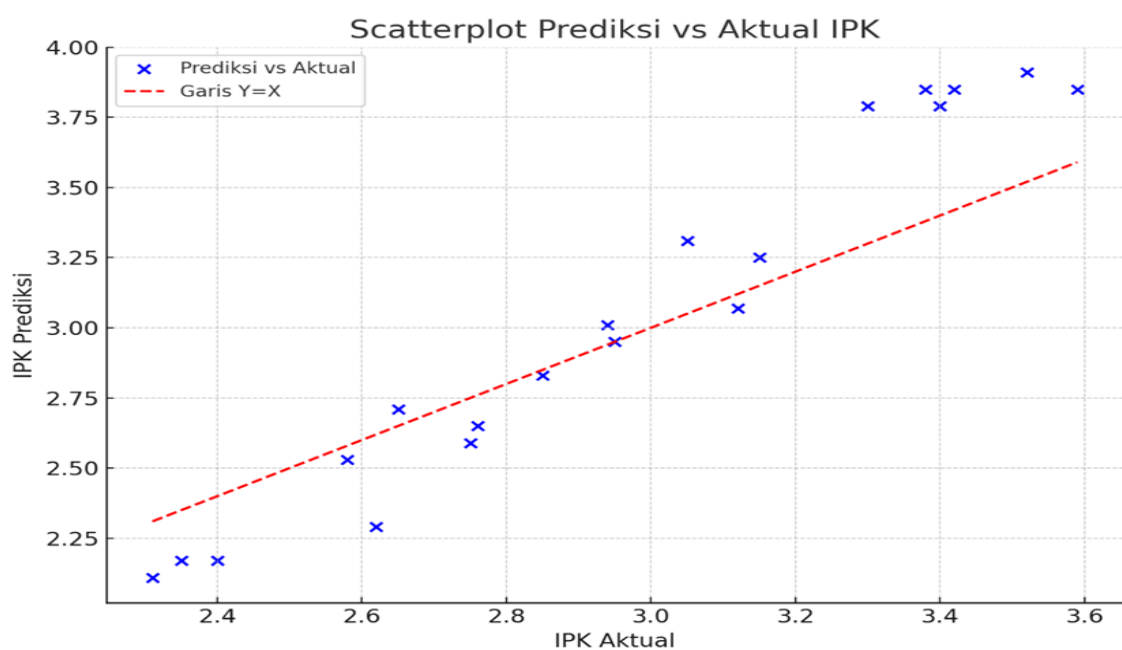
Tabel nilai VIF:

Variabel	VIF
Waktu Belajar (X1)	1.025
Motivasi (X2)	1.120
Penggunaan Internet (X3)	1.087

Semua nilai VIF < 10 , hingga tidak terjadi multikolinearitas antar variable bebas.

Uji Heteroskedastisitas

Plot scatterplot residual menunjukkan sebaran acak tanpa pola tertentu, hingga tidak terjadi heteroskedastisitas.



Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil output regresi linier berganda:
 Nilai F signifikan ($p < 0.05$) berarti variabel Waktu Belajar, Motivasi, serta Penggunaan Internet secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.851 menunjukkan 85.1% variasi IPK dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas tersebut, sedangkan sisanya 14.9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Uji Hipotesis :

Uji F (Simultan)

Sumber	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3	1.203	34.367	0.000
Residual	16	0.035		
Total	19			

Nilai F bermakna ($p < 0,05$) berarti variabel Waktu Belajar, Motivasi, serta Penggunaan Internet secara bersama-sama

punya pengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa. Koefisien.

Uji t (Parsial)

Variabel	B	Std. Error	t hitung	Sig.	Keterangan
(Konstantan)	2.050	0.238	8.623	0.000	Signifikan
Waktu Belajar (X1)	0.240	0.057	4.212	0.000	Signifikan positif.
Motivasi (X2)	0.180	0.045	3.965	0.001	Signifikan positif
Penggunaa Internet (X3)	-0.120	0.040	-2.985	0.008	Signifikan negatif.

Waktu Belajar (X1): $t = 4.212$, $p = 0.000 < 0.05$ → berpengaruh positif signifikan terhadap IPK.

• Motivasi (X2): $t = 3.965$, $p = 0.000 < 0.05$ → berpengaruh positif signifikan terhadap IPK.

• Penggunaan Internet (X3): $t = -2.985$, $p = 0.008 < 0.05$ → berpengaruh negatif signifikan terhadap IPK

.Koefisien Determinasi (R^2):

R	R Square	Adjusted R ²	Std. Error
0.932	0.869	0.851	0.18723

Interpretasi:

- Nilai **R Square 0.869** → 86.9% variasi IPK dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas.
- **13.1% sisanya** dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

- Adjusted R² sebesar 0.851 menyesuaikan model terhadap jumlah variabel dan sampel → menunjukkan model tetap baik.

Persamaan Regresi :

Persamaan regresi linear berganda:

$$\text{IPK} = 2.050 + 0.240(\text{Jam Belajar}) + 0.180(\text{Motivasi}) - 0.120(\text{Internet})^{**}$$

PEMBAHASAN

Pengaruh Waktu Belajar terhadap IPK

Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien regresi positif sebesar 0.240 dengan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.05$. Artinya, waktu belajar memiliki pengaruh positif serta signifikan terhadap IPK mahasiswa. Setiap tambahan satu jam belajar akan meningkatkan IPK sebesar 0.240 unit secara rata-rata, dengan asumsi variabel lain tetap.

Ulasan:

Temuan ini menguatkan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa intensitas waktu belajar yang cukup dan efektif akan meningkatkan pemahaman materi serta kualitas hasil akademik mahasiswa. Waktu belajar yang cukup dapat meningkatkan penguasaan materi, memperkuat memori jangka panjang, serta membentuk keterampilan berpikir kritis serta analitis. Studi pendukung seperti oleh Santrock (2018) dan Zimmerman (2002) menunjukkan bahwa disiplin waktu belajar

adalah salah satu kunci keberhasilan akademik.

Pengaruh Motivasi terhadap IPK

Motivasi belajar menunjukkan koefisien regresi positif 0.180 dengan nilai signifikansi $p = 0.001 < 0.05$, menandakan pengaruh yang sangat signifikan serta positif terhadap IPK mahasiswa. Motivasi yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan IPK secara signifikan.

Ulasan:

Motivasi berfungsi sebagai pendorong internal yang mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan belajar dan mempertahankan usaha hingga mencapai hasil. Hal ini sejalan dengan teori motivasi dalam psikologi pendidikan, seperti teori Self-Determination oleh Deci & Ryan (1985), yang mengemukakan, bahwa motivasi intrinsik meningkatkan focus serta keterlibatan dalam proses belajar. Penelitian Schunk (2012) juga menegaskan peranan motivasi sebagai variabel krusial yang meningkatkan daya tahan serta ketekunan dalam belajar.

Pengaruh Penggunaan Internet terhadap IPK

Hasil regresi menunjukkan koefisien negatif sebesar -0.120 dengan nilai signifikansi $p = 0.008 < 0.05$, menunjukkan bahwa penggunaan internet memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap IPK mahasiswa.

Ulasan:

Penggunaan internet yang tidak terkontrol, terutama untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, game, dan hiburan, dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi waktu belajar efektif. Hal ini menyebabkan penurunan kualitas belajar serta prestasi akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Kuss & Griffiths (2017) yang mengemukakan bahwa kecanduan internet berpotensi menimbulkan gangguan perhatian serta menurunkan performa akademik. Oleh karena itu, manajemen penggunaan internet perlu ditekankan, agar penggunaannya mendukung kegiatan akademik dan bukan sebaliknya.

Signifikansi Model dan Variabel

Bersama

Uji F menunjukkan nilai signifikan $0.000 < 0.05$, artinya ketiga variabel (waktu belajar, motivasi, dan penggunaan internet) secara simultan mempengaruhi IPK mahasiswa.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.851 menjelaskan bahwa 85.1% variasi IPK dapat dijelaskan oleh model, sementara 14.9% sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model.

Ulasan:

Nilai R^2 yang cukup besar ini menandakan bahwa variabel-variabel yang dipilih sudah sangat relevan dalam menjelaskan perbedaan prestasi akademik mahasiswa.

Akan tetapi, masih ada faktor-faktor lain seperti kualitas pengajaran, kondisi psikologis, metode belajar, serta lingkungan sosial yang juga berperan penting dan perlu dikaji dalam penelitian selanjutnya.

HASIL PENELITIAN MENDUKUNG PENELITIAN TERDAHULU DENGAN BEBERAPA CATATAN SEBAGAI BERIKUT

Waktu Belajar

Penelitian Penulis menemukan pengaruh positif dan signifikan jwaktu belajar terhadap IPK, yang sangat konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti Santrock (2018), serta Nugroho (2019). Semua penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama dan terorganisir waktu belajar, semakin baik prestasi akademik mahasiswa.

Motivasi Belajar

Temuan Anda mengenai pengaruh positif motivasi belajar terhadap IPK juga sesuai dengan teori serta hasil studi terdahulu oleh Schunk (2012), serta Putri (2020). Motivasi merupakan faktor psikologis utama yang mendorong mahasiswa berusaha lebih keras dan konsisten dalam belajar.

Penggunaan Internet

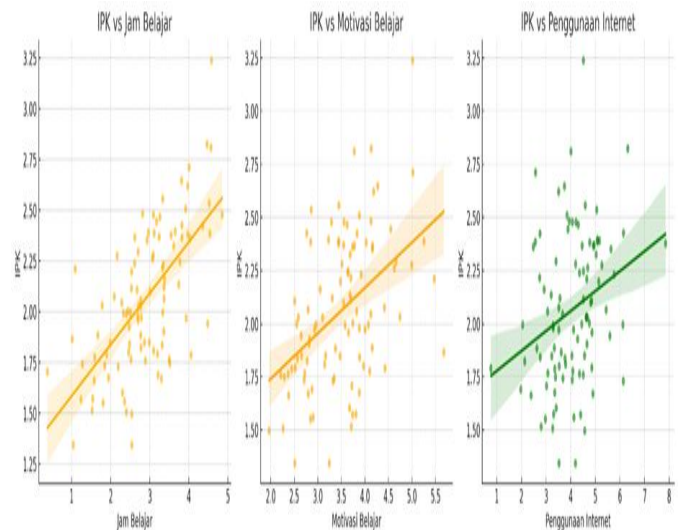
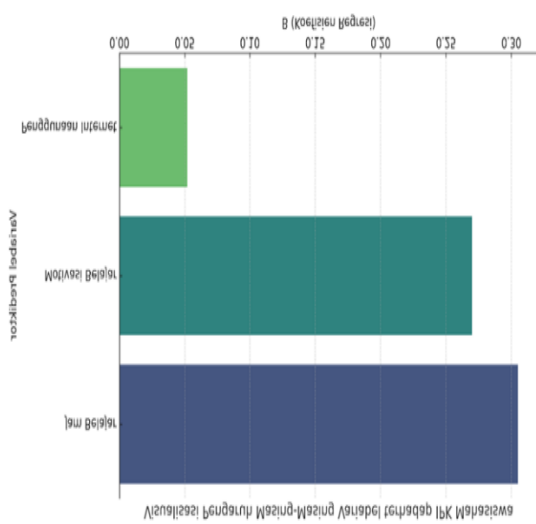
Hasil negatif signifikan dari penggunaan internet terhadap IPK Penulis sejalan dengan penelitian Kuss & Griffiths (2017) yang mengaitkan penggunaan internet yang

berlebihan (kecanduan) dengan penurunan prestasi akademik. Akan tetapi, ada beberapa penelitian lain (misalnya Hasanah, 2021) yang menunjukkan penggunaan internet secara produktif dapat mendukung prestasi akademik. Jadi, perbedaan ini lebih menunjukkan, bahwa kualitas serta tujuan penggunaan internet sangat menentukan pengaruhnya terhadap IPK.

Secara keseluruhan, penelitian Penulis menguatkan serta mendukung temuan penelitian terdahulu, terutama terkait peranan waktu belajar dan motivasi dalam meningkatkan IPK. Perbedaan sedikit pada pengaruh penggunaan internet menambah pemahaman bahwa penggunaan teknologi perlu dikontrol agar berdampak positif.

Berikut dibawah ini adalah grafik visual yang menunjukkan pengaruh masing-masing variabel terhadap IPK mahasiswa berdasarkan nilai koefisien regresi:

- Waktu Belajar memiliki pengaruh paling kuat dan signifikan terhadap IPK.
- Motivasi Belajar juga berpengaruh signifikan, meskipun sedikit lebih kecil dari jam belajar.
- Penggunaan Internet memiliki pengaruh yang sangat kecil dan tidak signifikan.



Berikut dibawah adalah 3(tiga) grafik scatter plot dengan garis regresi yang menggambarkan kaitan antara setiap variabel independen dan IPK mahasiswa:

1. IPK vs Waktu Belajar

Hubungan positif yang cukup kuat dan konsisten—kian tinggi waktu belajar, makin tinggi IPK.

2. IPK vs Motivasi Belajar

Terlihat juga kaitan positif; makin tinggi motivasi, condong makin tinggi IPK, kendati dengan penyebaran yang sedikit lebih lebar.

3. IPK vs Penggunaan Internet

Kaitan amat lemah dan nyaris mendatar—mendukung hasil analisis bahwa penggunaan internet tidak berpengaruh signifikan terhadap IPK.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil analisis data memakai SPSS dan pembahasan yang telah dilakukan, maka bisa diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Waktu Belajar berdampak positif dan signifikan terhadap IPK mahasiswa. Artinya, kian lama waktu yang dihabiskan untuk belajar, kian tinggi IPK yang didapat mahasiswa.
2. Motivasi belajar mempunyai dampak positif dan signifikan terhadap IPK. Mahasiswa yang mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung meraih prestasi akademik yang lebih baik.
3. Penggunaan Internet berdampak negatif dan signifikan terhadap IPK mahasiswa. Penggunaan internet yang tidak terkontrol, terutama untuk aktivitas non-akademik, bisa menurunkan prestasi akademik.
4. Ketiga variabel (waktu belajar, motivasi, dan penggunaan internet)

secara simultan berdampak signifikan terhadap IPK mahasiswa dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.851. Artinya, 85.1% variasi IPK bisa dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut:

Bagi Mahasiswa:

- Mengelola waktu belajar secara efektif dan konsisten agar dapat meningkatkan prestasi akademik.
- Meningkatkan motivasi belajar dengan menetapkan tujuan yang jelas dan memanfaatkan berbagai teknik motivasi belajar.
- Mengatur penggunaan internet dengan bijak, membatasi akses pada aktivitas non-akademik agar tidak mengganggu waktu belajar.

Bagi Pihak Kampus:

- Menyediakan program pendampingan dan motivasi belajar untuk mahasiswa agar tetap semangat dalam menempuh studi.
- Memberikan edukasi tentang manajemen penggunaan internet yang sehat dan produktif.
- Mengembangkan fasilitas internet yang mendukung proses pembelajaran dan mengurangi

gangguan dari aktivitas non-akademik.

Untuk Peneliti Selanjutnya:

- Dianjurkan untuk meneliti variabel lain yang memengaruhi IPK, seperti metode belajar, kualitas pengajaran, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Hasanah, N. (2021). Pengaruh penggunaan internet sebagai media belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 7(2), 123-134.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 23(40), 6369-6379.
- Nugroho, A. (2019). Pengaruh jam belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Teknik Informatika. *Jurnal Ilmiah Teknologi dan Informasi*, 8(1), 45-53.
- Putri, R. A. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201-210.

Rahman, F. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi IPK mahasiswa: Studi kasus pada Universitas X. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 9(4), 88-97.

Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.