

College Student Learning Preparedness: Do Time Management Skills and Sleep Quality Matter?

Nora Novita*, Masnur Alam, & Eko Sujadi

Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jalan Kapten Muradi, Sungai Penuh and 37152, Indonesia

Abstract

The learning process is more likely to succeed when students exhibit high levels of learning readiness. However, empirical evidence from prior studies suggests that not all students possess this readiness. This study aims to explore the individual and combined impacts of time management and sleep quality on students' readiness to learn. Employing a quantitative survey design, the research involved 178 students from the Kerinci State Islamic Institute. The sample size was determined using the Krejcie & Morgan formula, with sample selection carried out through Simple Random Sampling. Data collection utilized the Self-Directed Learning Readiness Scale, Time Management Scale, and Sleep Quality Scale. Analysis of the research data was conducted through simple and multiple linear regression. The findings indicate that both time management and learning readiness play pivotal roles in determining students' readiness to learn, with time management demonstrating a stronger influence on this readiness. This study holds significant implications for addressing students' readiness to learn issues by fostering effective time management practices and ensuring adequate sleep quality. Such interventions can be effectively implemented through guidance and counseling services within higher education, involving counselors and additional support mechanisms.

Keywords: Learning Preparedness, Time Management Skills, Sleep Quality.

1. Pendahuluan

Sistem pendidikan yang baik harus dapat diterapkan pada setiap jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi. Tugas kuliah, praktikum, menyelesaikan beban studi, dan skripsi adalah beberapa tantangan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa (Gatari, 2020). Seorang mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas, baik akademik maupun non-akademik sehingga dapat mengembangkan potensinya secara maksimal (Saman, 2017). Tuntutan akademik yang intensif, jadwal kuliah yang padat, persiapan ujian yang ketat, dan harapan tinggi baik dari diri sendiri maupun orang lain sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan yang besar (Fuadi, Suprapti, Pranawukir, & Taupiq, 2023).

Agar dapat menyelesaikan semua tugas dengan baik dan tepat, maka mahasiswa harus memiliki kesiapan belajar sehingga mereka dapat berkonsentrasi dalam proses pembelajaran hingga mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Kesiapan belajar mengindikasikan keadaan keseluruhan seseorang yang memungkinkan dirinya siap dalam mengikuti proses pembelajaran dengan terlibat aktif dalam proses pembelajaran tersebut (E. S. Prautami & Dewi, 2022). Dalam konteks umum, kesiapan peserta didik sering digunakan untuk mendefinisikan kemampuan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan memulai perubahan perilaku yang mengarah pada hasil pembelajaran yang efektif dan sukses (Chorrojprasert, 2020). Kesiapan belajar dibutuhkan dalam proses pembelajaran karena apabila seseorang dalam keadaan siap mengikuti pembelajaran seseorang tersebut akan mudah dalam mengikuti pembelajaran (Ratnawati & Marimin, 2014). Kesiapan belajar akan membantu siswa menerima dan memahami pelajaran dan mendorong mereka untuk memberikan respons positif, yang pada gilirannya akan berdampak pada prestasi belajar mereka (Audihani, Hidayah, & Ristanti, 2019).

Kesiapan belajar seseorang dapat berdampak pada beberapa aspek. Kesiapan pada semua yang berkaitan dengan proses pembelajaran dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar (Ningsih & Suniasih, 2020). Sejalan dengan studi Hartono & Puspitaningrum yang menyebutkan bahwa seseorang akan mencapai hasil belajar yang lebih

* Corresponding author.

E-mail address: noranovita2003@gmail.com

baik jika disertai dengan adanya minat belajar yang kuat dan kesiapan yang baik untuk belajar selama kegiatan belajar (Hartono & Puspitaningrum, 2019). Winarso (2016) juga mengemukakan beberapa kesimpulan dari penelitiannya, yaitu terdapat dampak positif kesiapan belajar terhadap keaktifan belajar siswa, selain itu kesiapan belajar berdampak penting terhadap capaian pembelajaran siswa di kelas. Selanjutnya studi Alif et al. (2020) mengungkapkan bahwa kompetensi guru, fasilitas pembelajaran, dan kesiapan belajar bersama-sama mempengaruhi capaian belajar siswa. Kesiapan belajar yang baik juga akan menyebabkan siswa mampu mengimplementasikan pembelajaran mandiri (X. Lin & Dai, 2022; Vahedi, 2020). Selain itu kesiapan belajar juga akan berdampak terhadap motivasi dan kepuasan belajar (Yilmaz, 2017).

Meskipun telah mencapai konsensus bahwa kesiapan merupakan elemen penting dalam pembelajaran, namun permasalahan kesiapan belajar masih sering ditemukan pada mahasiswa. Misalnya penelitian yang dilakukan Trisna et al. (2017) mengungkapkan bahwa kesiapan belajar mahasiswa berada pada kategori rendah; rendahnya kesiapan belajar seseorang ini sangat terlihat jelas pada ketuntasan seseorang dalam mengerjakan kuis sebelum memulai pembelajaran. Mulyani (2013) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang kurang siap dalam belajar umumnya menunjukkan pencapaian akademik yang rendah. Rendahnya kesiapan belajar seseorang didukung juga oleh hasil penelitian Jayadiningrat et al. (2017) yang mengatakan rendahnya kesiapan tercermin dari kegiatan pembelajaran yang tidak berjalan secara optimal di kelas. Problematika ketidaksiapan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran berpotensi menimbulkan konsekuensi yang tidak menguntungkan bagi mahasiswa tersebut, dikarenakan secara fisik dan mental mereka tidak siap mengikuti pembelajaran (Majid, Karyaningsih, & Sariwulan, 2023). Apabila dikaitkan dengan salah satu sistem pembelajaran yang populer di saat ini, kesiapan belajar mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran *online* juga tidak cukup baik (Kabir et al., 2021; Meditamar, Sujadi, Putra, & Wisnarni, 2022).

Mahasiswa harus mempunyai keterampilan manajemen waktu yang baik karena aspek tersebut menjadi salah satu unsur internal yang dapat berdampak pada belajar mahasiswa (Zega & Kurniawati, 2022). Didukung oleh hasil penelitian Ertug & Faydali (2018) yang memaparkan bahwa tingkat pembelajaran mandiri dan prestasi akademik, lebih tinggi dikalangan mahasiswa yang mengelola waktu dengan baik. Keterampilan manajemen waktu berpengaruh pada kesuksesan seseorang dalam mengatur proses pembelajaran serta menyusun jadwal untuk aktivitas sehari-hari dengan efektif. (M. D. Mulyani, 2013). Mahasiswa dituntut untuk mahir dalam mengatur waktu yang baik supaya apa yang dijadikan target bisa terwujud dengan baik. Kemahiran mengelola waktu merupakan keterampilan atau potensi seseorang dalam mengatur, mengolah, mempergunakan waktunya sebaik mungkin dengan cara memprioritaskan tanggung jawabnya dengan baik dan melakukan hal-hal yang menguntungkan dan berguna bagi dirinya demi memperoleh kepuasan seseorang tersebut (Aprilianti, Afiati, & Nurmala, 2022). Manajemen waktu merupakan proses pengaturan diri, ketika peserta didik secara aktif mengatur waktu dan jangka mereka terlibat dalam aktivitas yang dianggap diperlukan untuk mencapai tujuan akademik mereka (Wolters & Brady, 2021).

Manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa sangat bermanfaat baginya, karena akan menjadikan seluruh kegiatan belajar akan lebih terfokus dengan baik dan akan memperoleh kebiasaan disiplin terhadap waktu (Ompusunggu, 2022). Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengaturan waktu yang efektif cenderung lebih teratur dalam proses belajar mereka dibandingkan dengan mereka yang kurang terampil dalam mengelola waktu; dengan manajemen waktu yang buruk, seseorang cenderung kesulitan dalam mengarahkan dan menetapkan prioritas kegiatan mereka, sebaliknya seseorang yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dapat mengatur dan merencanakan aktivitas sehari-hari mereka dengan efektif dan efisien (M. D. Mulyani, 2013). Kemampuan mahasiswa untuk mengelola waktu sangat penting dalam merencanakan pelajaran mereka, memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting, dan mempersiapkan diri untuk ujian (Hanafi & Widjaja, 2021). Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik akan berdampak terhadap tingginya prestasi belajar mereka (Saghir Ahmad, Ayesha Batool, & Abid Hussain Ch, 2019). Sebaliknya, kurangnya keterampilan manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa membuat tak mudah bagi mereka dalam membagi waktu antara pekerjaan, kegiatan organisasi, dan kuliah (P. Sari, Virly, Alviani, Rambe, & Fahri, 2024).

Selain manajemen waktu, studi terdahulu juga membuktikan bahwa kualitas tidur mempengaruhi kesiapan belajar (Fadlilah, Aristoteles, & Pebyana, 2020; Ng, Massar, Bei, & Chee, 2023; E. Prautami & Dewi, 2023). Satu di antara kebutuhan primer manusia adalah kebutuhan tidur, sehingga tidur harus tercukupi sesuai dengan kebutuhan setiap seseorang yang berbeda-beda kebutuhan tidurnya sehingga tubuh berfungsi secara normal (E. S. Prautami & Dewi, 2022). Dikutip dari penelitian terdahulu menyampaikan bahwa kesehatan fisiologis dan psikologis akan menurun disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kualitas tidur seseorang bisa dilihat dari seberapa lama mereka tidur, serta kondisi setelah bangun tidur (Masithoha, Siswanti, & Lestari, 2023). Studi yang dilakukan Prautami & Dewi menemukan ada keterkaitan antara kualitas tidur dan kesiapan belajar

(E. S. Prautami & Dewi, 2022). Studi kualitatif terhadap 15 orang mahasiswa, didapatkan bahwa 7 orang siap belajar dengan kategori cukup, kesiapan belajar yang cukup ini dipengaruhi oleh tidur larut malam sehingga mengantuk di dalam kelas, dan juga tidak sarapan pagi (Fadlilah et al., 2020). Beberapa studi telah menghubungkan penurunan durasi dan kualitas tidur dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, peningkatan beban kerja, tekanan sosial, serta penggunaan teknologi yang berlebihan (Haryati, Yunaningsi, & RAF, 2020).

Mahasiswa pada umumnya mempunyai jadwal perkuliahan yang cukup padat dan harus diselesaikan, sehingga dapat berpotensi mengganggu kualitas tidur. Namun di samping itu kualitas tidur mahasiswa juga disebabkan kebiasaan buruk yang dilakukan. Selain memang benar mengerjakan tugas, mahasiswa juga memilih memainkan ponsel atau laptop dibandingkan tidur (Sarfriyanda et al., 2015). Didukung studi Haibanissa et al. (2022) bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memperoleh tidur yang berkualitas baik, dikarenakan berbagai sebab salah satunya adalah kebiasaan mahasiswa bermain ponsel yang berlebihan akibatnya berujung pada gangguan mental, fokus, produktivitas, dan rutinitas harian. Sementara itu mereka perlu bangun di pagi hari untuk melaksanakan perkuliahan maupun aktivitas lainnya. Tentunya kondisi ini dapat berdampak pada kebugaran mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan, yang kemudian akan mengganggu mereka untuk konsentrasi dalam menyerap pelajaran di kampus (Sarfriyanda et al., 2015).

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kesiapan belajar, manajemen waktu, dan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu peneliti menganalisis pengaruh keterampilan manajemen waktu dan kualitas tidur terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Beberapa investigasi terdahulu telah menginvestigasi keterkaitan antar variabel, namun studi untuk mengetahui bagaimana manajemen waktu dan kualitas tidur mempengaruhi kesiapan belajar umum masih jarang dilakukan. Studi sebelumnya lebih mengkaji kesiapan belajar mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring. Selain itu terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara komprehensif mempertimbangkan pengaruh kedua faktor ini secara bersamaan. Tentunya studi ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pimpinan perguruan tinggi untuk menyusun program pencegahan dan pengentasan permasalahan kesiapan belajar mahasiswa, sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif.

2. Metode Penelitian

2.1. Desain Penelitian dan Responden

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei kuantitatif. Jenis survei yang dipilih adalah korelasi. Korelasi merupakan metode statistik yang digunakan untuk menilai seberapa erat hubungan linear antara dua variabel (Purba & Purba, 2022). Data penelitian dikumpulkan selama tiga minggu pada bulan April 2024. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang terdaftar di Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Provinsi Jambi. Responden ditentukan dengan menggunakan teknik *Convenience Sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 178 mahasiswa. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	28.1
	Perempuan	128	71.9
Angkatan/Semester	2023/II	22	12.4
	2022/IV	24	13.5
	2021/VI	108	60.7
	2020/VIII	23	12.9
	2019/X	1	0.6
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	<3,50	23	12.92
	>3,50	155	87.07

Table 1 mendeskripsikan bahwa responden yang berpartisipasi mengikuti survei paling banyak berjenis kelamin perempuan yakni 128 orang atau 71.9%, diikuti laki-laki sebanyak 50 orang atau 28.1%. Selanjutnya berdasarkan Angkatan atau semester, didominasi oleh mereka yang berada pada semester VI sejumlah 108 atau 60.7%, diikuti oleh semester IV sebanyak 24 orang atau 13.5%, semester VIII sebanyak 23 orang atau 12.9% diikuti semester II sebanyak 22 orang atau 12.4% dan semester X sebanyak 1 orang atau 0.6%. Kemudian berdasarkan IPK, umumnya responden memiliki IPK > 3.50 sebanyak 155 orang atau 87.07%, sedangkan responden yang mendapatkan IPK < 3.50 hanya sebanyak 23 orang atau 12.92%.

2.2. Skala Penelitian

2.2.1. Self – Directed Learning Readiness Scale

Skala yang digunakan untuk mengukur kesiapan dalam pembelajar diadaptasi dari *Self - Directed Learning Readiness Scale for Nursing Education* (Fisher, King, & Tague, 2001). Peneliti melakukan modifikasi pada beberapa pernyataan guna menyesuaikan kondisi kesiapan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Skala ini terdiri dari 42 pernyataan, yang menggunakan pengukuran skala Likert 4 poin (1=sangat setuju, 2=setuju, 3=tidak setuju, 4=sangat tidak setuju). Skala ini terdiri dari tiga dimensi, yakni manajemen diri, keinginan untuk belajar, dan pengendalian diri. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0.924. Salah satu pernyataan dalam kuesioner ini adalah “ Saya akan meminta bantuan dalam pembelajaran bila diperlukan”

2.2.2. Time Management Scale

Time Management Scale digunakan untuk mengukur manajemen waktu pada mahasiswa. Skala ini dikembangkan oleh Bruce K. Britton dan Abraham Tesser (Britton & Tesser, 1991). Peneliti melakukan adaptasi pada beberapa bagian. *Time Management Scale* terdiri dari 18 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert 5 poin (1=selalu, 2=sering, 3=kadang-kadang, 4=jarang, 5=tidak pernah). Pengujian *internal consistency* dengan *Alpha Cronbach* mendapatkan skor 0.801. Salah satu contoh pernyataan dalam kuesioner ini adalah “Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas waktu Anda sendiri ?”

2.2.3. Sleep Quality Scale

Sleep Quality Scale merupakan skala yang umum digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada seseorang yang dikembangkan oleh Hyeryeon Yi, Kyungrim Shin, dan Cholshin (Yi, Shin, & Shin, 2006). Skala ini terdiri dari 28 pernyataan yang menggunakan skala *Likert* 4 poin (1=sangat setuju, 2=setuju, 3=tidak setuju, 4=sangat tidak setuju). Terlebih dahulu peneliti memodifikasi skala ini sehingga menggambarkan kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa. Koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0.92 untuk konsistensi internal dan koefisien korelasi sebesar 0.81 untuk reliabilitas tes-tes ulang pada interval 2 minggu. SQS yang dikembangkan telah dikonfirmasi dijadikan instrumen yang valid dan andal untuk penilaian kualitas tidur yang komprehensif. Contoh pernyataan yang digunakan adalah “saya memiliki waktu tidur yang cukup”.

2.3. Analisis Statistik

Untuk menentukan keadaan responden pada masing-masing variabel penelitian digunakan statistik deskriptif, yang terdiri dari presentase, standar deviasi, dan rata-rata. Selanjutnya, metode regresi berganda diterapkan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis regresi berganda merupakan teknik statistik yang dimanfaatkan untuk melihat bagaimana variabel dependen dan variabel independen berhubungan satu sama lain, dengan tujuan untuk menilai seberapa besar *dampak* variabel prediktor terhadap variabel dependen, sehingga memungkinkan untuk membuat prediksi yang akurat. Beberapa pengujian asumsi klasik yang dilakukan antara lain normalitas, heteroskedestisitas, dan multikolinieritas dilakukan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan program SPSS Versi 26.00.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengolahan data dalam penelitian ini diawali dengan analisis deskriptif. Pada variabel kesiapan belajar, diperoleh rata-rata sebesar 135.28 dan standar deviasi sebesar 11.11 yang dikategorikan tinggi. Sebaran responden paling banyak pada kategori tinggi, diikuti sangat tinggi dan sedang. Hasil ini menandakan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesiapan belajar sedang. Pada variabel manajemen waktu, responden dikategorikan tinggi dengan rata-rata sebesar 83.76, sebaran responden paling banyak pada kategori tinggi, namun masih terdapat responden memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah. Selanjutnya pada variabel kualitas tidur dikategorikan tinggi, namun dilihat dari distribusi frekuensi, masih terdapat mahasiswa yang dikategorikan sedang, bahkan rendah (Lihat tabel 2).

Peneliti melakukan pengujian asumsi klasik meliputi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pada pengujian normalitas, nilai signifikan variabel manajemen waktu sebesar 0.687, nilai signifikansi variabel kualitas tidur sebesar 0.329, dan signifikansi variabel kesiapan belajar sebesar 0.577, sehingga dinyatakan bahwa seluruh data yang diuji berdistribusi normal. Pada pengujian multikolinearitas, diperoleh nilai *VIF* sebesar $1.050 < 10$ sehingga tidak terjadi multikolinearitas antar variabel. Selanjutnya pengujian heteroskedastisitas pada variabel manajemen

waktu menghasilkan signifikansi sebesar 0.167 dan kualitas tidur sebesar 0.388, sehingga disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas (Lihat tabel 3).

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Variabel	Rata-rata (SD)	Kategori				
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Manajemen Waktu	66.24 (9.65)	0 (0)	3 (1.68)	55 (30.89)	96 (53.93)	24 (13.48)
Kualitas Tidur	83.76 (11.95)	0 (0)	6 (3.37)	55 (30.89)	91 (51.12)	26 (14.60)
Kesiapan Belajar	135.28 (11.11)	0 (0)	0 (0)	9 (5.05)	128 (71.91)	41 (23.03)

Tabel 3. Asumsi Klasik

Asumsi Klasik	Sig.	Keputusan
Pengujian Normalitas	0.392 > 0,05	Normal
Multikolinearitas	1.050*	Tidak terjadi multikolinearitas
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel manajemen waktu	0.167**	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel kualitas tidur	0.388**	Tidak terjadi heteroskedastisitas

* VIF

** Glejser

Setelah pengujian asumsi klasik dilakukan dan seluruhnya memenuhi persyaratan. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan regresi sederhana untuk menganalisis pengaruh secara parsial manajemen waktu dan kualitas tidur terhadap kesiapan belajar pada mahasiswa, dan regresi berganda untuk melihat pengaruh secara simultan. Tabel 4 mengungkapkan analisis regresi pengaruh manajemen waktu terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Tabel 4 menunjukkan besaran nilai t hitung yakni 4.242 dan nilai signikansi $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap kesiapan belajar mahasiswa.

Tabel 4. Pengujian regresi sederhana Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Kesiapan Belajar

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	112.060	5.530		20.263	.000
Manajemen Waktu	.350	.083	.305	4.242	.000

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Tabel 5 menunjukkan nilai t yang diperoleh sebesar 3.175 dengan nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kualitas tidur terhadap kesiapan belajar mahasiswa.

Tabel 5. Pengujian regresi sederhana pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kesiapan Belajar Mahasiswa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	117.165	5.762		20.334	.000
Kualitas Tidur	.216	.068	.233	3.175	.002

Pengujian selanjutnya yakni menguji pengaruh manajemen waktu dan kualitas tidur secara simultan terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Pengujian dilakukan menggunakan regresi berganda, berdasarkan Tabel 6 didapatkan nilai F sebesar 12.133 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya koefisien regresi signifikan. Berdasarkan penghitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh manajemen waktu dan kualitas tidur terhadap kesiapan belajar pada mahasiswa.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Berganda Pengaruh Manajemen Waktu dan Kualitas Tidur terhadap Kesiapan Belajar Mahasiswa

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2673.503	2	1336.751	12.133	.000 ^b
	Residual	19280.008	175	110.171		
	Total	21953.511	177			

Kesiapan belajar adalah suatu keadaan ketika mahasiswa siap melakukan proses pembelajaran dengan kesadaran penuh untuk mendapatkan pengetahuan, pengalaman, keterampilan, dan sikap melalui pengamatan, simulasi, dan praktik (Siagian, Ritonga, & Lubis, 2021). Kesiapan belajar yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki dampak positif baginya; dengan adanya kesiapan belajar yang optimal akan mendorong mahasiswa untuk memberikan suatu respons yang positif dalam proses pembelajaran sehingga ini akan mempengaruhi hasil belajar yang positif pula (H.-H. Lin, Lin, Yeh, & Wang, 2016). Kegiatan pembelajaran yang diiringi dengan persiapan akan menyebabkan mahasiswa dapat mengerti dan menerima materi dengan mudah; selain itu, akan mendorong mahasiswa untuk memberikan respons yang positif, yang dapat mempengaruhi minat mahasiswa dalam belajar, kondisi mahasiswa yang sudah siap untuk belajar juga akan berdampak positif terhadap banyak aspek (Y. I. Sari & Trisnawati, 2021). Sirait (2018) menjelaskan bahwa kesiapan belajar merupakan hal terpenting pada awal proses pembelajaran sejauh mana siswa siap untuk belajar, maka ini awal dari langkah pembelajarannya. Segala upaya untuk meningkatkan mutu pembelajaran tidak berarti jika tidak adanya kesiapan mahasiswa untuk belajar (Dangol & Shrestha, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan belajar mahasiswa berada di kategori tinggi, namun demikian tetap ada mahasiswa yang masih memiliki kesiapan belajar sedang hingga rendah. Beberapa studi terdahulu menunjukkan kesiapan belajar mahasiswa sangat beragam. Misalnya penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa kesiapan belajar mahasiswa berada pada tingkat rendah, mayoritas mahasiswa memiliki kesiapan yang rendah untuk belajar mandiri (N, S, S, & HN, 2019). Temuan lain juga mengungkapkan bahwa 16 responden tidak memiliki kesiapan belajar yang cukup, kesiapan belajar yang rendah akan menjadi pengaruh serta mengurangi hasil kelulusan (Basit, Mambang, & Nisa, 2022). Namun demikian pada beberapa penelitian lainnya terungkap bahwa banyak mahasiswa yang siap belajar dengan baik. Seperti studi yang dilakukan Tridellya et al. (2019) bahwa kesiapan belajar mandiri mahasiswa berada di kategori tingkat rendah 11%, 9% sedang, dan 80% tingkat tinggi. Selanjutnya penelitian lainnya menjelaskan bahwa 180 responden (90,9%) termasuk dalam kategori tinggi dalam kesiapan belajar mandiri mahasiswa (Lutfianawati, Puji Lestari, & Istiana, 2019).

Pengujian hipotesis yang peneliti lakukan mengungkapkan terdapat pengaruh yang berarti antara manajemen waktu dan kesiapan belajar mahasiswa. Hasil ini melengkapi beberapa studi terdahulu. Misalnya penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran menemukan hubungan antara manajemen waktu dan kesiapan untuk belajar secara mandiri (Audriano & Widjaja, 2022). Kajian lain juga menyatakan adanya korelasi positif antara tingkat motivasi mahasiswa kedokteran dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menguasai keterampilan manajemen dengan kesiapan mereka untuk belajar mandiri (N et al., 2019). Khiat (2022) menjelaskan bahwa perubahan positif terkait perilaku manajemen waktu akan meningkatkan pengaturan diri mahasiswa. Studi yang dilakukan terhadap 383 mahasiswa Sarjana juga mengungkapkan bahwa *self-directed learning* sangat berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengatur waktu (Ertug & Faydali, 2018).

Keterampilan manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk mengelola dan menata waktu secara efisien guna menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Claessens, van Eerde, Rutte, & Roe, 2007). Mahasiswa yang mempunyai keterampilan manajemen waktu yang baik nampaknya lebih efisien serta produktif dalam menggunakan waktu mereka. Mereka mampu mengatur jadwal studi mereka dengan baik, menghindari penundaan, dan mengidentifikasi prioritas yang tepat. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengalokasikan waktu yang cukup untuk belajar, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan diri untuk ujian. Sebagai hasilnya, kesiapan belajar mereka meningkat (Sujadi & Ahmad, 2023). Keterampilan manajemen waktu yang baik juga membantu mengurangi derajat stres yang dialami mahasiswa. Dengan mengelola waktu dengan efektif, mereka dapat menghindari keadaan terburu-buru dan

tekanan dalam menyelesaikan tugas. Ini membuat mereka lebih siap untuk menyerap pengetahuan (Sujadi, 2022, 2023). Keterampilan manajemen waktu sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa karena diprediksi dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Keterampilan manajemen waktu berdampak positif pada konsentrasi belajar (Lukiyana & Wulandari, 2023) dan prestasi belajar mahasiswa (Broadbent & Poon, 2015).

Penelitian ini juga menunjukkan terdapat dampak kualitas tidur terhadap kesiapan belajar mahasiswa. Tekanan akademis dan sosial mana lebih besar serta jadwal yang tidak teratur menyebabkan siswa rentan terhadap gangguan tidur (Wang & Bíró, 2021). Analisis terdahulu menunjukkan bahwa tidur memainkan peran penting dalam fungsi kognitif, di sini memori konsolidasi sangat penting untuk kinerja akademik (Gomez Fonseca & Genzel, 2020). Studi pada mahasiswa Fisioterapi memperlihatkan korelasi positif antara kualitas tidur dan konsentrasi (Shah, Shah, & Sheth, 2023). Riset lain pada mahasiswa Keperawatan mengungkapkan terdapat korelasi antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar (Arifin & Etlidawati, 2020). Temuan Fadlilah et al. (2020) menjelaskan bahwa baiknya kualitas tidur mahasiswa akan berdampak terhadap kesiapan mereka untuk belajar.

Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk pemulihan otak (Aribisala et al., 2020). Selama tidur, otak memproses dan mengkonsolidasikan informasi yang diperoleh selama periode bangun (Paller, Creery, & Schechtman, 2021). Jika mahasiswa tidak mendapatkan tidur yang cukup, proses ini dapat terganggu, dan dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mempelajari dan mengingat informasi dengan efektif. Dengan kualitas tidur yang cukup, otak mahasiswa dapat memulihkan diri dengan optimal, sehingga meningkatkan kesiapan belajar (Okano, Kaczmarzyk, Dave, Gabrieli, & Grossman, 2019). Kualitas tidur sangat dibutuhkan mahasiswa agar dapat efektif dalam mengikuti proses pembelajaran. Kualitas tidur dijelaskan memiliki dampak langsung pada kemampuan belajar dan memori (Bian et al., 2021). Pengujian korelasi juga menunjukkan adanya keterkaitan diantara kualitas tidur dan prestasi akademik (Alotaibi, Alosaimi, Alajlan, & Bin Abdulrahman, 2020; Rifai, Utami, Supriyati, & Farich, 2020). Kekurangan tidur ataupun tidur yang kurang baik bisa mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kelelahan, mengantuk, serta memiliki rendahnya tingkat konsentrasi. Fenomena ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugas belajar (Novianti, Andriyani, & Hastuti, 2023). Selain itu jelas dalam studi terdahulu disebutkan bahwa kurang tidur dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius, yang mengakibatkan meningkatnya morbiditas dan mortalitas penyakit (Ibrahim, Badawi, Mansouri, Ainousa, & Andijani, 2017).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama jumlah responden yang terbatas sebanyak 178 mahasiswa pada satu perguruan tinggi. Pada studi mendatang dapat memperluas cakupan dengan melibatkan responden yang lebih banyak dan beragam. Kedua, peneliti hanya menggunakan dua variabel independen yakni manajemen waktu dan kualitas tidur. Pada beberapa literatur dan teori, terdapat sejumlah variabel independen yang diperkirakan memiliki dampak terhadap kesiapan belajar. Peneliti berikutnya dapat merumuskan model struktural yang lebih kompleks. Selain itu dapat dipertimbangkan memasukkan beberapa variabel mediasi dan moderasi ke dalam model. Ketiga, pengukuran seluruh variabel hanya dilakukan melalui *self-assessment*, sehingga memungkinkan mendapatkan hasil yang bias. Diperlukan pengukuran yang lebih lanjut terhadap beberapa mahasiswa yang memiliki kesiapan belajar rendah dengan menggunakan wawancara mendalam.

4. Kesimpulan

Kesiapan belajar mahasiswa akan menjadikan mekanisme pembelajaran menjadi maksimal sehingga dapat berdampak terhadap tercapainya tujuan pembelajaran. Temuan deskriptif menunjukkan bahwa kesiapan belajar, manajemen waktu, dan kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pengujian hipotesis membuktikan bahwa manajemen waktu dan kualitas tidur berpengaruh secara parsial terhadap kesiapan belajar pada mahasiswa. Pengujian secara simultan juga memperoleh hasil yang signifikan. Temuan ini menandakan bahwa manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengatur jadwal belajar mereka dengan efisien, menghindari penundaan, dan memprioritaskan tugas-tugas akademik, sehingga mahasiswa lebih siap dalam menghadapi materi pembelajaran. Selain itu, tidur yang berkualitas dapat membantu mengembalikan energi, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan kognitif.

Temuan ini memiliki implikasi penting untuk meningkatkan kesiapan belajar mahasiswa. Pelayanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat dioptimalkan, khususnya intervensi peningkatan kesiapan belajar mahasiswa dengan cara meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu dan mengarahkan mereka agar meningkatkan kualitas tidur. Pemahaman dan pengelolaan yang baik terhadap manajemen waktu serta peningkatan kualitas tidur dapat membantu mahasiswa menjadi lebih siap dan efektif dalam proses belajar. Beberapa metode dan

strategi bimbingan dan konseling yang digunakan harus didasarkan atas pengetahuan yang komprehensif mengenai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.

Acknowledgements

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Institut Agama Islam Negeri Kerinci yang telah memberikan izin penelitian. Selanjutnya terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian.

References

- Alif, H. M., Pujiati, A., & Yulianto, A. (2020). The Effect of Teacher Competence, Learning Facilities, and Learning Readiness on Students' Learning Achievement Through Learning Motivation of Grade 11 Accounting Lesson in Brebes Regensy Vocational High School. *Journal of Economic Education*, 9(2), 150–160.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family & Community Medicine*, 27(1), 23–28. doi: 10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Aprilianti, W. A., Afiati, E., & Nurmala, M. D. (2022). Pengembangan Modul Keterampilan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(5), 711–724. doi: 10.46799/jsa.v3i5.435
- Aribisala, B. S., Riha, R. L., Valdes Hernandez, M., Muñoz Maniega, S., Cox, S., Radakovic, R., ... Wardlaw, J. M. (2020). Sleep and brain morphological changes in the eighth decade of life. *Sleep Medicine*, 65, 152–158. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.07.015>
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650–660. doi: 10.32883/hcj.v5i3.797
- Audihani, A. L., Hidayah, F. F., & Ristanti, D. A. (2019). Analisis Kesiapan Belajar Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran Kimia Materi Hidrokarbon. *Seminar Nasional Edusainstek*, 149–156.
- Audriano, G., & Widjaja, Y. (2022). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Self Directed Learning Readiness pada Mahasiswa FK UNTAR tahap Akademik. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1), 35–45.
- Basit, M., Mambang, & Nisa, R. A. (2022). Hubungan Kesiapan Belajar dengan Hasil Kelulusan Retaker UKNI Bimbingan Online Universitas Sari Mulia Banjarmasin. *Journal of Engineering, Technology, and Applied Science*, 4(1), 47–54. doi: 10.36079/lamintang.jetas-0401.354
- Bian, Y., Lin, C., Ma, B., Han, X., Yue, W., Yang, F., & Wang, Z. (2021). Effect of subjective sleep quality on learning and memory in drug-free patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 299, 113849. doi: 10.1016/j.psychres.2021.113849
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. doi: 10.1037/0022-0663.83.3.405
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. doi: <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Chorrojprasert, L. (2020). Learner readiness – Why and how should they be ready? *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network*, 13(1), 268–274.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. doi: 10.1108/00483480710726136
- Dangol, R., & Shrestha, M. (2019). Learning Readiness and Educational Achievement among School Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 467–476. doi: 10.25215/0702.056
- Ertug, N., & Faydali, S. (2018). Investigating the Relationship Between Self-Directed Learning Readiness and Time

Management Skills in Turkish Undergraduate Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 39(2), E2–E5. doi: 10.1097/01.NEP.0000000000000279

- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kesiapan mengikuti proses belajar mahasiswa S1 Keperawatan semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 86–94.
- Fisher, M., King, J., & Tague, G. (2001). Development of a Self-Directed Learning Readiness Scale for Nursing Education. *Nurse Education Today*, 21(7), 516–525. doi: 10.1054/nedt.2001.0589
- Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual untuk Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11739
- Gomez Fonseca, A., & Genzel, L. (2020). Sleep and Academic Performance: Considering amount, Quality and Timing. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33(june), 65–71. doi: 10.1016/j.cobeha.2019.12.008
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. doi: 10.32668/jkep.v7i2.968
- Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 18–28.
- Hartono, W., & Puspitaningrum, D. A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kesiapan Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Sejarah Kelas Xi-Iis Sma Negeri 1 Prajekan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 6(2), 25–30. doi: 10.47668/pkwu.v6i2.4
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Medika Utama*, 5(2), 22–33.
- Ibrahim, N., Badawi, F., Mansouri, Y., Ainousa, A., & Andijani, R. (2017). Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University: A Cross-sectional Study. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 07(05). doi: 10.4172/2161-0711.1000561
- Jayadiningrat, M. G., Tika, I. N., & Yuliani, N. P. (2017). Meningkatkan Kesiapan Dan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Kimia Dengan Pemberian Kuis Di Awal Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 1(1), 7. doi: 10.23887/jpk.v1i1.12806
- Kabir, H., Nasrullah, S. M., Hasan, M. K., Ahmed, S., Hawlader, M. D. H., & Mitra, D. K. (2021). Perceived e-learning stress as an independent predictor of e-learning readiness: Results from a nationwide survey in Bangladesh. *PLOS ONE*, 16(10), e0259281. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259281>
- Khiat, H. (2022). Using Mutomated Time Management Enablers to Improve Self-Regulated Learning. *Active Learning in Higher Education*, 23(1), 3–15. doi: 10.1177/1469787419866304
- Lin, H.-H., Lin, S., Yeh, C.-H., & Wang, Y.-S. (2016). Measuring mobile learning readiness: scale development and validation. *Internet Research*, 26(1), 265–287. doi: 10.1108/IntR-10-2014-0241
- Lin, X., & Dai, Y. (2022). An Exploratory Study of the Effect of Online Learning Readiness on Self-Regulated Learning. *International Journal of Chinese Education*, 11(2), 2212585X221111938. doi: 10.1177/2212585X221111938
- Lukiyana, & Wulandari, R. A. (2023). Pengaruh Game Online terhadap Konsentrasi Belajar dengan Manajemen Waktu dan Efikasi Diri sebagai Pemoderasi. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 28–44. doi: 10.52447/mmj.v11i1.6967
- Lutfianawati, D., Puji Lestari, S. M., & Istiana, S. (2019). Hubungan Kesiapan Belajar Mandiri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(4), 232–244. doi: 10.33024/v5i4.967
- Majid, C. A. S., Karyaningsih, P. D. R., & Sariwulan, T. R. (2023). Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Interaksi Teman Sebaya Terhadap Kesiapan Belajar Mahasiswa. *Berajah Journal*, 3(1), 47–58. doi: 10.47353/bj.v3i1.196

- Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan tingkat Kecemasan dan Dukungan Orang Tua dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227–234.
- Meditamar, M., Sujadi, E., Putra, E., & Wisnarni, W. (2022). Kesiapan Mahasiswa Pendidikan Guru untuk Menyelenggarakan Proses Pembelajaran Online. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 7. doi: 10.30998/sap.v7i1.11907
- Mulyani, D. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa dengan Prestasi Belajar. *Ilmiah Konseling*, 2(1), 27–31. doi: 10.1088/1742-6596/943/1/012017
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- N, N. B., S, R., S, K., & HN, V. (2019). Self directed learning readiness among undergraduate medical students in a tertiary care health institution in Pondicherry. *National Journal of Research in Community Medicine*, 8(1), 20–24. doi: 10.26727/njrcm.2019.8.1.020-024
- Ng, A. S. C., Massar, S. A. A., Bei, B., & Chee, M. W. L. (2023). Assessing ‘readiness’ by tracking fluctuations in daily sleep duration and their effects on daily mood, motivation, and sleepiness. *Sleep Medicine*, 112, 30–38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.09.028>
- Ningsih, N. L. P. Y. W., & Suniasih, N. W. (2020). Kesiapan Belajar dan Aktualisasi Diri Meningkatkan Hasil Belajar IPA. *Mimbar Ilmu*, 25(3), 367–379.
- Novianti, S., Andriyani, M., & Hastuti, D. (2023). The Relationship between The Quality of Sleep and Learning Concentration among School-Age Children. *Journal of Nursing Care*, 5. doi: 10.24198/jnc.v5i3.33360
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1), 16. doi: 10.1038/s41539-019-0055-z
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. doi: 10.30872/psikoborneo.v10i2.6966
- Paller, K. A., Creery, J. D., & Schechtman, E. (2021). Memory and Sleep: How Sleep Cognition Can Change the Waking Mind for the Better. *Annual Review of Psychology*, 72, 123–150. doi: 10.1146/annurev-psych-010419-050815
- Prautami, E., & Dewi, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9, 63–68. doi: 10.32539/jks.v9i1.180
- Prautami, E. S., & Dewi, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti proses Belajar Mahasiswa STIKES Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(1), 63–68.
- Purba, D., & Purba, M. (2022). Aplikasi Analisis Korelasi dan Regresi menggunakan Pearson Product Moment dan Simple Linear Regression. *Citra Sains Teknologi*, 1(2), 97–103.
- Ratnawati, A., & Marimin. (2014). Pengaruh Kesiapan Belajar, Minat Belajar, Motivasi Belajar, dan Sikap Siswa terhadap Keaktifan Belajar Siswa Jurusan Administrasi Perkantoran pada Mata Diklat Produktif AP di SMK Negeri 2 Semarang. *Economic Education Analysis Journal*, 3(1), 77–82.
- Rifai, C. F., Utami, D., Supriyati, & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 72–77. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.223
- Saghir Ahmad, Ayesha Batool, & Abid Hussain Ch. (2019). Path Relationship of Time Management and Academic Achievement of Students in Distance Learning Institutions. *Pakistan Journal of Distance & Online Learning*, V(II), 191–208. Retrieved from https://users.ugent.be/~mvalcke/CV/TIME_JLD_2011.pdf
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. doi: 10.26858/jpkk.v0i0.3070

- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 03(2), 39–43.
- Sari, P., Virly, T. Y., Alviani, T. R., Rambe, A. M. K., & Fahri, C. (2024). Analisis Faktor - Faktor Terlambatnya Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Al - Qur ' an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin & Studi Islam UIN Sumatera Utara Tahun 2022). *Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 700–705. doi: doi.org/10.5281/zenodo.10458922 Analisis
- Sari, Y. I., & Trisnawati, N. (2021). Analisis Pengaruh E-Learning dan Kesiapan Belajar Terhadap Minat Belajar Melalui Motivasi Belajar Sebagai Variabel Intervening Mahasiswa Program Beasiswa FLATS di Surabaya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(2), 346–360. doi: 10.33394/jk.v7i2.3736
- Shah, D., Shah, J., & Sheth, M. (2023). Correlation of Sleep Quality and Concentration among Physiotherapy Students. *Indian Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Science*, 2(2), 18–22. doi: www.ijptrs.com/public/ images/content/185correlation1.pdf 1-Third
- Siagian, H. S., Ritonga, T., & Lubis, R. (2021). Analisis Kesiapan Belajar Daring Siswa Kelas Vii pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Simpang Tiga Laebingke Kecamatan Sirandorung. *JURNAL MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 194–201. doi: 10.37081/mathedu.v4i2.2530
- Sirait, E. D. D. S. (2018). Pengaruh Gaya dan Kesiapan Belajar terhadap Pemahaman Konsep Matematika Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(3), 207–218. doi: 10.30998/formatif.v7i3.2231
- Sujadi, E. (2022). Academic Stress in the Final-Year Students : Do Religiosity and Regious Coping Matter? *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 304–315. doi: 10.23887/bisma.v6i3.52735
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41–51. doi: 10.22202/jcc.2023.v7i1.6690
- Sujadi, E., & Ahmad, B. (2023). Academic Procrastination in College Students : Do Academic Burnout and Smartphone. *Psychocentrum Review*, 62(58), 161–174. doi: 10.26539/pcr.531511.The
- Tridellya, F., Anisa, R., & Damayanti, D. S. (2019). Korelasi Motivasi dan Kesiapan Belajar Mandiri terhadap Kelulusan Computer Based Test Uji Kompetensi Mahasiswa Program Dokter Universitas Islam Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 1–8.
- Trisna, I. K., Subagia, I. W., & Herawati, P. O. (2017). Pemberian Kuis Di Awal Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kesiapan Dan Hasil Belajar Siswa Kelas X Mipa. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 1(2), 60. doi: 10.23887/jpk.v1i2.12813
- Vahedi, M. (2020). The Effect of E-Learning Readiness on Self-Regulated Learning Strategies and Students' Behavioral Tendency to Web-based Learning: The Mediating Role of Motivational Beliefs. *Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)*, 133–142.
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*, 17(2), 170–177. doi: https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003
- Winarso, W. (2016). Assessing the Readiness Of Student Learning Activity and Learning Outcome. *Jurnal Pencerahan*, 10(2), 81–94.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. doi: 10.1007/s10648-020-09519-z
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. doi: 10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x
- Yilmaz, R. (2017). Exploring the role of e-learning readiness on student satisfaction and motivation in flipped classroom. *Computers in Human Behavior*, 70, 251–260. doi: https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.085
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70.