

PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DIMODERASI OLEH JENIS MOTIVASI AKADEMIK PADA SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN DI KABUPATEN BONE

Arfida*, Dian Novita Siswanti, Lukman

Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

***Email: arfidahamid@gmail.com**

ABSTRACT

Students in Islamic boarding schools have busy or lots of activities and less sleep duration, so their concentration in learning is less than optimal. Poor sleep quality causes decreased concentration and learning outcomes. However, students with high academic motivation will have high concentration in learning even with poor sleep quality. This study aims to examine the moderating role of academic motivation on the influence of sleep quality on students' learning concentration at MA Islamic boarding school in Bone Regency. This study uses a quantitative method. The research subjects were 184 students. The sampling used proportionate stratified random sampling. The measuring instruments used were the scale of learning concentration, sleep quality, and academic motivation. Data analysis used hierarchical multiple regression. The results of the study reveal that sleep quality affected learning concentration ($\beta = 0.154$, $p=0.005$). There is an interaction effect of sleep quality and intrinsic motivation on learning concentration ($\beta = 0.704$; $p=0.001$), the interaction effect of extrinsic motivation is insignificant ($\beta = -0.236$; $p = 0.238$), and a significant interaction effect of amotivation ($\beta = -0.205$; $p=0.009$). The implication of the study is that good sleep quality and high academic motivation can improve students' learning concentration, so this study is expected to be a source of information for students to improve sleep quality, increase academic motivation and learning concentration.

Keywords: Academic motivation, learning concentration, sleep quality

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menuntut siswa tinggal di asrama dan memiliki waktu yang lebih lama untuk berinteraksi dengan teman lainnya dan para pengajar. Aktivitas siswa yang tinggal di asrama telah terjadwal dan merupakan aktivitas rutin. Salah satu faktor yang memengaruhi proses pembelajaran adalah kemampuan konsentrasi belajar. Haslianti (2019) mengemukakan bahwa setiap siswa membutuhkan pemusatan perhatian, sehingga

dapat memahami materi yang sedang dipelajari. Mindari dan Supriyono (2015) mengemukakan bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi berdampak terhadap hasil belajar yang kurang maksimal.

Afifah (2019) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar yaitu jadwal yang padat, sehingga menyebabkan kelelahan dan berdampak terhadap konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada siswa dengan sistem pesantren modern di Samarinda menunjukkan bahwa perhatian siswa di kelas mudah teralihkan dan konsentrasi yang belum maksimal dalam proses belajar di kelas. Hal tersebut terjadi karena siswa merasa capek, bosan dan lelah terhadap jadwal yang padat, hafalan, serta banyaknya target-target yang harus dicapai.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone. Siswa diberikan skala berisi pertanyaan mengenai konsentrasi belajar yang mengacu pada skala SLCQ-I oleh Chen, Yang, Wu, dan Hsu (2013) yang dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sagareno dan Sutarto (2019). Peneliti mendapat 30 responden yang berasal dari tiga tingkatan, yaitu kelas X, XI, dan XII. Data awal menunjukkan bahwa sebanyak 20% (6 santri) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, 23% (7 santri) memiliki konsentrasi belajar yang sedang, dan 57% (17 santri) memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kurangnya konsentrasi belajar santri disebabkan oleh jam tidur yang pendek dan kualitas tidur yang kurang baik. Kurangnya jam tidur santri menyebabkan sering mengantuk pada saat proses pembelajaran, sehingga konsentrasinya berkurang.

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu yang memiliki peranan penting terhadap kesehatan. Wade, Travis, dan Garry (2016) mengemukakan bahwa tidur merupakan aktivitas yang dibutuhkan oleh individu, sehingga dapat beraktivitas kembali secara normal. Tidur berperan penting dalam perkembangan otak, selama tidur otak bekerja dalam memulihkan kembali memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari. Fenny dan Supriatmo (2016) mengemukakan bahwa faktor terpenting dalam tidur ditentukan oleh kualitas dan kuantitas tidur. Nasution (2017) mengemukakan bahwa individu yang tidur dengan waktu yang pendek namun dengan kedalaman tidur yang cukup akan lebih baik dibandingkan dengan tidur dalam durasi waktu 8 jam. Hasil studi sebelumnya menunjukkan indikator kualitas tidur santri yang berpengaruh dapat dilihat dari aktivitas fisik yang berlebihan sehingga menyebabkan siswa mudah mengantuk dan tertidur, mengalami disfungsi di siang hari, stres akademik yang terjadi karena banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan (Rohmah & Santik, 2020), memiliki tingkat memori yang rendah (Putra, dkk., 2022), memiliki durasi tidur yang kurang dari 5 jam, dan mengalami gangguan tidur dalam satu

minggu selama satu bulan, dan stres karena peraturan yang ketat serta permasalahan dengan teman sebaya (Ludtaningma, 2019).

Berdasarkan data dari *sleep report* Indonesia yang diperoleh dari pengguna aplikasi *sleep cycle* sebanyak 975.742 individu selama 155 malam pada tahun 2017 sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk (Gun, 2018). Sejalan dengan penelitian Putra, dkk., (2022) menunjukkan bahwa 68,7% santri mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh aktivitas yang padat, ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik, dan stres karena banyaknya tuntutan dari sekolah maupun asrama. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan proses pembelajaran, memori, dan pertumbuhan. Selain itu, kualitas tidur yang baik dapat memperbaiki pembentukan dan pertumbuhan sel, mengatur suasana hati, dan kemampuan konsentrasi. Kualitas tidur yang baik dapat memengaruhi konsentrasi individu (Black, 2018).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat memengaruhi konsentrasi belajar individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hemas, Indiasari, dan Silalahi (2022) di Asrama Putri Emaus Surabaya sebanyak 63% santri memiliki kualitas tidur yang buruk. faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur yang buruk pada santri, yaitu mereka tidur diatas pukul 22.00 dengan durasi tidur hanya berkisar 3-5 jam, melakukan aktivitas lain seperti bercerita dengan teman kamar, menonton, dan mengerjakan tugas. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan hilangnya konsentrasi ketika belajar, kondisi kesehatan tubuh yang buruk, mengalami stres, sering lupa, dan mengalami gangguan tidur.

Leprout, Copinschi, Buxton, dan Cauter (1997) menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol yang dapat mengganggu sel otak yang digunakan untuk proses pembelajaran dan ingatan. Miller, Danner, dan Staten (2008) mengemukakan bahwa individu yang beraktivitas lebih dari 24 jam setiap minggu cenderung memiliki waktu tidur yang lebih sedikit dan kinerja akademik yang lebih rendah. Individu dengan durasi atau waktu tidur yang tidak memadai akan merasa kurang berenergi, kurang fokus, serta mengantuk berlebihan di siang hari. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan kesulitan berkonsentrasi ketika belajar (Rahman, Handayani, & Sholehah, 2019).

Black (2018) bahwa individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan, mengantuk, penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan motivasi. Hasil penelitian Gustiawati dan Murwani (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta. Berbeda dengan hasil penelitian hasil penelitian Maulina (2016) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi belajar mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Konsentrasi belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur mahasiswa, namun ada faktor lain yang berpengaruh.

Ghozali (2016) mengemukakan bahwa adanya ketidakkonsistenan terhadap hasil penelitian, maka diperlukan cara untuk merekonsiliasi dengan cara mengidentifikasi faktor kondisional yang berpengaruh terhadap kedua variabel atau dikenal dengan istilah variabel kontijensi. Adapun variabel moderasi yang digunakan oleh peneliti yaitu motivasi akademik. Berdasarkan hasil studi Saeed dan Zyngier (2012) menunjukkan bahwa motivasi akademik berkaitan dengan kemampuan siswa dalam berusaha dan fokus pada proses pembelajaran untuk mencapai keberhasilan. Motivasi merupakan elemen penting yang dibutuhkan siswa dalam proses pembelajaran.

Aina, dkk (2021) dalam studinya menunjukkan bahwa konsentrasi belajar akan meningkat karena adanya dorongan motivasi akademik. Individu yang memiliki motivasi akademik tinggi cenderung memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, yang ditandai dengan peningkatan perhatian (Li & Yang, 2016). Sejalan dengan penelitian Basri, Yohani, dan Suri (2022) menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi dapat memengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ponidjan, Rondonuwu, dan Ransun (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dan motivasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irachmat (2015) menunjukkan bahwa individu yang memiliki motivasi dalam dirinya akan berusaha belajar dengan giat, sehingga lebih berkonsentrasi dalam belajar. Siswa yang memiliki motivasi akademik tinggi memiliki keterlibatan dalam kelas, mampu memahami materi pembelajaran dengan lebih baik dan memiliki capaian hasil belajar yang lebih baik (Ryan dan Deci, 2020). Rowel dan Hong (Salim, Ginandra, & Rumlatur, 2023) mengemukakan bahwa individu dengan motivasi akademik rendah memunculkan tingkah laku membolos dan tidak memperhatikan ketika proses pembelajaran berlangsung. Setyawati dan Widyana (2022) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki motivasi akademik yang tinggi akan terlibat dalam proses pembelajaran dengan penuh konsentrasi meskipun memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran moderasi motivasi akademik terhadap pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone. Adapun hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone. Hipotesis kedua ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone dimoderasi oleh jenis motivasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan motivasi akademik. Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer (1989), konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada SLCQ-I oleh Chen, Yang, Wu, dan Hsu (2013) yang dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sagareno dan Sutarto (2019), dan motivasi akademik diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada Academic Motivation Scale (AMS) oleh Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, senecal, dan Vallieres (1992).

Populasi dalam penelitian adalah santri pondok pesantren di Kabupaten Bone. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*. Teknik *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling* yang digunakan jika populasi memiliki anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2013). Dengan menggunakan teknik sampling ini, diperoleh 184 santri dari empat sekolah yang terpilih. Adapun subjek penelitian dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Subjek penelitian

Karakteristik	Jumlah Subjek
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	85
Perempuan	99
Total	184
Jenjang Kelas	
X	32
XI	152
Total	184
Nama Sekolah	
MA Al-Ikhlas Ujung	126
MA Baytul Mukarromah	26
MA Bina Insan Islami	15
MA Al-Ma'rif Bilae	17
Total	184

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian skala penelitian. Skala kualitas tidur pada penelitian ini berdasarkan aspek dari Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer (1989) yaitu kualitas

tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, masalah tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Skala konsentrasi belajar pada penelitian ini berdasarkan aspek dari Knudsen (2007) yaitu *salience filters*, *sensitivity control*, *competitive selection*, dan *working memory*. Skala motivasi belajar pada penelitian ini berdasarkan aspek dari Vallerand dkk (1992) yaitu *intrinsic motivation (intrinsic motivation to know, intrinsic motivation to accomplish things, dan intrinsic motivation to experience stimulation)*, *extrinsic motivation (external regulation, introjected regulation, identified regulation, identified regulation)*, dan *amotivation*.

Hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai skewness untuk setiap variabel tidak melebihi -2 hingga 2 (Kim 2013), sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah terdistribusi normal. Hasil uji multikolinearitas tidak terjadi bias pengukuran dalam penelitian ini atau tidak terjadi gejala multikolinearitas yang dinilai menggunakan korelasi terhadap variabel dependen. Multikolinearitas dapat dideteksi dengan nilai koefisien korelasi tidak melebihi 0.80 atau 0.90 (Momtaz, dkk, 2011).

Setelah pengujian asumsi telah terpenuhi, maka dilanjutkan untuk pengujian hipotesis. Adapun hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone dan hipotesis kedua yaitu ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone dimoderasi oleh jenis motivasi akademik.. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan analisis *hierarchical multiple regression*. Hasil analisis korelasi bivariat juga menunjukkan bahwa kualitas tidur ($r = 0.145$, $p = 0.05$) dan amotivasi ($r = 0.352$, $p < 0.001$) berhubungan positif dengan konsentrasi belajar, tetapi motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak menunjukkan korelasi yang signifikan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa kedua jenis motivasi akademik tersebut diduga menjadi variabel moderator yang akan diuji lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 184 santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone, Adapun gambaran deskriptif subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil gambaran deskriptif

Karakteristik	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	85	46%
Perempuan	99	54%

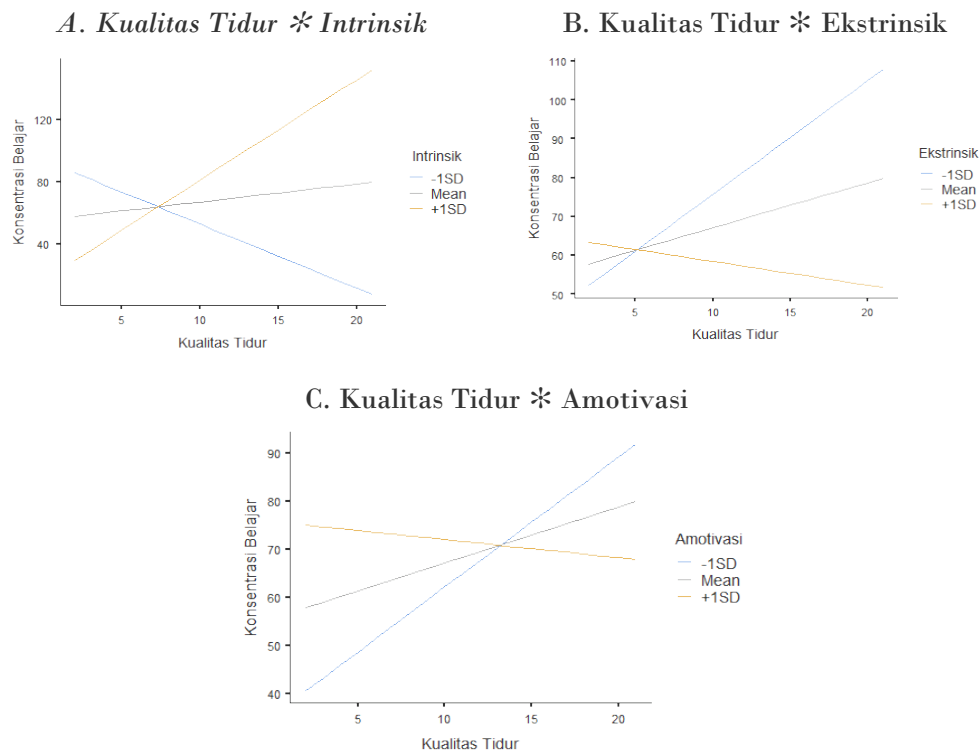
Total	184	100%
Jenjang Kelas		
X	32	17%
XI	152	83%
Total	184	100%
Nama Sekolah		
MA Al-Ikhlas Ujung	126	69%
MA Baytul Mukarromah	26	14%
MA Bina Insan Islami	15	8%
MA Al-Ma'rif Bilae	17	9%
Total	184	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif subjek dalam penelitian ini sebagian besar adalah santri berjenis kelamin Perempuan sebanyak 99 santri, pada jenjang kelas dalam penelitian ini sebagian besar dari kelas XI, dan penelitian memiliki sebagian besar subjek berasal dari MA Al-Ikhlas Ujung sebanyak 69%.

Tabel 3. Analisis *hierarchical multiple regression*

Variabel	Model 1			Model 2		
	B	SE	B	B	SE	B
Kualitas Tidur	0,922	0,530	0,123	- 4,499	1,599	0,154**
Intrinsik	-0,038	0,407	-0,020	- 3,831	1,258	0,053**
Ekstrinsik	-0,348	0,437	-0,175	0,950	1,258	-0,221
Amotivasi	1,863	0,347	0,453***	4,401	0,983	0,463***
Kualitas tidur x Intrinsik				0,524	0,161	0,704**
Kualitas tidur x Ekstrinsik				- 0,185	0,156	-0,236
Kualitas tidur x Amotivasi				- 0,333	0,126	-0,205**

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar ($\beta = 0,154$, $p = 0,005$). Oleh karena itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.



Gambar 1. Efek interaksi kualitas tidur dan motivasi akademik konsentrasi belajar

Hipotesis kedua diuji dengan menggunakan analisis *hierarchical multiple regression* untuk menguji efek langsung dan interaksi kualitas tidur dengan motivasi akademik (intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi) terhadap konsentrasi belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada model 2 terdapat efek interaksi kualitas tidur dan motivasi intrinsik terhadap konsentrasi belajar ($\beta = 0,704$; $p = 0,001$), dengan sumbangsih sebesar 70,4% meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima. Selain itu, hasil ini diperkuat dengan grafik interaksi yang dapat menjelaskan dinamika pengaruh antar variabel.

Gambar 2A menunjukkan bahwa santri yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan motivasi akademik intrinsik yang tinggi ($M + 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajar akan meningkat. Namun, meski kualitas tidur santri baik namun motivasi intrinsiknya rendah ($M - 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajarnya akan menurun. Sementara itu, efek interaksi kualitas tidur dan ekstrinsik terhadap konsentrasi belajar ditemukan tidak signifikan ($\beta = -0,236$; $p = 0,238$). Terdapat efek interaksi yang signifikan antara kualitas tidur dan amotivasi

terhadap konsentrasi belajar ($\beta = -0,205$; $p = 0,009$). Hasil ini diperkuat dengan grafik interaksi (Gambar 2C) yang menunjukkan bahwa santri yang memiliki kualitas tidur yang baik, namun memiliki amotivasi yang tinggi ($M + 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajar menjadi menurun. Sebaliknya, jika kualitas tidur santri baik dengan amotivasi yang rendah ($M - 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajarnya akan meningkat.

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar santri ($\beta = 0,154$; $p = 0,005$). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya, semakin baik kualitas tidur santri, maka konsentrasi belajarnya tinggi. Individu dengan konsentrasi belajar rendah menyebabkan kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan hasil belajar yang tidak maksimal (Mindari & Supriyono, 2015).

Balaputra, Afton, dan Ridhwanulloh (2023) mengemukakan bahwa banyaknya aktivitas belajar mengajar di pondok pesantren menjadi salah satu faktor rendahnya kualitas tidur santri. Sebagian besar santri yang mengalami permasalahan terhadap kualitas tidur disebabkan oleh kelelahan seperti aktivitas fisik yang tidak teratur (Sofiah, Rachmawati, & Setiawan (2014), aktivitas yang berlebih, ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik, banyaknya tuntutan pondok pesantren maupun sekolah (Putra, Suyanta, Sugiarto, & Erawati, 2022), dan suhu ruangan (Zheng, Li, & Wang, 2019).

Arifin dan Etlidawati (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar individu. Prautami dan Dewi (2022) mengemukakan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak dialami oleh kalangan remaja yang menyebabkan gangguan kesehatan dan berkurangnya konsentrasi belajar. Arifin dan Etlidawati (2020) mengemukakan individu dengan kualitas tidur yang buruk tidak memiliki energi yang cukup dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti kesulitan fokus dalam mengerjakan sesuatu. Caessaridha (2021) mengemukakan bahwa kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan prestasi akademik individu. Begitupun sebaliknya, individu dengan kualitas tidur yang buruk menyebabkan mengantuk ketika proses pembelajaran sehingga mengalami kesulitan berkonsentrasi yang berdampak terhadap penurunan prestasi akademik (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016).

Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren di Kabupaten Bone dimoderasi oleh jenis motivasi akademik

Hipotesis II dalam penelitian ini menunjukkan terdapat efek interaksi kualitas tidur dan motivasi intrinsik terhadap konsentrasi belajar ($\beta = 0,0704$; $p = 0,001$), dengan sumbangsih sebesar 70,4% yang dapat meningkatkan konsentrasi

belajar. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Hasil penelitian ini diperkuat dengan grafik interaksi menunjukkan bahwa santri yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan motivasi akademik intrinsik yang tinggi ($M + 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajar akan meningkat. Meskipun kualitas tidur santri baik namun motivasi intrinsiknya rendah ($M - 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajarnya akan menurun.

Ryan dan Deci (2000) mengemukakan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik bertujuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis dan kebutuhan akan kompetensi. Individu yang memiliki motivasi intrinsik mampu memulai suatu hal, mengendalikan dan bertanggung jawab atas perilakunya sendiri. Individu dengan motivasi intrinsik akan termotivasi dalam belajar karena belajar merupakan hal yang penting. Legault (2017) mengemukakan bahwa individu dengan motivasi intrinsik akan merasa kompeten dalam mengerjakan tugas dan terhubung dengan individu lain, serta cenderung merasakan kepuasan dan motivasi yang kuat untuk terlibat dalam melakukan suatu kegiatan. Individu dengan motivasi intrinsik cenderung lebih bersemangat, terbuka dengan pengalaman baru, dan mampu mengatasi berbagai tantangan.

Setyawati dan Widyana (2022) bahwa konsentrasi belajar santri dipengaruhi oleh motivasi akademik dan kualitas tidur. Individu yang memiliki motivasi akademik memiliki dorongan dan inisiatif dalam belajar, sehingga dapat berkonsentrasi ketika belajar. Salim, Ginandra, dan Rumalutur (2023) mengemukakan bahwa faktor internal motivasi akademik cenderung lebih efektif meningkatkan motivasi dibandingkan faktor eksternal.

Sementara itu, efek interaksi kualitas tidur dan motivasi ekstrinsik terhadap konsentrasi belajar ditemukan tidak signifikan ($\beta = -0,236$; $p = 0,238$). Legault (2017) mengemukakan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan dorongan individu untuk melakukan suatu kegiatan karena adanya imbalan atau tekanan dari luar, hukuman, dan bukan karena kepuasan atau kepentingan pribadi yang berasal dari dalam diri individu. Rahayuningtyas, Nurhakim, dan Setiawan (2024) menemukan bahwa banyaknya tekanan dari luar seperti jadwal yang padat, aturan pondok dan madrasah, dan sanksi yang diberikan oleh santri ketika tidak mengikuti aturan yang ditetapkan oleh pondok menyebabkan terjadinya tekanan stres pada santri yang tinggal di pondok pesantren yang dapat menurunkan motivasi akademik santri.

Selain itu, terdapat efek interaksi yang signifikan antara kualitas tidur dan amotivasi terhadap konsentrasi belajar ($\beta = -0,205$; $p = 0,009$). Santri yang memiliki kualitas tidur yang baik, namun memiliki amotivasi yang tinggi ($M + 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajar menjadi menurun. Sebaliknya, jika kualitas tidur santri baik dengan amotivasi yang rendah ($M - 1\text{-SD}$), maka konsentrasi belajarnya akan meningkat. Ryan dan Deci (2000) mengemukakan bahwa amotivasi yang muncul pada individu dalam ruang kelas terjadi karena merasa

kurang berkompetensi, kurangnya nilai, dan minat belajar. Individu dengan amotivasi merasa tidak mampu karena ketidaksesuaian hasil belajar yang diinginkan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar santri dimoderasi oleh jenis motivasi akademik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar. Artinya, semakin baik kualitas tidur maka semakin tinggi konsentrasi belajar santri pondok pesantren di Kabupaten Bone, begitupun sebaliknya.
2. Terdapat efek interaksi kualitas tidur dan motivasi akademik terhadap konsentrasi belajar. Terdapat efek interaksi kualitas tidur dan motivasi intrinsik terhadap konsentrasi belajar. Sementara efek interaksi kualitas tidur dan ekstrinsik terhadap konsentrasi belajar ditemukan tidak signifikan. Terdapat Efek interaksi yang signifikan antara kualitas tidur dan amotivasi terhadap konsentrasi belajar. Santri yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan motivasi akademik intrinsik yang tinggi, maka konsentrasi belajar akan meningkat, begitupun sebaliknya. Namun, meskipun kualitas tidur santri baik namun motivasi akademiknya rendah, maka menurunkan konsentrasi belajarnya. Santri yang memiliki kualitas tidur yang baik, namun memiliki amotivasi yang tinggi, maka konsentrasi belajar menjadi menurun, begitupun sebaliknya.

SARAN DAN REKOMENDASI

Adapun saran berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pemahaman bagi santri dalam memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan motivasi akademiknya, sehingga berkonsentrasi dalam proses pembelajaran guna memperoleh hasil belajar yang maksimal.
2. Bagi pengajar, hasil penelitian ini diharapkan menjadi perhatian bagi tenaga pendidik khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur santri dan motivasi akademik, sehingga berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Cara yang dapat dilakukan dengan memberikan intervensi kepada santri sebagai usaha promotif dalam mengatasi masalah kualitas tidur dan konsentrasi belajar santri. Selain itu, guru juga diharapkan menggunakan berbagai macam metode pembelajaran yang menarik agar santri tetap fokus ketika belajar di kelas.
3. Bagi pondok pesantren, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pondok pesantren di Kabupaten Bone dalam memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan konsentrasi belajar serta motivasi akademik santri, sehingga

memperoleh hasil belajar yang maksimal. Diharapkan pondok pesantren dan sekolah saling berkolaborasi dalam membuat program-program yang dapat membantu santri dalam menangani berbagai permasalahan.

4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dijadikan sebagai acuan referensi terkait dengan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan motivasi akademik. Peneliti selanjutnya, juga diharapkan mengkaji faktor lainnya yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar santri, seperti faktor lingkungan, faktor rohaniah, metode belajar, stres dan tingkat kecemasan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar santri dengan sistem pesantren modern. *Psikobernio*, 7(4), 527-532.
- Aina, M., Budiarti, R. S., Muthia, G. A., Putri, D. S., & Purba. (2021). Motivasi akademik biologi peserta didik SMA pada pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19. *Al-Jahiz: Journal of Biology Education Research*, 2(1), 1-12. ISSN: 2722-5275.
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasantri keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), 650-660. doi: <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>.
- Balaputra, I., Afton, A. A., & Ridhwanulloh, M. (2023). Peningkatan Kualitas Tidur Remaja Santri dengan Terapi Bekam Basah di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri (JPMA)*, 2(2), 83-87.
- Basri, M. S., Yohani, A. M., & Suri, I. (2022). Hubungan motivasi akademik dengan konsentrasi belajar pada mahasantri bahasa jepang universitas riau (penelitian korelasi pada mahasantri semester IV prodi pendidikan bahasa jepang di universitas riau). *Jurnal Onama: Pendidikan, Bahasa dan Sastra*, 8(1), 217-225.
- Black, A. (2018). *Mindfulness and sleep: How to improve your sleep quality through practicing mindfulness*. New York: Cico Books.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry res*, 28(2), 193-213.
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasantri Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4). 1213-1217.
- Fenny & Supriatmo. (2016). Hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasantri fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140-147.

- Ghozali, I. (2016). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gun. (2018, 5 Mei). Melia Hotels & Resorts Rilis Sleep Report Indonesia 2018. Aksi.Co. Diakses pada 23 Februari 2021. <https://www.aksi.co/2018/05/10/melia-hotels-resorts-rilis-sleep-report-indonesia-2018/>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Relationship quality sleep with learning concentration class VII and VIII students. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107-113. E-ISSN 2620-6234.
- Haslianti (2019). Pengaruh kebisingan dan motivasi akademik terhadap konsentrasi belajar pada santri. *Psikobernio*, 7(4), 608-615.
- Hemas, A. M. R., Indiasari, S., & Silalahi, V. (2022). Gambaran kualitas tidur remaja di asrama putri emaus Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1-6.
- Irachmat, M. R. (2015) Peningkatan perhatian santri pada proses pembelajaran kelas III melalui permainan ice breaking di SDN Gembongan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4), 1-7.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 1–9. doi:10.1007/978-3-319-280998_1162-1.
- Leproult, R., Copinschi, G., Buxton, O., & Cauter, V. (1997). Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep*, 20(10), 865-870. DOI: 10.1093/sleep/20.10.865
- Li, X., & Yang, X. (2016). Effects of Learning Styles and Interest on Concentration and Achievement of Students in Mobile Learning. *Journal of Educational Computing Research*, 54(7), 922–945. doi:10.1177/0735633116639953
- Ludtaningma, A. S. (2019). Gambaran kualitas tidur mahasantri yang tinggal di pondok pesantren syafi'ur rohman jember. Skripsi. Universitas Jember.
- Maulina, Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Faktor gaya hidup yang memengaruhi tidur santriwati dayah modern banda aceh. *Idea Nursing Journal*, 10(3), 46-49.
- Miller, K., Danner, F., & Staten, R. T. (2008). Relationship of work hours with selected health behaviors and academic progress among a college student cohort. *Journal of American College Health*, 56(6), 675-679. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.6.675-679>.
- Mindari, T., & Supriyo. (2015). Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan Bimbingan kelompok dengan teknik permainan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2), 65-71. ISSN:

2252-6374.

- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Ibrahim, R., Yahaya, N., & Tyng Chai, S. (2010). Moderating effect of religiosity on the relationship between social isolation and psychological well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 141–156. doi: <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.497963>.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (insomnia). *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39-48.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 fk universitas andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243-249. doi: <http://dx.doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., & Ransun, D. (2022). Kualitas tidur sebagai faktor yang berimplikasi pada konsentrasi dan motivasi akademik anak remaja. *E-Prosiding Seminar Nasional*, 1(2), 49-58.
- 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.
- Putra, Y. A., Suyanta, S. A., & Erawati, E. (2022). The relationship of sleep quality with short-term memory of ma yajri students in sirojul mukhlisin 2 payaman islamic boarding schools. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 27-32.
- Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & Setiawan. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas x pondok modern al-aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(1). 69-73. Doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15113>.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso. *Jurnal Sainhealth*, 3(1), 15-20.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri pondok pesantren. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 4(3). 649-659. Doi: <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.41275>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*, 55(1). 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. 1-11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
- Saeed, S., & Zyngier, D. (2012). How motivation influences student engagement: A qualitative case study. *Journal of Education and Learning*, 1(1), 1-39. doi:

<http://doi.org/10.5539/jel.v1n2p252>.

- Sagareno, A. Z., & Sutarto, S. (2020). Uji validitas angket SLCQ-I pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 8-12. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.1977.
- Salim, R. M. A., Ginandra, R.L., & Rumlatur, N. A. (2023). Academic motivation of highschoolers during distance learning: The contribution of perceived social support and grit. *Anima Indonesian Psychology Journal*, 28(2), 399-428. doi:<https://doi.org/10.24123/aipj.v38i2.5286>
- Setyawati, N. E., & Widyana, R. (2022). Peran motivasi akademik dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada santri SMP 2 Sleman. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 117-123.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2014). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati pondok pesantren darul hijrah puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 2(2). doi: <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and motivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(0), 1003-1017.
- Wade, C., Tavis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi: Edisi Kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Zheng, G., Li, K., & Wang, Y. (2019). The effects of high-temperature weather on human sleep quality and appetite. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 1-13. doi: 10.3390/ijerph16020270.