



Pengaruh Kualitas Tidur dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa

ST Mutiara Dewinta¹, Prisca Eunike²

^{1*,2} Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

¹smutiara01@student.ciputra.ac.id ²prisca.eunike@ciputra.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received Revised Accepted</p> <hr/> <p>Keyword: <i>sleep quality, learning motivation.</i></p>	<p><i>Student learning motivation can be influenced by various factors, including sleep quality and social support. This study seeks to examine the impact of sleep quality and social support on student learning motivation. This study employs a quantitative methodology with an accidental sampling technique. Data were collected through the distribution of questionnaires on social media. The participants in this study consisted of 212 university students in Indonesia aged 19-25 years. Data analysis was conducted using multiple linear regression tests with the JASP software. The hypothesis test results indicate that sleep quality does not affect learning motivation, whereas social support has an affects on learning motivation. Thus, social support is an important factor in enhancing student learning motivation.</i></p> <p>Keywords: <i>Learning Motivation ; Sleep Quality ; Social Support ; Student</i></p>
	<p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2024 Jurnal IDEA. All rights reserved.</i></p>
	<p style="text-align: center;">Corresponding Author: ST Mutiara Dewinta Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya Citraland CBD Boulevard, Made, RT 04, RW 01, Surabaya, Jawa Timur Email:smutiara01@student.ciputra.ac.id</p>

Abstrak : Motivasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, termasuk kualitas tidur dan dukungan sosial. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data melalui penyebaran kuesioner di media sosial. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 212 mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia dengan usia 19-25 tahun. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan yang menggunakan *software* JASP. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak berpengaruh pada motivasi belajar, sedangkan dukungan sosial memiliki pengaruh pada motivasi belajar. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Kata kunci: Motivasi Belajar ; Kualitas Tidur ; Dukungan Sosial ; Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seorang pelajar di perguruan tinggi, universitas maupun institusi. Mahasiswa juga individu yang memiliki kemampuan intelektual dan memiliki peran penting sebagai generasi penerus bangsa di masa yang akan mendatang (Sutrisman, 2019). Mahasiswa dikategorikan secara umum termasuk dewasa awal dengan rentang usia 19 tahun sampai dengan 25 tahun (Maimunah & Satwika, 2021).

Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggung jawab yang besar. Di perkuliahan mahasiswa harus menjalani proses belajar dan menyelesaikan tugas secara mandiri (Amini dkk, 2020). Lalu, terdapat tantangan yang biasa dialami oleh mahasiswa seperti menghadapi tekanan yang diakibatkan tuntutan akademik yang tinggi, banyaknya tugas dan tekanan lingkungan sosial. Hal tersebut dapat mengakibatkan motivasi belajar menurun yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian akademik (Haholongan dkk, 2024). Selain tugas perkuliahan, mahasiswa mengikuti kegiatan diluar perkuliahan seperti organisasi. Beberapa mahasiswa yang menjadikan organisasi sebagai prioritas utama, maka cenderung mahasiswa tersebut akan kurang disiplin dalam menghadiri perkuliahan dan dapat mempengaruhi prestasi serta mengalami penurunan motivasi dalam belajarnya (Stiawati & Maisaroh, 2023).

Akhir-akhir ini masih banyak mahasiswa yang mengalami motivasi belajar rendah (Barus, 2022). Namun, pada prinsipnya mahasiswa harus mempunyai motivasi belajar yang tinggi dalam mencapai pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Melliasany & Perceka (2021), menemukan terdapat 53.5% mahasiswa yang tidak termotivasi dalam belajar. Ditemukan juga pada penelitian Welong dkk (2020), bahwa mahasiswa memiliki motivasi belajar rendah sebesar 51,7%. Terdapat juga penelitian dari Mahardika dkk (2023), mengemukakan sebanyak 73,1 mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Kemudian, penelitian yang dilakukan Fathoni & Surjono (2022), mengatakan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar dikarenakan mengalami kesulitan dalam memahami materi. Selain itu, motivasi belajar rendah mahasiswa juga ditandai dengan rasa malas dan bosan dalam belajar (Basri & Ridha, 2020).

Pentingnya motivasi belajar karena memiliki peran penting dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, karena membantu tujuan yang ingin dicapai oleh individu melalui proses belajar (Daulay, 2021). Motivasi belajar bisa berdampak pada prestasi yaitu, ketika individu mempunyai motivasi belajar yang tinggi maka bisa memberikan hasil belajar yang optimal (Syachtiyani & Trisnawati, 2021). Namun, apabila motivasi belajar mahasiswa rendah, hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya keberhasilan dalam belajar, yang pada akhirnya mengakibatkan prestasi belajar mahasiswa juga menurun (Melliasany & Perceka, 2021). Selain itu, adanya motivasi belajar dapat mengarahkan tujuan mahasiswa, serta meningkatkan kualitas individu dan kualitas akademik (Daulay, 2021). Motivasi belajar juga dapat mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) (Mariani dkk, 2023). IPK menjadi salah satu hal penting dalam memasuki dunia kerja, karena menjadi persyaratan untuk diterima sebagai pegawai di perusahaan swasta maupun pemerintah (Lestari dkk, 2020). Oleh karena itu, penting memotivasi diri untuk memikirkan masa depan yang akan dihadapi dalam mencapai cita-cita (Dewi dkk, 2020).

Motivasi belajar mahasiswa adalah dorongan agar individu lebih aktif dan memberikan arah dalam kegiatan pembelajaran di perkuliahan agar tujuan dari individu dapat tercapai (Lagili dkk, 2019). Motivasi mempunyai dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri seseorang, ini sangat penting dalam menumbuhkan motivasi belajar seseorang (Lagili dkk, 2019). Motivasi ekstrinsik adalah sebuah dorongan yang berada diluar diri individu karena ingin mencapai penghargaan eksternal (Lagili dkk, 2019).

Faktor yang turut mempengaruhi motivasi belajar adalah tidur (Djohar & Hermawan, 2023). Tidur merupakan kebutuhan dasar individu yang begitu penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup. Kebutuhan tidur individu dapat dinilai dari kualitas tidurnya (Caesaridha, 2021). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan individu mampu untuk memulai tidur dengan nyaman serta mampu untuk menjaga kualitas tidurnya (Firmansyah dkk, 2020). Kualitas tidur yang buruk seperti individu kesulitan dalam memulai atau menjaga tidur dapat disebut sebagai insomnia. Salah satu kelompok usia yang cenderung mengalami insomnia yaitu mahasiswa dan dewasa muda (Tantri & Sundari, 2019). Penyebab dari mahasiswa mengalami gangguan tidur dikarenakan aktivitas yang dijalani begitu padat (Mawo dkk, 2019). Pada penelitian Rahma (2022), ditemukan terdapat 78% mahasiswa semester V prodi S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Beberapa faktor penyebab kualitas tidur buruk adalah lingkungan sekitar, fisik, kegiatan sehari-hari dan gaya hidup. Lalu pada penelitian Djamililleil dkk (2021), ditemukan juga terdapat 69,7% yang mengalami kualitas tidur buruk pada Mahasiswa Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018. Pada penelitian Nugroho dkk (2024), mengemukakan terdapat 90% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Dampak dari pola tidur yang tidak teratur dan kekurangan tidur akan mengakibatkan penurunan konsentrasi, sehingga motivasi belajar mahasiswa menurun (Sulistiyana, 2019). Pada penelitian Sutarti dkk (2019), terdapat 30,8% motivasi rendah dan 56,4% yang mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan motivasi belajar keperawatan 17 karanganyar. Mahasiswa harus meningkatkan kualitas tidurnya, karena dengan kualitas tidur yang bagus motivasi belajar yang rendah dapat ditingkatkan (Sutarti dkk 2019). Selain itu, pada penelitian Sibau dkk (2022) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dan motivasi belajar mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini terlihat apabila kualitas tidur seseorang buruk dapat menyebabkan rasa ngantuk dan lelah yang mengakibatkan kurang berkonsentrasi sehingga mengganggu motivasi belajar. Lalu, penelitian Nugroho dkk (2024) juga menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan motivasi belajar mahasiswa, telah terbukti bahwa kualitas tidur yang baik bisa berdampak positif pada motivasi belajarnya mahasiswa.

Selain kualitas tidur, dukungan sosial menjadi faktor yang bisa berpengaruh pada motivasi belajar (Faujan dkk, 2023). Dukungan sosial salah satu motivasi eksternal (Rohana & Kusmiyanti, 2021). Dukungan sosial adalah suatu respon dari individu untuk menunjukkan kasih sayang, perhatian, penghargaan, penghormatan terhadap seseorang, serta melibatkannya dalam hubungan komunikasi dan tanggung jawab untuk saling mendukung (Ibda, 2023). Dukungan sosial juga sebagai penilaian individu terhadap keberadaan orang - orang yang bisa diandalkan ketika memerlukan bantuan. Ini juga mencakup tingkat kepuasan seseorang terhadap dukungan sosial yang didapat, dan terkait dengan keyakinan seseorang bahwa kebutuhannya akan dipenuhi. Dukungan sosial dapat berupa dukungan secara umum maupun khusus dari orang sekitar seperti orang tua, keluarga, pertemanan, guru, rekan, dan tetangga (Ibda, 2023). Orang tua yang terlalu sibuk dengan pekerjaan kurang mampu memberikan perhatian pada anaknya yang menyebabkan motivasi belajar individu rendah (Lagili dkk, 2019). Individu akan kuat dalam menjalani aktivitas karena adanya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Lingkungan mahasiswa di rumah adalah orang tua dan lingkungan sosial di kampus adalah dosen dan teman-teman, sehingga lingkungan tersebutlah yang berpengaruh besar terhadap motivasi belajar individu di perkuliahan (Widiantoro dkk, 2019). Pada penelitian yang dilakukan Faujan dkk (2023), terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Pamulang. Dukungan sosial yang semakin tinggi maka motivasi belajar juga akan semakin tinggi. Selain itu, adapun penelitian yang dilakukan Rohana & Kusmiyanti

(2021), menjelaskan hasil penelitiannya bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar Taruna muda politeknik. Hal ini memperlihatkan bahwa peran dukungan sosial yang positif membantu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa karena terdapat keyakinan bahwa mereka merasa dicintai, diberi penghargaan, diperhatikan dan tidak merasa sendiri ketika menghadapi permasalahan di perkuliahan maupun diluar perkuliahan dan masalah personal yang dialami. Dengan situasi tersebut mahasiswa dapat lebih termotivasi dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Berdasarkan yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini ingin meneliti pengaruh kualitas tidur dan dukungan sosial pada motivasi belajar mahasiswa. Penelitian terdahulu dari Sutarti dkk (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan positif antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa akademi keperawatan 17 karanganyar, namun penelitian tersebut hanya berfokus pada mahasiswa keperawatan di satu lokasi tertentu saja. Selain itu, penelitian mengenai kualitas tidur terhadap motivasi belajar tergolong sedikit dan sebagian besar meneliti tentang hubungan antara kedua variabel. Selain kualitas tidur, penelitian yang dilakukan oleh Puteri & Dewi (2021) menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu dukungan sosial dan penelitian ini menyarankan untuk memperluas penelitian dengan lokasi dan subjek yang bervariasi. Ada juga penelitian Faujan dkk (2023) ditemukan bahwa dukungan sosial terhadap motivasi belajar memiliki pengaruh signifikan positif pada mahasiswa universitas pamulang, serta penelitian tersebut mengusulkan untuk menambah variabel lain yang bisa mempengaruhi motivasi belajar. Dari berbagai penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas belum ada yang penelitian yang meneliti secara bersamaan kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar di berbagai perguruan tinggi yang ada di Indonesia, maka *research gap* penelitian ini menggabungkan variabel kualitas tidur dan dukungan sosial untuk melihat pengaruh dua variabel tersebut terhadap motivasi belajar pada mahasiswa secara lebih luas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan variabel kualitas tidur dan dukungan sosial untuk melihat pengaruh dua variabel tersebut terhadap motivasi belajar pada mahasiswa secara lebih luas. Menurut peneliti, mahasiswa diharapkan mendapatkan prestasi belajar baik karena dapat membantu mendapatkan pekerjaan. Adanya motivasi belajar sebagai upaya membantu mahasiswa mencapai prestasi belajar baik (Syachtiyani & Trisnawati, 2021). Namun, masih banyak mahasiswa merasakan motivasi belajar yang rendah. Motivasi belajar rendah dapat berdampak pada keberhasilan prestasi belajar yang dapat mempengaruhi karir mahasiswa kedepannya (Melliasany & Perceka, 2021). Manfaat dalam penelitian ini untuk memberikan pengetahuan mengenai kualitas tidur, dukungan sosial dan motivasi belajar. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini, 1. hipotesis mayor yaitu pengaruh kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar, 2. hipotesis minor 1 yaitu pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar, 3. hipotesis minor 2 yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi belajar.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan uji regresi linier berganda. Penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa aktif dengan rentang usia 19-25 tahun. Pengambilan data dikumpulkan secara *online* melalui penyebaran kuesioner di media sosial kepada seluruh mahasiswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik sampel yang dilakukan secara kebetulan, yaitu

apabila peneliti bertemu dengan orang lain secara kebetulan dan dirasa cocok sebagai sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linier berganda yang menggunakan *software* JASP.

Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu *academic motivation scale*, *sleep quality scale* dan *social provision scale*. Skala pertama, *academic motivation scale* yang di desain oleh Vallerand dkk pada tahun 1992 dan terdapat 28 item. Skala ini terdiri dari 3 dimensi yaitu *intrinsic motivation*, *extrinsic motivation*, *amotivation* dan setiap dimensi memiliki subdimensinya masing-masing. Pengukuran skala ini menggunakan *likert* 1 tidak sama sekali sampai 7 sangat tepat. Telah dilakukan uji reliabilitas oleh Vallerand 1992 didapatkan *cronbach alpha* .81. Skala kedua, *sleep quality scale* merupakan skala yang dirancang oleh Yi dkk pada tahun 2006. Skala ini mempunyai 6 dimensi yang terdiri dari disfungsi siang hari, restorasi setelah tidur, kesulitan tertidur, kesulitan untuk bangun, kepuasan tidur, kebangkitan saat tidur. Skala ini memiliki 28 aitem. Pengukuran skala ini menggunakan *likert* 0 jarang sampai 3 sangat sering. Dilakukan uji reliabilitas oleh Yi dkk (2006), didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar .92. Skala ketiga, *social provisions scale* merupakan skala yang dikembangkan oleh Cutrona & Russel pada tahun 1987. Skala ini mempunyai 6 aspek yang terdiri dari *Attachment*, *Social Integration*, *Reassurance of Worth*, *Reliable Alliance*, *Guidance*, *Opportunity for Nurturance*. Skala ini memiliki 24 item. Pengukuran skala ini menggunakan *likert* 1 sangat tidak setuju sampai 4 sangat setuju. Dilakukan uji reliabilitas oleh Cutrona & Russel (1987) dan ditemukan *cronbach alpha* .915.

Hasil

Dalam penelitian ini, *google form* sebagai media dalam pengumpulan data secara *online* dan didapatkan sebanyak 214 responden. Mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 121 orang dengan persentase 57.08%, sedangkan laki-laki berjumlah 91 orang dengan persentase 42.92%. Mayoritas responden penelitian berada pada usia 21 tahun yang berjumlah 74 orang dan terendah berada pada usia 25 tahun yang berjumlah 4 orang. Adapun hasil analisis data dijelaskan dibawah ini :

Tabel 1
Uji Regresi Berganda

Variabel	Unstandardized	Std. Error	Standardized	Sig.
Konstanta		7.559		<.001
Kualitas tidur	-0.059	0.069	-0.061	0.391
Dukungan sosial	0.379	0.084	0.320	<.001
R²		0.122		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hipotesis mayor diterima diperoleh dari *p-value* <0.05. Dengan ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 12.2 % terhadap motivasi belajar. Namun, hipotesis minor 1 pengaruh kualitas tidur

terhadap motivasi belajar ditolak nilai p -value >0.05 dan hipotesis minor 2 pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi belajar diterima dengan nilai p -value <0.05 .

Pembahasan

Hipotesis mayor penelitian ini diterima, yang menunjukkan terdapat pengaruh kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar yang mengacu pada p -value <0.05 . Hal ini memperlihatkan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 12.2 % terhadap motivasi belajar. Penjelasan lebih lanjut untuk setiap hipotesis minor akan dijelaskan masing-masing dibawah ini.

Hipotesis minor 1 pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar. Hasil penelitian ini tidak diterima yang berarti bahwa kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar. Hasil ini didukung oleh penelitian Yusuf & Rohmah (2019) dan Pal dkk (2024) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar. Yusuf & Rohmah (2019) mengemukakan bahwa pola tidur hanya berkontribusi sebesar 0,7%, sedangkan 99,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti pola tidur yang teratur, menggunakan waktu siang untuk tidur dan pada malam harinya melakukan aktivitas seperti mengerjakan tugas. Penelitian Pal dkk, (2024) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kualitas tidur dan motivasi belajar memiliki korelasi yang rendah. Selain itu, penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik tidak selalu memiliki motivasi belajar tinggi dan begitu sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tetap dapat memiliki motivasi belajar tinggi (Sutarti dkk, 2019). Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa motivasi belajar tidak sepenuhnya bergantung pada kualitas tidur, tetapi terdapat faktor lain yang mempengaruhi seperti minat belajar dan stress akademik (Pal dkk, 2024). Hasil penelitian Putri & Rifai (2019); serta Rista (2022), juga mengatakan bahwa terdapat pengaruh minat belajar terhadap motivasi belajar. Minat belajar menjadi peran penting dalam membentuk motivasi belajar. Minat belajar adalah suatu ketertarikan akan sesuatu hal yang ingin dipelajari yang mendorong individu semakin termotivasi dalam belajar (Putri & Rifai, 2019). Ketika individu memiliki ketertarikan pada kegiatan pembelajaran, mereka akan memperlihatkan perilaku yang mendukung proses pembelajaran seperti lebih fokus, aktif dan terlibat dalam aktivitas tersebut, sehingga minat belajar ini yang memunculkan adanya motivasi belajar (Putri & Rifai, 2019). Selain minat belajar, faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi belajar yaitu stress akademik. Stress akademik merupakan sebuah kondisi psikologis yang timbul sebagai respons alami terhadap terhadap tekanan tinggi dan tuntutan yang terus-menerus dalam lingkungan pendidikan (Manery dkk, 2024). Stress yang berlebihan dapat menurunkan motivasi belajar. Ketika mahasiswa tertekan, mereka cenderung kesulitan menyelesaikan tugas dan belajar untuk ujian (Irawadi,2024). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stress akademik terhadap motivasi belajar (Anjani dkk, 2023; Ramadan & Yushita,2022).

Selanjutnya, hipotesis minor 2 pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi belajar. Hasil hipotesis penelitian ini diterima yang berarti bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap motivasi belajar, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohana & kusmiyanti (2021), yang menyatakan bahwa ada pengaruh dukungan sosial pada motivasi belajar. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang positif akan merasa dicintai, dihargai, diberi perhatian, dengan begitu mahasiswa lebih termotivasi belajarnya (Rohana & kusmiyanti, 2021). Selain itu, dukungan sosial juga membantu mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik, non-akademik maupun persoalan pribadi mereka, yang membuat mereka tidak merasa sendiri. Oleh karena itu, motivasi belajar mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dapat meningkat (Rohana & kusmiyanti, 2021). Penelitian Puteri &

Dewi (2021) juga menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada motivasi belajar, dimana semakin meningkat dukungan sosial maka motivasi belajar semakin bertambah. Dukungan sosial yang didapatkan terutama dari orang tua yang memberikan kasih sayang, pendampingan, dicintai. Hal itu yang membuat individu memiliki semangat dalam menjalani aktivitasnya dan motivasi belajar yang tinggi untuk menjalani pembelajaran. Selain itu, menurut Deodor dkk (2023), dukungan sosial yang efektif tidak hanya sekedar dilihat dari jumlah orang yang ada disekitar mahasiswa, tetapi bagaimana kualitas hubungan yang terjalin dan dukungan sosial positif seperti empati, kepercayaan, dan perhatian. Kualitas hubungan dan dukungan sosial positif itulah yang memberikan dampak positif yang besar terhadap motivasi belajar dibandingkan hanya hadir secara fisik saja. Dukungan sosial juga bisa berasal dari teman sebaya. Penelitian Sinaga dkk (2024) menemukan bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya pada motivasi belajar mahasiswa, dengan faktor pengaruh sebesar 68.6%. Bentuk dukungan teman sebaya seperti memberikan saran atau masukan ketika menghadapi masalah, empati dengan saling memahami akan menciptakan lingkungan yang nyaman, peduli akan sesama seperti saling mengingatkan tugas (Khasanah & Pabbajah, 2023). Dukungan sosial seperti hal tersebut yang bisa mempengaruhi motivasi belajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar tidak sepenuhnya bergantung pada kualitas tidur, namun terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi motivasi belajar. Lalu yang selanjutnya, dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar. Peran dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya yang dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Melihat hasil penelitian, saran yang bisa diberikan kepada mahasiswa yaitu mengembangkan keterampilan dalam mencari dukungan sosial yang berkualitas agar motivasi belajar dapat selalu terjaga. Lalu, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain yang lebih tepat untuk mengukur kualitas tidur serta dapat menambah variabel lain yang lebih berpotensi mempengaruhi motivasi belajar.

Referensi

- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan antara kemandirian belajar dengan komitmen tugas pada mahasiswa program studi psikologi. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 149–152. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1681>
- Anjani, C., Rohimma, D., Sari, A. F., Novitasari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Pengaruh perilaku prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri yogyakarta selama e-learning. *Jurnal Riset dan Penalaran Mahasiswa*, 1(1). <http://101.203.168.44/ojs/index.php/rpm/article/view/20468>
- Barus, G. (2022). Menakar kemampuan self-leadership mahasiswa. *Jurnal dinamika pendidikan*, 15(1), 62–74. <https://www.ejournal.fkipuki.org/index.php/jdp/article/view/79>
- Basri, C. N., & Ridha, A. A. (2020). Gejar budaya dan motivasi belajar pada mahasiswa yang merantau di kota makassar. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 1–14. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/13609>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213–1217. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/253>

- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37–67. <https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Russell>
- Daulay, N. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21–35. <https://journal.uir.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/5011>
- Deodor, M. A., Morintosh, F., Kasingku, J. D., & Frans, N. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 507–514. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/5472>
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas olahraga dan kesehatan menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 1–9. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/29573>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, & Dewi, N. P. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas baiturrahmah padang angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1). <https://repository.unbrah.ac.id/id/eprint/348/1/339-1701-1-PB.pdf>
- Djohar, A., & Hermawan, B. (2023). Hubungan kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah surakarta. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 711–724. <https://proceedings.ums.ac.id/kedokteran/article/view/2962>
- Fathoni, A., & Surjono, H. D. (2022). Pengembangan multimedia pembelajaran interaktif materi sistem peredaran darah untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa pgsd. *Khazanah Pendidikan*, 16(2), 130. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/khazanah/article/view/14303>
- Faujan, S., Riyanto, T., & Alamsyah. (2023). Pengaruh fasilitas kampus, kualitas pengelolaan parkir dan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa universitas pamulang. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(2), 160–174. <https://journal.umg.ac.id/index.php/mahasiswamanajemen/article/view/4943>
- Firmansyah, M. F., Djie, S., & Hutasoit, R. M. (2020). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 535–543. <https://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664>
- Haholongan, R., Putra, F. G. P., Herjamy, F., & Gigir, M. (2024). Penyuluhan mengelola stres dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa di kampus sekolah tinggi ilmu ekonomi indonesia jakarta. *jurnal pengabdian masyarakat*, 6(3). <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/JAIM/article/view/15457>
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/view/21652>
- IRAWADI, A. (2024). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi*. 1–8. <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/221>
- Khasanah, F., & Pabbajah, M. (2023). Peran teman sebaya terhadap motivasi belajar mahasiswa perantau prodi bimbingan konseling universitas teknologi yogyakarta. 966–976. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/13550/3923>
- Lagili, I. L., Moonti, U., & Mahmud, M. (2019). Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa pada program studi S1 pendidikan ekonomi angkatan 2015 fakultas ekonomi universitas negeri gorontalo. *Jambura Economic Education Journal*, 1(1), 15–29. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jej/article/download/2082/1266>
- Lestari, A., Ma'wiyah, N., & Ihsan, I. (2020). Kontribusi dukungan keluarga dan teman bergaul terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa dengan memperhatikan intensitas belajar. *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 8(1), 51–60. <https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/al-khwarizmi/article/view/1318>

- Mahardhika, D. M., Dewi, S. R., & Arsana, I. W. E. (2023). Hubungan antara stres dengan motivasi belajar pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas warmadewa. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(2), 254–260. <https://ejournalwarmadewa.id/index.php/amj/article/view/5364>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan stikes pasapua ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/1228>
- Mariani, N. A., Sauddin, A., Adiatma, N., & Nufus, H. (2023). Analisis regresi logistik biner untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif mahasiswa matematika universitas islam negeri alauddin makassar. *Jurnal Matematika dan Statistika serta Aplikasinya*, 11(1), 6–11. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/msa/article/view/34860>
- Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kedokteran undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2), 158–163. <https://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/1780>
- Melliasany, N., & Perceka, A. L. (2021). Tingkat kecemasan dan motivasi belajar mahasiswa keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi exit exam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/view/33407>
- Nugroho, S. W., Rasimin, & Harahap, N. H. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 dan 2022. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 221–236. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/493>
- Pal, O., Sanyal, T., & Chatterjee, Prof. D. (2024). Exploring the effect of sleep quality and self efficacy on academic motivation in university students of india. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(6), 1–14. <https://www.ijfmr.com/papers/2024/6/32827.pdf>
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41517>
- Putri, Y. L., & Rifai, A. (2019). Pengaruh sikap dan minat belajar terhadap motivasi belajar peserta didik paket c. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2), 173–184. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jnfc/article/view/34369>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://journals.prosciences.net/index.php/JPHE/article/view/106>
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://journal.uny.ac.id/index.php/>
- Rista, N. (2022). pengaruh minat belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa universitas panca sakti bekasi. *Research and Development Journal Of Education*, 8(1), 148–152. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE/article/view/12075>
- Rohana, M. Y. U., & Kusmiyanti. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi belajar taruna politeknik ilmu pemasyarakatan. *PeTeKa*, 4(2), 133–143. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ptk/article/view/3625/0>
- Sibau, M., Rumagit, S., & Aotama, F. (2022). Hubungan stres dan kualitas tidur mahasiswa dengan motivasi belajar dalam menghadapi ujian skripsi. [sibau](#)
- Sinaga, Z. V., Larasati, T., & Abdillah, R. (2024). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah di bekasi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–16.

- <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2944>
- Stiawati, T., & Maisaroh, I. (2023). Pengaruh hustle culture terhadap motivasi dan produktifitas dalam organisasi himpunan mahasiswa administrasi publik 2022. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 1449–1455. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21043>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d* (2 ed.). ALFABETA, Cv. <https://www.researchgate.net>
- Sulistiyana, C. S. (2019). Hubungan kuantitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa di kelas. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(1), 53–61. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/NERS/article/view/2494>
- Sutarti, T., Wati, D. R., Abdul, M., & Anwar, M. (2019). Relationship of sleep quality with student learning motivation in nursing academy 17 of karanganyar. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12), 243–245. <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijphrd&volume=9&issue=12&article=255>
- Sutrisman, D. (2019). *Pendidikan politik, persepsi, kepemimpinan, dan mahasiswa*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id>
- Syachtiyani, W. R., & Trisnawati, N. (2021). Analisis motivasi belajar dan hasil belajar siswa di masa pandemi covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 90–101. <https://e-journal.uniflor.ac.id/index.php/JPM/article/view/878>
- Tantri, I. N., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan antara jenis kelamin, konsumsi kafein, tinggal sendiri, dan jam mulai tidur dengan kualitas tidur buruk mahasiswa di kota denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7). <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-51806>
- 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 amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003–1017. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013164492052004025>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 125. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/29516>
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dari dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi>
- YI, H., SHIN, K., & SHIN, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2019). Pengaruh pola tidur terhadap motivasi belajar siswa . *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(1), 760–763. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>