

The Influence of Early Waking Habits on Improving Learning Motivation of Islamic Religious Education

Pengaruh Kebiasaan Bangun Pagi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Agama Islam

**Pardi ¹; Suryawan Bagus Handoko ²; Ahmad Basuni ³
Pardiarya06@gmail.com ¹; suryawanbagush@gmail.com ²;
basyuniahmadinsia@gmail.com ³**

*Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Studi Islam Al-Amin (INSIA)
Indramayu, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3};*

Abstract

Learning motivation is one of the essential factors determining students' academic achievement, particularly in Islamic Religious Education (IRE). One of the habits assumed to influence students' learning motivation is waking up early. Students who consistently wake up early tend to have better physical and psychological readiness before attending school, enabling them to participate more actively in the learning process. This study aimed to determine: (1) students' early rising habits, (2) students' learning motivation in Islamic Religious Education, (3) the effect of early rising habits on learning motivation, and (4) the magnitude of the effect. This study employed a quantitative approach using a correlational survey design. The sample consisted of 65 students of SMP Negeri 2 Kroya, Indramayu Regency. Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and documentation. The data were analyzed using descriptive statistics, validity and reliability tests, normality tests, Pearson Product Moment correlation, coefficient of determination, and simple linear regression with IBM SPSS Statistics. The findings revealed that students' early rising habits were categorized as good with a mean score of 56.26, while students' learning motivation was also categorized as good with a mean score of 56.69. The Pearson correlation analysis showed a positive and significant relationship between early rising habits and learning motivation ($r = 0.758$; $p = 0.000 < 0.05$). Furthermore, the coefficient of determination ($R^2 = 0.836$) indicated that early rising habits contributed 83.6% to students' learning motivation, whereas the remaining 16.4% was influenced by other variables beyond this study. Therefore, early rising habits have a significant positive effect on students' learning motivation in Islamic Religious Education.

Keywords: *early rising habits, learning motivation, Islamic religious education, junior high school students*

Abstrak

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Salah satu kebiasaan yang diduga memengaruhi motivasi belajar adalah kebiasaan bangun pagi. Siswa yang terbiasa bangun pagi memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik sehingga lebih siap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1)

kebiasaan bangun pagi siswa, (2) motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam, (3) pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa, dan (4) besarnya pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Sampel penelitian berjumlah 65 siswa SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji korelasi Pearson Product Moment, uji koefisien determinasi, dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi siswa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 56,26, sedangkan motivasi belajar siswa juga berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 56,69. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar siswa ($r = 0,758$; $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,836, yang berarti kebiasaan bangun pagi memberikan kontribusi sebesar 83,6% terhadap motivasi belajar siswa, sedangkan 16,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, kebiasaan bangun pagi berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu.

Kata Kunci: kebiasaan bangun pagi, motivasi belajar, pendidikan agama Islam, siswa SMP

Corresponding Author : 082127041285

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendukung proses belajar, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah motivasi belajar. Motivasi belajar menjadi kekuatan yang mendorong siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, berusaha mencapai prestasi, serta mempertahankan semangat belajar dalam berbagai situasi. Tanpa adanya motivasi yang baik, proses pembelajaran akan sulit mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), motivasi belajar memiliki peranan yang sangat penting karena tidak hanya berkaitan dengan penguasaan materi pelajaran, tetapi juga pembentukan sikap, karakter, dan pengamalan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif mengikuti pembelajaran, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta berusaha memahami dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa kurang bersemangat, kurang memperhatikan penjelasan guru, bahkan kurang bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan bangun pagi. Bangun pagi merupakan kebiasaan positif yang mencerminkan kedisiplinan, kemampuan mengelola waktu, serta kesiapan fisik dan mental sebelum memulai aktivitas. Kebiasaan bangun pagi juga

terbukti berpengaruh terhadap aspek kesiapan psikologis peserta didik, sebagaimana ditemukan oleh Damanik dan Ediyono (2024) bahwa bangun pagi berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa yang pada gilirannya memengaruhi kesiapan belajar. Dalam ajaran Islam, bangun pagi juga dianjurkan karena waktu pagi merupakan waktu yang penuh keberkahan dan sangat baik digunakan untuk beribadah maupun mempersiapkan aktivitas sehari-hari. Siswa yang terbiasa bangun pagi memiliki kesempatan untuk melaksanakan salat Subuh, mempersiapkan perlengkapan sekolah, sarapan, serta menyiapkan kondisi fisik dan mental sebelum mengikuti pembelajaran di sekolah.

Secara psikologis, siswa yang bangun lebih awal cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih segar, konsentrasi yang lebih baik, serta kesiapan belajar yang lebih optimal dibandingkan siswa yang terbiasa bangun terlambat. Kesiapan tersebut berdampak pada meningkatnya perhatian, partisipasi, dan motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang sering bangun terlambat biasanya datang ke sekolah dalam keadaan tergesa-gesa, kurang fokus, mudah mengantuk, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Hasil observasi awal di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan bangun pagi, namun masih terdapat beberapa siswa yang datang terlambat ke sekolah, terlihat mengantuk saat pembelajaran berlangsung, kurang aktif bertanya maupun menjawab pertanyaan guru, serta kurang antusias mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembiasaan perilaku positif, salah satunya dengan membangun kebiasaan bangun pagi secara konsisten.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi berhubungan dengan kesiapan belajar, kedisiplinan, dan motivasi siswa. Mujahidin et al. (2024) menjelaskan bahwa kebiasaan bangun pagi berpengaruh terhadap produktivitas dan manajemen waktu sehingga siswa lebih siap menjalankan aktivitas belajar. Penelitian Satriana (2023) juga menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan hasil belajar Pendidikan Agama Islam. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa pembiasaan bangun pagi dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebiasaan bangun pagi siswa, mengetahui tingkat motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam, menganalisis pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa, serta mengetahui besarnya kontribusi kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah, guru, orang tua, serta peneliti selanjutnya dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pembiasaan perilaku positif sejak dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional untuk mengetahui pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu pada tahun ajaran 2025/2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Sampel penelitian berjumlah 65 siswa, yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan responden penelitian.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kebiasaan bangun pagi, sedangkan variabel terikat (Y) adalah motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI).

Teknik pengumpulan data meliputi:

Angket, digunakan untuk memperoleh data mengenai kebiasaan bangun pagi dan motivasi belajar siswa.

Observasi, digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi pembelajaran dan aktivitas siswa di sekolah.

Wawancara, dilakukan kepada guru Pendidikan Agama Islam untuk memperoleh informasi pendukung mengenai kondisi motivasi belajar siswa.

Dokumentasi, digunakan untuk memperoleh data sekolah, jumlah siswa, serta dokumen yang mendukung penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel, uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel, uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, serta uji regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Penelitian dilaksanakan terhadap 65 orang siswa sebagai responden yang dipilih sesuai dengan teknik sampling yang telah ditentukan. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel, uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antarvariabel, uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, serta uji regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa.

1. Deskripsi Kebiasaan Bangun Pagi

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum kebiasaan bangun pagi siswa di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Kebiasaan Bangun Pagi

Uraian	Nilai
Jumlah Responden	65
Nilai Minimum	35
Nilai Maksimum	70
Mean	56,26
Standar Deviasi	11,104
Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2026).	

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa variabel kebiasaan bangun pagi memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 56,26, dengan nilai minimum 35, nilai maksimum 70, dan standar deviasi sebesar 11,104. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum kebiasaan bangun pagi siswa berada pada kategori baik.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan bangun pagi sebelum berangkat ke sekolah. Kebiasaan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempersiapkan berbagai aktivitas sebelum mengikuti pembelajaran, seperti melaksanakan ibadah, sarapan, menyiapkan perlengkapan sekolah, maupun mempersiapkan kondisi fisik dan mental. Persiapan yang dilakukan sejak pagi memungkinkan siswa datang ke sekolah dalam keadaan lebih siap sehingga mampu mengikuti kegiatan belajar dengan lebih baik.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang memperoleh skor relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak seluruh siswa memiliki kebiasaan bangun pagi secara konsisten. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh pola tidur, kebiasaan dalam keluarga, maupun kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Oleh karena itu, pembiasaan bangun pagi masih perlu terus ditingkatkan agar seluruh siswa memiliki kesiapan belajar yang lebih optimal.

2. Deskripsi Motivasi Belajar Siswa

Analisis statistik deskriptif juga dilakukan terhadap variabel motivasi belajar siswa untuk mengetahui tingkat motivasi belajar pada mata

pelajaran Pendidikan Agama Islam. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Motivasi Belajar

Uraian	Nilai
Jumlah Responden	65
Nilai Minimum	35
Nilai Maksimum	71
Mean	56,69
Standar Deviasi	11,016

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2026).

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa variabel motivasi belajar memperoleh nilai rata-rata sebesar 56,69, dengan nilai minimum 35, nilai maksimum 71, dan standar deviasi sebesar 11,016. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Hal tersebut terlihat dari semangat siswa mengikuti pembelajaran, kesediaan mengerjakan tugas yang diberikan guru, keinginan memperoleh prestasi belajar yang baik, serta partisipasi aktif dalam proses pembelajaran di kelas.

Walaupun secara umum motivasi belajar berada pada kategori baik, masih terdapat beberapa siswa yang memperoleh skor di bawah rata-rata. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat motivasi antar siswa yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari guru, sekolah, maupun orang tua untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

3. Hasil Uji Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar siswa digunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r Hitung	Sig.	Keterangan
Kebiasaan Bangun Pagi dengan Motivasi Belajar	0,758	0,000	Positif dan Signifikan

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2026).

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,758 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,758 menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar berada pada kategori kuat dan bersifat positif. Artinya, semakin baik kebiasaan bangun pagi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Sebaliknya, apabila kebiasaan bangun pagi kurang baik, maka motivasi belajar siswa cenderung menurun.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan bangun pagi merupakan salah satu faktor yang mampu mendukung tumbuhnya motivasi belajar siswa, khususnya dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui besarnya kontribusi kebiasaan bangun pagi terhadap motivasi belajar siswa dilakukan uji koefisien determinasi (R^2). Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Persentase
Regresi	0,914	0,836	83,6%

Sumber: Hasil Olah Data Penelitian (2026).

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai R sebesar 0,914 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel kebiasaan bangun pagi dan motivasi belajar siswa. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,836 menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi memberikan kontribusi sebesar 83,6% terhadap motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, sebesar 83,6% variasi motivasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh kebiasaan bangun pagi, sedangkan 16,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa lingkungan keluarga, perhatian orang tua, metode pembelajaran yang digunakan guru, kondisi psikologis siswa, teman sebaya, fasilitas belajar, maupun lingkungan sekolah.

Besarnya nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi sangat besar dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa pembiasaan bangun pagi dapat dijadikan sebagai salah satu strategi dalam membentuk karakter disiplin sekaligus meningkatkan motivasi belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. Dengan membiasakan bangun pagi secara konsisten, siswa memiliki kesiapan fisik, mental, dan emosional yang lebih baik sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

B. Pembahasan

1. Kebiasaan Bangun Pagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi siswa SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu berada pada kategori baik. Hal

tersebut ditunjukkan oleh hasil analisis statistik deskriptif yang memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 56,26. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan bangun pagi yang cukup baik sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah. Kebiasaan tersebut tercermin dari kesiapan siswa dalam memulai aktivitas sejak pagi hari, seperti melaksanakan ibadah, sarapan, menyiapkan perlengkapan sekolah, serta berangkat ke sekolah tepat waktu.

Bangun pagi merupakan salah satu bentuk pembiasaan positif yang berpengaruh terhadap pembentukan karakter disiplin dan pengelolaan waktu. Siswa yang terbiasa bangun lebih awal memiliki kesempatan yang lebih luas untuk mempersiapkan diri sebelum mengikuti pembelajaran sehingga kondisi fisik maupun mental menjadi lebih siap. Sebaliknya, siswa yang terbiasa bangun terlambat cenderung berangkat ke sekolah dalam keadaan tergesa-gesa sehingga kesiapan belajar menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, semangat, bahkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Syaiful Bahri Djamarah yang menyatakan bahwa kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus sehingga menjadi bagian dari kehidupan seseorang. Kebiasaan yang baik, termasuk bangun pagi, akan membentuk kesiapan belajar yang lebih optimal karena siswa telah terbiasa mengatur waktu dan melaksanakan aktivitas secara terencana. Pembiasaan tersebut menjadi salah satu modal penting dalam menciptakan proses belajar yang efektif.

Selain itu, Slameto menjelaskan bahwa kesiapan belajar merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam mengikuti pembelajaran. Kesiapan tersebut meliputi kesiapan fisik, mental, maupun emosional. Siswa yang bangun pagi memiliki kesempatan untuk mempersiapkan kondisi tubuh sehingga lebih segar, memiliki waktu yang cukup untuk sarapan, serta dapat mengatur suasana hati sebelum memasuki kelas. Dengan demikian, mereka cenderung lebih mudah berkonsentrasi dan menerima materi pembelajaran dibandingkan siswa yang datang terlambat atau belum siap mengikuti pembelajaran.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Haryanto (2025) yang menemukan bahwa penerapan kebiasaan bangun pagi berperan penting dalam membangun karakter disiplin anak, meskipun implementasinya sering terkendala oleh kebiasaan tidur larut.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Endin Mujahidin dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kebiasaan bangun pagi berpengaruh terhadap produktivitas dan manajemen waktu siswa. Kebiasaan tersebut membantu siswa mengatur aktivitas harian secara lebih efektif sehingga mampu meningkatkan kesiapan dalam melaksanakan berbagai kegiatan, termasuk kegiatan belajar di sekolah.

Menurut analisis peneliti, kebiasaan bangun pagi tidak hanya berkaitan dengan waktu seseorang memulai aktivitas, tetapi juga mencerminkan kedisiplinan, kemampuan mengelola waktu, serta tanggung jawab terhadap kewajiban sebagai peserta didik. Pembiasaan bangun pagi menjadi indikator bahwa siswa telah memiliki pola hidup yang teratur sehingga mampu mendukung kesiapan belajar secara optimal. Oleh karena itu, pembiasaan

bangun pagi perlu terus ditanamkan baik di lingkungan keluarga maupun sekolah sebagai bagian dari pendidikan karakter.

2. Motivasi Belajar Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 56,69. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran. Mereka menunjukkan antusiasme ketika guru menyampaikan materi, aktif dalam proses pembelajaran, mengerjakan tugas dengan baik, serta memiliki keinginan untuk memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Motivasi mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas belajar secara sungguh-sungguh, mempertahankan usaha belajar, dan mengarahkan perilaku agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Tanpa adanya motivasi, siswa akan cenderung pasif dan kurang memiliki semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori Hamzah B. Uno yang menjelaskan bahwa motivasi belajar dapat dikenali melalui beberapa indikator, yaitu adanya keinginan untuk berhasil, dorongan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan terhadap hasil belajar, kegiatan pembelajaran yang menarik, serta lingkungan belajar yang mendukung. Berdasarkan hasil penelitian, indikator-indikator tersebut telah tampak pada sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Kroya. Mereka memiliki semangat mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam, berusaha memperoleh nilai yang baik, serta menunjukkan kesungguhan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Hasil ini memperkuat temuan Ahada dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa siswa yang aktif melaksanakan ibadah secara konsisten cenderung memiliki motivasi dan prestasi belajar Pendidikan Agama Islam yang lebih baik.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Sardiman yang menyatakan bahwa motivasi memiliki tiga fungsi utama, yaitu sebagai pendorong seseorang untuk melakukan aktivitas, sebagai pengarah aktivitas menuju tujuan yang ingin dicapai, dan sebagai penyeleksi tindakan yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, motivasi belajar mendorong siswa untuk lebih aktif mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam, memperhatikan penjelasan guru, berdiskusi dengan teman, serta berusaha memahami materi yang dipelajari.

Selain faktor internal, motivasi belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti metode pembelajaran guru, lingkungan sekolah, perhatian orang tua, serta hubungan sosial dengan teman sebaya. Guru yang mampu menciptakan pembelajaran yang menarik akan lebih mudah membangkitkan motivasi belajar siswa. Demikian pula dukungan keluarga dalam memberikan perhatian terhadap kegiatan belajar akan memperkuat semangat siswa dalam mencapai prestasi.

Menurut analisis peneliti, tingginya motivasi belajar siswa menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya mempelajari

Pendidikan Agama Islam sebagai bekal kehidupan. Motivasi tersebut tidak hanya didorong oleh keinginan memperoleh nilai yang tinggi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang kondusif, metode pembelajaran yang diterapkan guru, serta pembiasaan positif yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pengaruh Kebiasaan Bangun Pagi terhadap Motivasi Belajar

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar siswa Pendidikan Agama Islam. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,758 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan bangun pagi siswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi memiliki hubungan yang erat dengan kesiapan belajar siswa. Siswa yang terbiasa bangun pagi memiliki waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri sebelum mengikuti pembelajaran. Mereka datang ke sekolah dalam kondisi lebih segar, tidak terburu-buru, serta memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya perhatian, konsentrasi, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini mendukung teori Dimiyati dan Mudjiono yang menyatakan bahwa kesiapan belajar merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Kesiapan yang baik memungkinkan siswa menerima materi pelajaran secara lebih efektif, sedangkan kesiapan yang rendah akan menghambat proses belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Oemar Hamalik yang menjelaskan bahwa pengelolaan waktu merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas belajar. Bangun pagi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengatur aktivitas sebelum berangkat ke sekolah sehingga proses belajar dapat dimulai dalam kondisi yang lebih siap. Pengelolaan waktu yang baik akan membentuk kedisiplinan sekaligus meningkatkan semangat belajar siswa.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan hidup yang positif berpengaruh terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa. Pembiasaan bangun pagi tidak hanya meningkatkan kesiapan fisik, tetapi juga membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola waktu yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi belajar.

Menurut analisis peneliti, hubungan yang kuat antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehari-hari. Siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik sejak pagi cenderung memiliki kesiapan belajar yang lebih tinggi sehingga lebih aktif, percaya diri, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

4. Besarnya Pengaruh Kebiasaan Bangun Pagi terhadap Motivasi Belajar

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,836, yang berarti bahwa kebiasaan bangun pagi memberikan kontribusi sebesar 83,6% terhadap motivasi belajar siswa Pendidikan Agama Islam. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi merupakan faktor yang memiliki pengaruh sangat besar terhadap motivasi belajar siswa. Sementara itu, sebesar 16,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti lingkungan keluarga, metode pembelajaran guru, dukungan orang tua, kemampuan akademik, kondisi psikologis, lingkungan sosial, serta karakteristik individu masing-masing siswa.

Besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi bukan sekadar rutinitas harian, tetapi juga merupakan bagian dari pembentukan karakter disiplin yang berdampak langsung terhadap kesiapan belajar siswa. Kebiasaan bangun pagi membantu siswa mengelola waktu secara efektif sehingga mereka memiliki kesempatan mempersiapkan diri sebelum memasuki proses pembelajaran. Persiapan tersebut berdampak pada meningkatnya fokus, konsentrasi, rasa percaya diri, serta semangat belajar.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Sardiman yang menjelaskan bahwa motivasi belajar merupakan kekuatan yang menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan aktivitas belajar seseorang. Kebiasaan bangun pagi menjadi salah satu faktor yang membantu munculnya motivasi tersebut karena siswa memulai aktivitas belajar dalam kondisi yang lebih siap secara fisik maupun psikologis.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan fenomena yang kompleks. Kebiasaan bangun pagi memang memberikan kontribusi yang besar, tetapi peningkatan motivasi belajar tetap memerlukan dukungan dari berbagai pihak. Lingkungan keluarga yang harmonis, perhatian orang tua, metode pembelajaran yang menarik, kompetensi guru, serta lingkungan sekolah yang kondusif merupakan faktor-faktor yang turut menentukan tinggi rendahnya motivasi belajar siswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembiasaan bangun pagi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu. Temuan ini memberikan implikasi bahwa sekolah dan keluarga perlu bekerja sama membangun budaya bangun pagi sebagai bagian dari pendidikan karakter, sehingga siswa memiliki kesiapan belajar yang lebih baik, motivasi yang lebih tinggi, dan pada akhirnya mampu mencapai hasil belajar yang optimal.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bangun pagi siswa SMP Negeri 2 Kroya Kabupaten Indramayu berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 56,26. Motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam juga berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 56,69.

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,758 dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan bangun pagi dengan motivasi belajar siswa. Selanjutnya, hasil uji regresi menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi memberikan kontribusi sebesar 83,6% terhadap motivasi belajar siswa, sedangkan 16,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan bangun pagi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahada, R. Y. N., Rizki, F. A., & Prasetya, K. A. (2022). Pengaruh ibadah siswa terhadap prestasi pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Wungu Kabupaten Madiun tahun 2022. *Al-Fatih: Jurnal Studi Islam*, 10(02).
- Damanik, E. D. T., & Ediyono, S. (2024). *Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Indonesia*. ResearchGate.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran* (Cetakan ke-4). Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2003). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Haryanto, J. (2025). Peran orang tua dalam membangun karakter pada anak melalui penerapan kebiasaan bangun pagi. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(1), 99–117. <https://doi.org/10.29313/masagi.v2i1.6160>
- Mujahidin, E., dkk. (2024). Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap produktivitas dan manajemen waktu. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 14(1), 1–15.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Satriana, S. P. I. (2023). Pengaruh motivasi belajar terhadap peningkatan hasil belajar Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 7 Pinrang. *MGMP_PAI_SMP_Pinrang*, 2(01).
- Slameto. (1995). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.