

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa kanak-kanak dipandang sebagai periode penting dalam perkembangan manusia karena pada fase ini anak mengalami pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang pesat (Muniarti et al., 2023). Keseimbangan antara aktivitas belajar, bermain, serta istirahat menjadi faktor utama yang memengaruhi perkembangan optimal anak (Devi & Heri, 2021). Salah satu aspek yang sering diabaikan namun memiliki peran besar terhadap kemampuan anak dalam belajar adalah pola tidur (Balasad et al., 2025). Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam proses pemulihan energi, pembentukan memori, serta perkembangan otak anak (Rahma et al., 2024). Kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan penurunan motivasi belajar di sekolah (Pamuji, 2024).

Pola tidur yang tidak teratur sering kali disebabkan oleh kebiasaan anak yang terlalu lama menggunakan gawai, waktu tidur larut malam, atau beban aktivitas sekolah yang tinggi (Pamuji, 2024). Pada masa awal kehidupan usia 0 sampai 3 bulan, tidur berfungsi untuk menunjang perkembangan otak, sistem saraf pusat, regulasi suhu tubuh, serta sistem imun (Mustika et al., 2022). Bayi baru lahir umumnya membutuhkan waktu tidur antara 14 hingga 17 jam per hari dengan pola tidur yang belum teratur karena ritme sirkadian belum terbentuk sempurna, kualitas tidur

yang baik akan memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, serta perilaku bayi di masa selanjutnya (Mustika et al., 2022). Durasi tidur normal untuk anak balita bervariasi tergantung pada usia 1 sampai 2 tahun yaitu 11 sampai 14 jam per hari dan usia 3 sampai 5 tahun yaitu 10 sampai 13 jam per hari, durasi tersebut termasuk tidur siang (Parmasari & Maharani, 2025). Anak usia sekolah yaitu usia 6 sampai 12 tahun memiliki jumlah waktu kebutuhan tidur sebanyak 8 sampai 10 jam per hari (Rahmani et al., 2020).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan tidur kurang dari 8 jam per malam cenderung memiliki kemampuan fokus yang rendah di kelas dan mudah merasa mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung (Rahma et al., 2024). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menurunkan kemampuan anak dalam memahami instruksi guru serta menyelesaikan tugas akademik dengan baik (Heriyani et al., 2025). Oleh karena itu, kebiasaan tidur yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesiapan belajar anak di sekolah dasar (Balasad et al., 2025).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian terhadap pelajaran dan mengabaikan hal-hal lain yang tidak relevan (Pamuji, 2024). Pada saat proses pembelajaran berlangsung konsentrasi sangat berperan besar bagi seorang peserta didik, banyak anak yang kehilangan berkonsentrasi atau mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga pembelajaran tidak berjalan secara maksimal (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Tingkat konsentrasi yang baik

memungkinkan siswa memahami materi pelajaran secara efektif menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan mencapai prestasi belajar yang optimal (Rositadinyati et al., 2020). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.

Tidur yang cukup dan teratur memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan perhatian, daya ingat, dan pemrosesan informasi, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan lebih efektif (Yusman & Suriani, 2024). Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat menurunkan fokus, motivasi, dan performa akademik, sehingga memengaruhi hasil belajar siswa di sekolah (Heriyani et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa pola tidur bukan hanya faktor fisiologis, tetapi juga berperan sebagai faktor kognitif yang memengaruhi kesiapan belajar anak (Putri et al., 2021). Kurangnya tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan siswa cepat lelah, kesulitan memahami materi, dan mengalami gangguan konsentrasi (Pamuji, 2024). Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat menjadi salah satu langkah penting untuk mendukung kemampuan belajar dan perkembangan kognitif anak.

Penelitian mengenai hubungan pola tidur dan konsentrasi belajar menjadi relevan untuk dikaji secara kuantitatif guna memperoleh data empiris yang valid. Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas hubungan antara tidur dan prestasi belajar, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar

siswa sekolah dasar dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif diperlukan agar dapat mengukur hubungan kedua variabel secara objektif melalui data statistik. Hasil penelitian semacam ini dapat memberikan gambaran sejauh mana pola tidur berperan dalam mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan dasar untuk merancang program pembinaan kebiasaan tidur yang sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SD N 1 Tambaknegara, ditemukan bahwa keteraturan jadwal tidur siswa sangat berpengaruh terhadap kesiapan mereka dalam menerima pelajaran. Guru menyampaikan bahwa siswa yang memiliki pola tidur teratur cenderung lebih fokus, aktif, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan jadwal tidur tidak teratur sering terlihat mengantuk dan kurang memperhatikan penjelasan guru. Hal tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa.

Hasil wawancara yang dilakukan pada kelas I, II, dan III dengan jumlah keseluruhan sebanyak 64 siswa menunjukkan adanya permasalahan pola tidur. Dari jumlah tersebut, terdapat 17 siswa atau sebesar 27% yang memiliki pola tidur tidak teratur. Siswa tersebut mengaku sering tidur larut malam akibat penggunaan gawai, menonton televisi, atau kurangnya pengawasan orang tua. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa mengantuk

dan kurang siap saat mengikuti pembelajaran di sekolah, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan kondisi yang ditemukan dalam penelitian di SD N 1 Tambaknegara, siswa kelas I sampai dengan kelas III umumnya memiliki kebiasaan tidur pada pukul 20.00 WIB, 21.00 WIB, dan 22.00 WIB. Adapun waktu bangun siswa bervariasi, yaitu pada pukul 05.00 WIB, 05.30 WIB, dan 06.00 WIB. Perbedaan waktu tidur dan bangun tersebut menyebabkan adanya variasi dalam jumlah waktu tidur yang dimiliki setiap siswa. Siswa yang tidur lebih awal dan bangun lebih pagi cenderung memiliki waktu tidur yang lebih cukup, sehingga lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Sebaliknya, siswa yang tidur lebih larut cenderung merasa lebih lelah dan membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat memusatkan perhatian ketika pelajaran dimulai.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Agustin, 2025) berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja” menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur yang tidak teratur cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat kegiatan belajar berlangsung. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan daya ingat, lambat dalam memahami pelajaran, serta berkurangnya motivasi belajar.

Hal ini memperkuat hubungan antara pola tidur dan konsentrasi siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, serta menjadi acuan bagi guru dan orang tua dalam menciptakan kebiasaan tidur yang teratur. Dengan demikian, siswa dapat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang optimal dan mencapai hasil akademik yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa siswa di SD N 1 Tambaknegara memiliki durasi tidur yang beragam. Dimana sebesar 73% siswa memiliki pola tidur teratur dan sebesar 27% siswa memiliki pola tidur tidak teratur.
2. Siswa yang mengalami kesulitan memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung ditandai dengan mudah terdistraksi, kurang responsif terhadap penjelasan guru, dan lambat dalam memahami materi pelajaran.
3. Ditemukan sebanyak 17 atau sebesar 27% siswa dari 64 siswa yang memiliki pola tidur buruk dan tidak teratur. Pola tidur yang buruk ditandai dengan kebiasaan tidur larut malam, yaitu tidur di atas pukul 22.00 WIB, waktu tidur dan bangun yang tidak konsisten setiap hari,

serta durasi tidur yang tidak mencukupi sesuai kebutuhan usia siswa sekolah dasar.

4. Ditemukan bahwa akibat dari pola tidur yang tidak teratur, siswa sering mengalami rasa mengantuk, kelelahan, dan kurang segar saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Rasa mengantuk tersebut menyebabkan siswa sulit memusatkan perhatian, kurang aktif dalam proses pembelajaran, dan mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian hanya membahas pola tidur siswa sekolah dasar.
2. Aspek yang diteliti dari siswa adalah konsentrasi belajar saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.
3. Subjek penelitian pada siswa sekolah dasar di kelas I sampai III

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar (Yusman & Suriani, 2024).
- b. Memperjelas mekanisme antara tidur dan proses kognitif pada rentang usia 6 sampai 12 tahun sehingga membantu penyusunan model teoretis yang lebih spesifik untuk konteks sekolah dasar (Rahma et al., 2024)

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, membantu memahami pentingnya pola tidur yang teratur dan cukup sebagai salah satu faktor pendukung konsentrasi belajar di sekolah (Rahma et al., 2024)
- b. Bagi guru, membantu memahami bahwa pola tidur siswa berpengaruh terhadap kemampuan mereka berkonsentrasi di kelas, sehingga guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran atau jadwal tugas sesuai kebutuhan siswa (Yusman & Suriani, 2024).

- c. Bagi sekolah, dapat menjadi bahan rekomendasi untuk kebijakan sekolah terkait edukasi pola tidur sehat, atau jadwal sekolah yang lebih ramah terhadap kebutuhan biologis anak usia sekolah dasar (Yusman & Suriani, 2024).
- d. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar serta melatih kemampuan peneliti dalam menerapkan teori dan metode penelitian pendidikan secara sistematis.