

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pola Tidur

a. Definisi Pola Tidur

Pola tidur merupakan suatu gambaran kebiasaan tidur seseorang yang meliputi waktu mulai tidur, waktu bangun tidur, serta keteraturan tidur dalam kehidupan sehari-hari (Rahma et al., 2024). Pola tidur mencerminkan ritme biologis tubuh yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik dan psikologis, termasuk fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi belajar (Yonandes et al., 2025). Pada anak usia sekolah dasar, pola tidur memiliki karakteristik khusus karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Suryati et al., 2024). Pola tidur tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu tidur tetapi juga keteraturan jadwal tidur malam dan rutinitas sebelum tidur (Indriani et al., 2024). Pola tidur yang baik ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari serta durasi tidur yang cukup sesuai usia (Yusman & Suriani, 2024).

Menurut (Rizqia & Wulandari, 2025) Pola tidur dibedakan berdasarkan rentang usia karena kebutuhan tidur anak berbeda pada setiap tahap perkembangan. Pada usia 0 sampai 1 bulan, anak membutuhkan waktu tidur sekitar 14 sampai 18 jam per hari,

sedangkan pada usia 1 sampai 18 bulan kebutuhan tidur berkisar antara 12 sampai 14 jam per hari. Selanjutnya, pada usia 18 bulan sampai 3 tahun anak memerlukan waktu tidur sekitar 11 sampai 12 jam per hari, usia 3 sampai 6 tahun sekitar 11 jam per hari, dan usia 6 sampai 12 tahun sekitar 10 jam per hari. Pemenuhan kebutuhan tidur memegang peran penting dalam proses tumbuh kembang anak karena berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan emosional, serta kinerja kognitif. Tidur yang cukup membantu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan produktivitas, dan mendukung konsentrasi belajar anak di sekolah.

Dari sudut pandang pendidikan, pola tidur memiliki peran penting dalam kesiapan belajar siswa (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Pola tidur yang teratur dan cukup membantu proses pemulihan energi, konsolidasi memori, serta optimalisasi fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi (Yonandes et al., 2025). Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur terlalu larut atau durasi tidur yang kurang, dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, rasa kantuk berlebihan, dan menurunnya fokus siswa saat mengikuti pembelajaran di sekolah (Rahma et al., 2024). Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses penerimaan materi pelajaran serta menurunkan efektivitas kegiatan belajar mengajar di kelas (Balasad et al., 2025). Selain itu, siswa dengan pola tidur yang kurang baik cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental,

sehingga berdampak pada rendahnya partisipasi aktif dan motivasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung (Rahmani et al., 2020).

Pola tidur siswa sekolah dasar merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian karena memiliki keterkaitan langsung dengan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Pola tidur yang tidak teratur dan durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan kondisi fisik dan mental siswa tidak optimal saat berada di sekolah, sehingga siswa mudah merasa mengantuk dan sulit memusatkan perhatian. Kondisi tersebut tercermin dari perilaku siswa yang kurang responsif terhadap penjelasan guru, lambat dalam menerima instruksi, serta kurang aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, siswa dengan pola tidur yang teratur dan durasi tidur yang cukup cenderung menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, seperti mampu berkonsentrasi lebih lama dan terlibat aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pengelolaan pola tidur yang baik menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Pola tidur pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara aspek biologis,

psikologis, lingkungan, dan kebiasaan dan gaya hidup (R. P. Sari & Ramadhan, 2020).

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berkaitan dengan kondisi fisik dan proses fisiologis tubuh anak (Romadhoni et al., 2023). Usia dan tahap perkembangan memengaruhi kebutuhan tidur, di mana anak sekolah dasar memerlukan waktu tidur yang lebih lama dibandingkan orang dewasa (Suryati et al., 2024). Kondisi kesehatan, seperti kelelahan fisik atau gangguan kesehatan tertentu, juga dapat memengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan baik (Rahmani et al., 2020). Ritme sirkadian sebagai jam biologis tubuh berperan dalam mengatur waktu tidur dan bangun (Yusman & Suriani, 2024). Apabila kebutuhan biologis ini tidak terpenuhi, maka pola tidur anak dapat menjadi tidak teratur (Ikawati et al., 2021).

Kebutuhan tidur anak berbeda-beda sesuai dengan tahapan usia. Anak usia 1 sampai 2 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 11 sampai 14 jam per hari, sedangkan anak usia 3 sampai 5 tahun membutuhkan sekitar 10 sampai 13 jam per hari yang mencakup tidur malam dan tidur siang (Parmasari & Maharani, 2025). Anak usia sekolah yaitu usia 6 sampai 12 tahun memiliki jumlah waktu kebutuhan tidur sebanyak 10 jam per hari (Yusman & Suriani, 2024). Pemenuhan kebutuhan tidur yang

sesuai dengan usia tersebut membantu menjaga kebugaran tubuh anak serta mendukung kemampuan memusatkan perhatian dan berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah (Parmasari & Maharani, 2025).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berhubungan dengan kondisi mental dan emosional anak (Liviany & Mantu, 2020). Perasaan cemas, stres, atau ketegangan emosional dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan memulai tidur (Rahmani et al., 2020). Tekanan akademik, seperti tugas sekolah yang berlebihan, juga dapat memengaruhi kenyamanan tidur anak (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Emosi yang tidak stabil dapat mengganggu ketenangan pikiran sehingga anak sering terbangun di malam hari (Rahmani et al., 2020). Kondisi psikologis yang kurang baik pada akhirnya dapat berdampak pada terganggunya pola tidur anak (Romadhoni et al., 2023).

Berdasarkan kondisi siswa kelas I sampai dengan kelas III, terdapat perbedaan waktu tidur yang berkaitan dengan kesiapan psikologis anak. Siswa kelas I tidur pada sekitar pukul 20.00 WIB karena beban belajar yang masih ringan. Siswa kelas II cenderung tidur pada sekitar pukul 21.00 WIB seiring meningkatnya aktivitas belajar. Sementara itu, siswa kelas III sebagian tidur pada pukul 21.00 WIB dan sebagian lainnya

pada sekitar pukul 22.00 WIB akibat beban belajar yang lebih banyak. Perbedaan waktu tidur tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis turut memengaruhi kebiasaan tidur siswa.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mencakup kondisi fisik tempat tidur dan suasana di sekitar anak (Romadhoni et al., 2023). Lingkungan yang bising, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ruangan yang tidak nyaman dapat mengganggu kualitas tidur (Suryati et al., 2024). Kenyamanan tempat tidur juga berperan penting dalam membantu anak tidur dengan nyenyak (Yonandes et al., 2025). Selain itu, aktivitas anggota keluarga pada malam hari dapat memengaruhi waktu tidur anak (Parmasari & Maharani, 2025). Lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan pola tidur anak menjadi tidak teratur (Rahma et al., 2024).

Lingkungan tidur yang tidak kondusif berdampak langsung pada kondisi fisik dan mental anak keesokan harinya (Rahma et al., 2024). Anak yang tidur dalam lingkungan yang kurang nyaman cenderung mengalami rasa mengantuk dan kelelahan saat beraktivitas di pagi hari. Kondisi tersebut membuat anak lebih sulit memusatkan perhatian dan mengikuti pembelajaran secara optimal di kelas (Indriani et al., 2024). Selain itu, kurangnya kualitas tidur dapat menurunkan semangat serta

partisipasi aktif anak selama proses belajar berlangsung (Fauzia et al., 2023). Dengan demikian, faktor lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola tidur yang baik serta mendukung konsentrasi belajar anak di sekolah (Romadhoni et al., 2023).

4) Faktor Kebiasaan Dan Gaya Hidup

Faktor kebiasaan dan gaya hidup berkaitan dengan rutinitas sehari-hari anak sebelum tidur (Romadhoni et al., 2023). Kebiasaan tidur larut malam dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur anak (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Penggunaan gawai seperti televisi atau telepon genggam sebelum tidur dapat menghambat rasa kantuk (Indriani et al., 2024). Pola makan yang tidak teratur, terutama makan menjelang tidur, juga dapat memengaruhi kenyamanan tidur (Rahma et al., 2024). Kebiasaan yang kurang sehat ini dapat menyebabkan pola tidur anak menjadi terganggu (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur yang buruk pada anak umumnya ditandai dengan kebiasaan tidur larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, serta tidak adanya rutinitas tidur yang teratur (Mazra & Wulandari, 2025). Kebiasaan tersebut membuat anak sulit merasa mengantuk sehingga waktu tidur menjadi mundur dan durasi tidur berkurang (Agustin, 2025). Akibatnya kualitas tidur anak menurun dan tubuh tidak memperoleh waktu

istirahat yang cukup. Sebaliknya, pola tidur yang baik ditunjukkan dengan kebiasaan tidur lebih awal, membatasi penggunaan gawai menjelang tidur, serta memiliki rutinitas sebelum tidur yang konsisten (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur yang baik membantu anak tidur lebih nyenyak, bangun dalam kondisi segar, dan siap mengikuti kegiatan belajar di sekolah (R. P. Sari & Ramadhan, 2020).

c. Jenis Pola Tidur

Pola tidur dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain :

1) Pola Tidur Teratur

Pola tidur teratur adalah pola tidur yang ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Anak dengan pola tidur teratur biasanya memiliki durasi tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan usianya sehingga tubuh memiliki waktu istirahat yang memadai (Indriani et al., 2024). Pola tidur ini membantu menjaga keseimbangan ritme sirkadian tubuh (Rahma et al., 2024). Dengan ritme tubuh yang stabil, kualitas tidur anak menjadi lebih baik (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur teratur mendukung kesiapan fisik dan mental anak dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Rahmani et al., 2020).

Pola tidur teratur pada anak usia sekolah dasar dapat terlihat dari kebiasaan tidur setiap malam pada sekitar pukul 20.00 - 21.00

WIB dan bangun pada pukul 05.00 - 05.30 WIB secara konsisten (Mazra & Wulandari, 2025). Kebiasaan tersebut dilakukan setiap hari tanpa perbedaan waktu tidur dan bangun yang terlalu jauh antara hari sekolah dan hari libur (Haswita, Sujati, & Ernawati, 2025). Anak dengan pola tidur seperti ini cenderung merasa segar saat bangun tidur dan tidak mudah mengantuk pada pagi hari (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Kondisi tubuh yang segar membantu anak lebih fokus saat menerima penjelasan guru dan mengerjakan tugas di kelas (Rahma et al., 2024). Pola tidur teratur menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kelancaran proses belajar anak di sekolah (Agustin, 2025).

2) Pola Tidur Tidak Teratur

Pola tidur tidak teratur ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang berubah-ubah setiap harinya (Romadhoni et al., 2023). Anak dengan pola tidur ini sering tidur larut malam atau bangun pada waktu yang tidak konsisten (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Selain itu, tidak adanya rutinitas tidur yang tetap seperti jam tidur yang tidak ditentukan secara konsisten, membuat anak sulit membentuk kebiasaan tidur yang teratur (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Faktor lingkungan yang kurang mendukung, seperti suasana rumah yang bising atau aktivitas keluarga yang berlangsung hingga larut malam, juga turut

memengaruhi waktu tidur anak (Yusman & Suriani, 2024). Kondisi tersebut yang menyebabkan waktu tidur anak menjadi berubah-ubah dari hari ke hari (Wahyuningrum et al., 2019). Ketidakteraturan tersebut dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh (Rahma et al., 2024). Ritme tubuh yang tidak stabil membuat anak sulit mendapatkan tidur yang nyenyak dan berkualitas. Akibatnya, anak sering merasa mengantuk dan kurang segar di pagi hari (Liviany & Mantu, 2020). Kondisi fisik dan mental yang kurang optimal menyebabkan anak lebih sulit memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Romadhoni et al., 2023). Pola tidur tidak teratur berpotensi menurunkan konsentrasi dan fokus anak saat belajar di sekolah (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021).

d. Tahapan Tidur

Menurut (Rizqia & Wulandari, 2025) tahapan tidur dibedakan menjadi dua jenis tahapan yaitu tidur rapid eye movement (REM) dengan ciri pergerakan mata yang cepat dan tidur non rapid eye movement (NREM) dengan ciri pergerakan mata yang lambat. Didalam dua tahapan tersebut akan dibagi lagi menjadi beberapa tahapan berikut penjelasannya :

1) Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM)

Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) merupakan tahapan tidur yang terjadi pada awal seseorang memasuki kondisi tidur

(Hidayat & Uliyah, 2020). Tahap ini ditandai dengan tidak adanya gerakan mata cepat serta terjadinya penurunan aktivitas fisiologis tubuh secara bertahap (Nasution et al., 2025). Selama tidur NREM, denyut jantung dan frekuensi pernapasan melambat, sementara otot-otot tubuh mulai rileks (Lisnawati et al., 2025). Aktivitas gelombang otak juga mengalami perlambatan yang menunjukkan tubuh mulai memasuki kondisi istirahat (Ayuningdyah et al., 2024). Tahap tidur NREM berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik dan biologis tubuh (R. A. Sari & Irdawati, 2025). Tidur NREM terbagi menjadi tiga tahap yaitu :

a) Tahap I

Tahap I merupakan tahap transisi antara kondisi bangun dan tidur yang berlangsung singkat (Salikunna et al., 2022). Pada tahap ini, tubuh mulai mengalami relaksasi, namun individu masih memiliki kesadaran terhadap lingkungan sekitar (Junita & Hareva, 2023). Seseorang biasanya merasa mengantuk, dengan kemampuan merespons rangsangan luar yang masih cukup baik (Irman & Morika, 2022). Gerakan bola mata berlangsung lambat dari samping ke samping, disertai penurunan ringan pada frekuensi denyut jantung dan pernapasan (Widhawati et al., 2020). Tahap ini umumnya berlangsung sekitar 1 sampai 5 menit

dan individu dapat dengan mudah terbangun (Kosim, 2022).

b) Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan yang menandai seseorang benar-benar mulai tertidur (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kesadaran terhadap lingkungan semakin berkurang dan respons terhadap rangsangan luar menurun (Habliani et al., 2020). Pada tahap ini, denyut jantung dan frekuensi pernapasan menjadi lebih teratur dan melambat (Saepulloh et al., 2023). Suhu tubuh dan laju metabolisme mulai menurun sebagai bagian dari proses istirahat tubuh (Irman & Morika, 2022). Tahap II berlangsung sekitar 10 sampai 15 menit dan merupakan tahap tidur yang paling sering dialami selama siklus tidur (Widhawati et al., 2020).

c) Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur dalam yang ditandai dengan aktivitas gelombang otak yang melambat secara signifikan (Kosim, 2022). Denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah menurun akibat dominasi sistem saraf parasimpatis (Junita & Hareva, 2023). Pada tahap ini, tubuh mulai melakukan proses pemulihan fisik secara intensif (Salikunna et al., 2022). Individu menjadi lebih sulit untuk dibangunkan dibandingkan tahap

sebelumnya (R. A. Sari & Irdawati, 2025). Apabila terbangun secara tiba-tiba, seseorang biasanya merasa bingung dan disorientasi (Rizqia & Wulandari, 2025).

d) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur paling dalam dalam fase NREM (Hidayat & Uliyah, 2020). Aktivitas fisiologis tubuh berada pada tingkat terendah, termasuk denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Nasution et al., 2025). Gerakan tubuh sangat minimal dan individu sangat sulit untuk dibangunkan (Lisnawati et al., 2025). Sekresi lambung dan aktivitas metabolisme menurun secara signifikan, serta tonus otot menjadi sangat rendah (Ayuningdyah et al., 2024). Tahap ini berperan penting dalam pemulihan energi, pertumbuhan jaringan, dan penguatan sistem kekebalan tubuh (R. A. Sari & Irdawati, 2025).

2) Tidur Rapid Eye Movement (REM)

Tidur Rapid Eye Movement (REM) merupakan tahapan tidur yang ditandai dengan adanya gerakan mata cepat di balik kelopak mata (Widhawati et al., 2020). Tahap ini muncul setelah seseorang melewati tahapan tidur NREM dan terjadi secara berulang selama tidur malam (Junita & Hareva, 2023). Pada fase REM, aktivitas otak meningkat dan menunjukkan

pola yang menyerupai kondisi saat terjaga (Ayuningdyah et al., 2024). Meskipun demikian, tubuh mengalami kondisi atonia atau penurunan tonus otot sehingga gerakan fisik sangat terbatas (Nasution et al., 2025). Tahap REM dikenal sebagai fase tidur yang berkaitan erat dengan aktivitas mimpi (Irman & Morika, 2022).

Tidur REM memiliki peran penting dalam proses kognitif dan emosional seseorang (Hidayat & Uliyah, 2020). Pada tahap ini, otak berperan dalam mengolah informasi, pengalaman, dan emosi yang diperoleh selama waktu terjaga (Salikunna et al., 2022). Tidur REM juga berkontribusi dalam proses konsolidasi memori dan pembelajaran (Junita & Hareva, 2023). Pada anak usia sekolah, tahap REM mendukung perkembangan fungsi otak yang berkaitan dengan perhatian dan konsentrasi (Balasad et al., 2025). Gangguan pada fase REM dapat berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi, kestabilan emosi, serta kesiapan belajar (Rizqia & Wulandari, 2025).

2. Konsentrasi Belajar

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap kegiatan belajar yang sedang berlangsung (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Konsentrasi memungkinkan siswa untuk menerima dan mengolah informasi

dengan lebih efektif (Yonandes et al., 2025). Kemampuan ini melibatkan fokus pikiran, perhatian, dan kesiapan mental siswa selama pembelajaran (Yusman & Suriani, 2024). Dengan konsentrasi yang baik, siswa dapat memahami materi pelajaran dengan lebih optimal (Rahma et al., 2024). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa (Susanti, 2018).

Menurut (Abid, 2025) konsentrasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan otak untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian secara selektif pada tugas, objek, atau rangsangan tertentu selama proses pembelajaran berlangsung. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada materi yang dipelajari sambil mengabaikan berbagai gangguan yang muncul dari lingkungan sekitar. Konsentrasi belajar melibatkan proses kognitif seperti pengendalian perhatian, pemrosesan informasi, dan penghambatan distraksi. Dengan tingkat konsentrasi yang baik, siswa mampu memahami materi pelajaran secara lebih efektif dan menyimpannya dalam ingatan. Sebaliknya, konsentrasi belajar yang rendah dapat menghambat pemahaman materi dan berdampak pada menurunnya hasil belajar siswa.

Konsentrasi belajar juga dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengarahkan perhatian pada satu objek pembelajaran dalam jangka waktu tertentu (Yonandes et al., 2025). Konsentrasi

tidak hanya berkaitan dengan perhatian visual dan pendengaran, tetapi juga melibatkan kondisi fisik dan mental siswa (Rahmani et al., 2020). Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik cenderung tidak mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar (Romadhoni et al., 2023). Hal ini membantu siswa tetap fokus meskipun terdapat gangguan selama proses pembelajaran (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Dengan demikian, konsentrasi belajar berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar (Fauzia et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan, konsentrasi belajar sangat diperlukan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Tahsinia et al., 2022). Konsentrasi membantu siswa untuk mengikuti penjelasan guru secara utuh dan sistematis (Pamuji, 2024). Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik akan lebih mudah memahami materi pelajaran (Yonandes et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam menerima informasi (Fauzia et al., 2023). Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa (Yusman & Suriani, 2024).

Pada jenjang sekolah dasar, konsentrasi belajar dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan anak (Yonandes et al., 2025). Anak usia sekolah dasar memiliki rentang perhatian yang masih terbatas dibandingkan dengan orang dewasa (Yusman & Suriani, 2024). Oleh

karena itu, konsentrasi belajar anak perlu didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif (Rahma et al., 2024). Konsentrasi belajar anak dapat terlihat dari kemampuan menyimak, mengerjakan tugas, dan mengikuti instruksi guru (Rahmani et al., 2020). Dengan dukungan yang tepat, konsentrasi belajar anak dapat berkembang secara optimal (Fauzia et al., 2023).

Dalam penelitian ini konsentrasi belajar dipahami sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara sadar dan berkelanjutan pada kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung di kelas. Konsentrasi belajar terlihat dari kesungguhan siswa dalam menyimak penjelasan guru, mengikuti arahan, serta menyelesaikan tugas yang diberikan tanpa mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan mental siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik menunjukkan sikap fokus, tenang, dan mampu mempertahankan perhatian selama proses belajar.

b. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Ciri-ciri konsentrasi belajar dapat diamati melalui perilaku, sikap, serta respons siswa terhadap kegiatan belajar (Fauzia et al., 2023). Pemahaman terhadap ciri-ciri konsentrasi belajar membantu guru dan peneliti dalam menilai kondisi belajar siswa secara objektif (Arifin et al., 2025). Selain itu, ciri-ciri tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan instrumen pengukuran

konsentrasi belajar (Aprian et al., 2025). Oleh karena itu, identifikasi ciri-ciri konsentrasi belajar menjadi bagian penting dalam kajian teori pendidikan (Ramadhani et al., 2025).

1) Memusatkan Perhatian pada Materi Pembelajaran

Memusatkan perhatian pada materi pembelajaran merupakan ciri utama konsentrasi belajar (Yusman & Suriani, 2024). Siswa yang berkonsentrasi mampu mengarahkan perhatian pada penjelasan guru atau bahan ajar tanpa mudah teralihkan (Pamuji, 2024). Perilaku ini dapat terlihat dari sikap tubuh yang menghadap ke sumber belajar dan pandangan mata yang fokus (Yonandes et al., 2025). Kemampuan memusatkan perhatian membantu siswa memahami informasi secara lebih jelas, serta membantu siswa memahami isi materi yang disampaikan dengan lebih baik (Mardiana et al., 2024).

Sebaliknya, siswa yang sulit memusatkan perhatian cenderung sering menoleh ke arah lain, berbicara dengan teman, atau memainkan benda di sekitarnya (Puspita, 2023). Perhatian yang mudah teralihkan menyebabkan informasi yang diterima menjadi tidak utuh (Isnawati, 2020). Kondisi tersebut membuat siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran (Balasad et al., 2025). Akibatnya, proses belajar menjadi kurang optimal dan tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal (Fauzia et al., 2023). Oleh karena itu,

kemampuan memusatkan perhatian menjadi indikator penting dalam menilai konsentrasi belajar siswa (Isnawati, 2020).

2) Tidak Mudah Terdistraksi oleh Lingkungan

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik tidak mudah terganggu oleh suara, gerakan, atau aktivitas di sekitarnya (Balasad et al., 2025). Meskipun berada di kelas yang ramai, siswa tetap mampu mempertahankan perhatian pada kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Gangguan seperti suara teman, pergerakan di kelas, atau suara dari luar kelas tidak langsung memengaruhi fokus belajarnya (Yonandes et al., 2025). Kemampuan ini menunjukkan adanya kontrol perhatian yang baik dalam diri siswa (Tahsinia et al., 2022).

Ketika siswa mudah terdistraksi, perhatian akan sering berpindah dari materi pelajaran ke hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Mardiana et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan siswa tertinggal informasi penting yang disampaikan guru (D. Lestari, 2025). Akibatnya, siswa menjadi kurang memahami materi dan memerlukan pengulangan penjelasan (Tahsinia et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan untuk tidak mudah terdistraksi sangat diperlukan, terutama dalam pembelajaran kelas besar yang melibatkan banyak siswa dengan berbagai aktivitas (Agustin, 2025).

3) Mampu Mempertahankan Fokus dalam Waktu Tertentu

Kemampuan mempertahankan fokus dalam waktu tertentu menunjukkan bahwa siswa tidak cepat merasa bosan atau kehilangan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Yusman & Suriani, 2024). Siswa yang berkonsentrasi mampu mengikuti kegiatan belajar dari awal hingga akhir tanpa sering teralihkan (Pamuji, 2024). Ketahanan fokus ini memungkinkan siswa memahami materi secara berkesinambungan (Yusman & Suriani, 2024). Selain itu, siswa dapat menyelesaikan kegiatan belajar dan tugas yang diberikan hingga tuntas (Fauzia et al., 2023).

Kemampuan mempertahankan perhatian juga berhubungan dengan kesiapan fisik dan mental siswa saat mengikuti pembelajaran. Siswa yang dalam kondisi segar dan siap belajar cenderung lebih mampu menjaga fokus perhatian (Mardiana et al., 2024). Sebaliknya, apabila fokus tidak dapat dipertahankan, pemahaman terhadap materi menjadi terhambat (Retnaningsih & Kustriyani, 2020). Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas belajar siswa. Oleh karena itu, kemampuan mempertahankan fokus menjadi bagian penting dari konsentrasi belajar yang berkelanjutan (Ramadhani et al., 2025).

4) Aktif dalam Kegiatan Pembelajaran

Konsentrasi belajar dapat dilihat dari keaktifan siswa selama proses pembelajaran (Ida et al., 2023). Siswa yang berkonsentrasi cenderung bertanya, menjawab pertanyaan, atau memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan (Pamuji, 2024). Keaktifan ini menunjukkan bahwa siswa terlibat secara mental dalam pembelajaran (Yonandes et al., 2025). Partisipasi aktif juga membantu siswa memperkuat pemahaman materi. Siswa yang aktif cenderung lebih mudah mengingat materi karena terlibat langsung dalam proses belajar (Balasad et al., 2025). Sebaliknya, siswa yang pasif sering kali hanya mendengarkan tanpa benar-benar memperhatikan isi pembelajaran (Arifin et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah (Asari et al., 2023).

5) Mampu Menyelesaikan Tugas dengan Baik

Kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik merupakan ciri lain dari konsentrasi belajar (Romadhoni et al., 2023). Siswa yang berkonsentrasi dapat mengerjakan tugas sesuai instruksi dan dalam waktu yang ditentukan (Tahsinia et al., 2022). Ketelitian dalam mengerjakan tugas menunjukkan bahwa perhatian siswa terfokus pada pekerjaan yang dilakukan (Ida et al., 2023). Selain itu, siswa juga mampu menyelesaikan tugas

dalam waktu yang telah ditentukan (Agustin, 2025). Konsentrasi yang baik membantu siswa mengurangi kesalahan dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah (Balasad et al., 2025). Siswa menjadi lebih cermat dan tidak tergesa-gesa dalam menyelesaikan pekerjaannya (Arifin et al., 2025). Hasil tugas yang rapi dan sesuai instruksi mencerminkan tingkat fokus yang baik selama proses belajar (Handayani, 2022). Sebaliknya, tugas yang tidak selesai atau banyak kesalahan sering kali menunjukkan kurangnya konsentrasi (D. Lestari, 2025). Dengan demikian, hasil tugas dapat menjadi indikator tingkat konsentrasi belajar siswa (Ida et al., 2023).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar

1) Faktor Kondisi Fisik dan Kesehatan

Kondisi fisik siswa sangat memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar selama mengikuti pembelajaran di kelas (Ida et al., 2023). Siswa yang mengalami kelelahan fisik cenderung sulit memusatkan perhatian dalam waktu yang lama (Asari et al., 2023). Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas berlebihan, kurang istirahat, atau jadwal harian yang padat (Liviany & Mantu, 2020). Kondisi tubuh yang tidak bugar membuat siswa lebih mudah mengantuk dan kurang responsif terhadap penjelasan guru (Romadhoni et al., 2023). Akibatnya,

informasi yang diterima siswa menjadi tidak maksimal (Yonandes et al., 2025).

Selain kelelahan, kurangnya waktu tidur juga berdampak pada menurunnya kesiapan fisik dan fokus belajar siswa (Agustin, 2025). Siswa yang kurang tidur sering menunjukkan gejala seperti menguap, lesu, dan sulit berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung (Pamuji, 2024). Kondisi kesehatan seperti sakit kepala, flu, atau gangguan pencernaan juga dapat menghambat proses penerimaan informasi (Balasad et al., 2025). Ketika siswa merasa tidak nyaman secara fisik, perhatian lebih banyak tertuju pada rasa tidak enak di tubuh dibandingkan pada materi pelajaran (Fauzia et al., 2023). Sedangkan kondisi fisik yang sehat, siswa akan lebih siap mengikuti pembelajaran secara optimal (Yonandes et al., 2025).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan emosional siswa saat belajar (Rahmani et al., 2020). Perasaan cemas, takut atau tertekan dapat mengganggu ketenangan pikiran sehingga menurunkan konsentrasi belajar (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Siswa yang merasa tertekan sering kali sulit memusatkan perhatian karena pikirannya terbagi pada masalah yang dihadapi (Rahma et al., 2024). Tekanan akademik yang berlebihan, seperti tuntutan nilai tinggi atau tugas yang

menumpuk, juga dapat menyebabkan siswa kehilangan fokus (D. Lestari, 2025). Kondisi ini membuat siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran secara optimal (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021).

Motivasi belajar juga menjadi bagian penting dari faktor psikologis yang memengaruhi konsentrasi belajar (Richardo & Kholifah, 2023). Motivasi belajar yang rendah membuat siswa kurang tertarik untuk memperhatikan materi pelajaran (D. Lestari, 2025). Kurangnya minat membuat siswa mudah merasa bosan dan tidak terlibat aktif dalam pembelajaran (Asari et al., 2023). Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi dan minat belajar yang tinggi akan lebih bersemangat dan fokus saat mengikuti pelajaran (Arifin et al., 2025). Sebaliknya, kondisi psikologis yang stabil membantu siswa mempertahankan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Rahma et al., 2024).

3) Faktor Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa (Yusman & Suriani, 2024). Lingkungan yang bising dapat mengalihkan perhatian siswa dari materi pelajaran (Agustin, 2025). Suara gaduh, percakapan teman, atau kebisingan dari luar kelas membuat siswa sulit memusatkan perhatian (Isnawati, 2020). Selain itu, kondisi

kelas yang terlalu ramai dapat menyebabkan siswa mudah terditraksi. Situasi ini menghambat proses belajar dan pemahaman materi (Sari, Afriyani, & Oktarina, 2023).

Selain itu, pencahayaan dan ventilasi ruang kelas yang kurang baik juga dapat memengaruhi kenyamanan belajar siswa (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Pencahayaan yang kurang membuat siswa cepat lelah dan sulit membaca tulisan dengan jelas (Ekaputri, 2023). Dukungan lingkungan kelas yang kondusif membantu siswa lebih fokus dan tenang saat belajar (Liviany & Mantu, 2020). Oleh karena itu, lingkungan belajar yang nyaman sangat diperlukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Yonandes et al., 2025).

4) Faktor Metode dan Media Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan guru dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa (Mardiana et al., 2024). Metode yang monoton cenderung membuat siswa cepat bosan dan kehilangan perhatian. Kurangnya variasi kegiatan belajar menyebabkan siswa menjadi pasif. Kondisi ini membuat konsentrasi belajar siswa menurun (Romadhoni et al., 2023). Oleh karena itu, guru perlu menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi (Rahma et al., 2024).

Penggunaan media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa lebih fokus pada materi (Ida et al., 2023).

Media visual dan interaktif mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Arifin et al., 2025). Media yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar membuat pembelajaran lebih menyenangkan (Asari et al., 2023). Ketertarikan siswa terhadap media pembelajaran membantu mempertahankan fokus belajar (Tahsinia et al., 2022). Dengan metode dan media yang tepat, konsentrasi belajar siswa dapat meningkat secara signifikan (Romadhoni et al., 2023).

d. Dampak Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar

Proses pembelajaran di sekolah dasar menuntut kesiapan mental dan perhatian siswa agar kegiatan belajar dapat berlangsung secara optimal. Perhatian yang terjaga memungkinkan siswa mengikuti penjelasan guru, memahami materi, serta terlibat aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Sebaliknya, kurangnya perhatian selama belajar dapat menimbulkan berbagai hambatan, baik dalam pemahaman materi maupun dalam partisipasi siswa di kelas. Kondisi tersebut dapat berdampak pada hasil belajar dan sikap siswa terhadap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, beberapa dampak yang muncul akibat tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

1) Pemahaman Materi Pelajaran

Konsentrasi belajar memiliki peran penting dalam membantu siswa sekolah dasar memahami materi yang disampaikan guru selama proses pembelajaran (Nuwa, 2024). Ketika siswa mampu memusatkan perhatian dengan baik, informasi yang diterima dapat diproses secara utuh oleh otak (Margiathi et al., 2023). Pemahaman yang baik membuat siswa tidak hanya menghafal, tetapi juga mampu menangkap makna dari materi yang dipelajari (Yusman & Suriani, 2024). Sebaliknya, siswa yang kurang konsentrasi cenderung kehilangan bagian penting dari penjelasan guru (Aprian et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan materi yang diterima menjadi tidak lengkap dan sulit dipahami (Muhdar, 2025).

Siswa yang berkonsentrasi saat pembelajaran matematika lebih mudah memahami konsep penjumlahan atau pengurangan (Anggeriani & Ain, 2024). Siswa tersebut mampu mengikuti langkah-langkah yang dijelaskan guru dari awal hingga akhir (Simbolon & Soleh, 2025). Berbeda dengan siswa yang kurang fokus, mereka sering tertinggal karena pikirannya teralihkan oleh hal lain (Mardiana et al., 2024). Akibatnya, siswa mengalami kebingungan saat mengerjakan soal latihan. Situasi ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sangat menentukan tingkat pemahaman materi siswa sekolah dasar (Nuwa, 2024).

2) Daya Ingat dan Retensi Informasi

Saat siswa fokus, informasi yang diterima dapat disimpan lebih baik dalam ingatan jangka panjang (Salsa Wulandari, 2024). Proses mengingat menjadi lebih mudah karena otak bekerja secara optimal saat konsentrasi terjaga (Dhey et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya konsentrasi membuat informasi cepat terlupakan. Hal ini berdampak pada kesulitan siswa saat diminta mengulang kembali materi yang telah dipelajari (Kamila, 2022).

Contohnya, siswa yang memperhatikan dengan baik saat guru menjelaskan pelajaran IPA akan lebih mudah mengingat nama dan fungsi bagian tubuh manusia (Simbolon & Soleh, 2025). Siswa tersebut mampu menjawab pertanyaan guru meskipun pembelajaran telah berlalu beberapa hari (Muhdar, 2025). Berbeda dengan siswa yang sering melamun di kelas, mereka cenderung lupa meskipun materi baru saja diajarkan (Parlin Tambunan, M Fikry Ardiansyah, 2020). Kondisi ini sering terlihat saat ulangan harian berlangsung (Marzatifa & Agustina, 2021).

3) Keaktifan dan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran

Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik cenderung lebih responsif terhadap pertanyaan guru (Azmi & Agustina, 2021). Mereka lebih berani mengajukan pertanyaan atau

menjawab saat diminta (Putri et al., 2021). Keaktifan ini menunjukkan bahwa siswa benar-benar terlibat dalam kegiatan belajar (Anggeriani & Ain, 2024). Sebaliknya, siswa yang kurang konsentrasi cenderung pasif dan kurang berpartisipasi (Nuha, 2023).

Sebagai contoh, dalam pembelajaran diskusi kelompok, siswa yang fokus akan aktif menyampaikan pendapat dan bekerja sama dengan teman (Margiathi et al., 2023). Siswa tersebut mengikuti alur diskusi dengan baik dan memahami tujuan kegiatan (Marzatifa & Agustina, 2021). Berbeda dengan siswa yang sulit berkonsentrasi, mereka sering diam atau tidak memahami tugas kelompok (Gading Berlinda Susanto, 2024). Akibatnya, hasil diskusi menjadi kurang maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sangat memengaruhi keaktifan siswa di kelas (A. L. Lestari et al., 2023).

4) Motivasi dan Sikap Belajar Siswa

Siswa yang mampu berkonsentrasi biasanya merasa lebih percaya diri dalam mengikuti pelajaran (Winata, 2021). Keberhasilan memahami materi membuat siswa memiliki pengalaman belajar yang positif (Setyawati & Widyana, 2022). Pengalaman tersebut mendorong munculnya motivasi untuk terus belajar (Nafia Wafiqni, Safa Amalia, 2023). Sebaliknya,

siswa yang sering kehilangan konsentrasi cenderung merasa kesulitan dan cepat bosan (Dhey et al., 2023).

Sebagai contoh, siswa yang fokus saat belajar membaca akan merasa senang ketika mampu membaca dengan lancar (Mardiana et al., 2024). Rasa senang tersebut membuat siswa semakin bersemangat mengikuti pelajaran berikutnya (Nuha, 2023). Berbeda dengan siswa yang sulit berkonsentrasi, mereka sering merasa tertinggal dan kurang percaya diri (Balasad et al., 2025). Kondisi ini dapat menurunkan minat belajar secara bertahap (Asari et al., 2023). Oleh karena itu, konsentrasi belajar berperan penting dalam membentuk sikap dan motivasi belajar siswa sekolah dasar (Nafia Wafiqni, Safa Amalia, 2023).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh I Wayan Prayogi Kastama Putra (Putra, 2022) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil menunjukkan adanya antara hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas

dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menegaskan bahwa kondisi tidur berperan penting terhadap kemampuan konsentrasi dalam proses belajar.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Prayogi Kastama Putra (Putra, 2022) dengan penelitian penulis terletak pada subjek dan konteks penelitian. Penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi dan dalam konteks pandemi COVID-19, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan karakteristik perkembangan dan kebutuhan belajar yang berbeda. Perbedaan lainnya terletak pada fokus variabel tidur, di mana penelitian terdahulu menekankan kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis menekankan pola tidur. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek penelitian yang berbeda yaitu siswa sekolah dasar, serta konteks lingkungan sekolah dasar negeri yang belum banyak diteliti terkait pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik pada jenjang pendidikan dasar sehingga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan sekolah dalam memperhatikan kebiasaan tidur siswa sebagai faktor pendukung konsentrasi belajar.

2. Penelitian oleh Feby Handayani (Handayani, 2022) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di

SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang dikaji, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menekankan bahwa kondisi tidur memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Feby Handayani (Handayani, 2022) dengan penelitian penulis terletak pada jenjang pendidikan, fokus variabel, dan lokasi penelitian. Penelitian terdahulu dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD) dengan fokus pada pola tidur. Selain itu, lokasi penelitian berbeda, penelitian terdahulu dilakukan di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar, sedangkan penelitian penulis dilakukan di SD N 1 Tambaknegara. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek dan konteks penelitian yang berbeda, yaitu siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan dan kebiasaan tidur yang berbeda dengan siswa SMP. Selain itu, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh

pola tidur terhadap konsentrasi belajar, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan aplikatif bagi guru dan sekolah dasar dalam mengoptimalkan konsentrasi belajar siswa melalui pengaturan pola tidur yang baik.

3. Penelitian oleh Diah Ayu Agustin (Agustin, 2025) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional. Kedua penelitian sama-sama menegaskan bahwa kondisi tidur memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Diah Ayu Agustin (Agustin, 2025) dengan penelitian penulis terletak pada subjek, jenjang pendidikan, dan fokus variabel tidur. Penelitian terdahulu dilakukan pada siswa remaja jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD) dengan fokus pada pola tidur. Selain itu, lokasi

penelitian juga berbeda, di mana penelitian terdahulu dilakukan di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang, sedangkan penelitian penulis dilakukan di SD N 1 Tambaknegara. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek dan konteks penelitian yaitu siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan berbeda dengan remaja. Penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan relevan bagi pendidik dan orang tua dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui pengaturan pola tidur yang baik.

4. Penelitian oleh Intan Putri Wulandari (Wulandari, 2023) yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Batangan” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama meneliti variabel tidur dan konsentrasi belajar, serta menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Wulandari (Wulandari, 2023) dengan penelitian penulis terletak pada subjek, jenjang pendidikan, dan variabel tidur yang diteliti. Penelitian Intan

Putri Wulandari dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Batangan dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan fokus pada pola tidur. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian penulis terletak pada pengkajian pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar, karena penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada remaja tingkat SMA, bukan pada anak usia sekolah dasar.

5. Penelitian oleh Dwi Lestari (D. Lestari, 2025) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia 5-6 Tahun RA Pertiwi Koto Alam Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Lestari (D. Lestari, 2025) dengan penelitian penulis terletak pada jenjang pendidikan, fokus variabel tidur, dan lokasi penelitian. Penelitian Dwi Lestari dilakukan pada anak usia dini (5–6 tahun) di RA Pertiwi, dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa

sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan fokus pada pola tidur. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada analisis pengaruh pola tidur secara menyeluruh terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, karena penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti kualitas tidur pada anak usia dini, bukan pada siswa sekolah dasar.

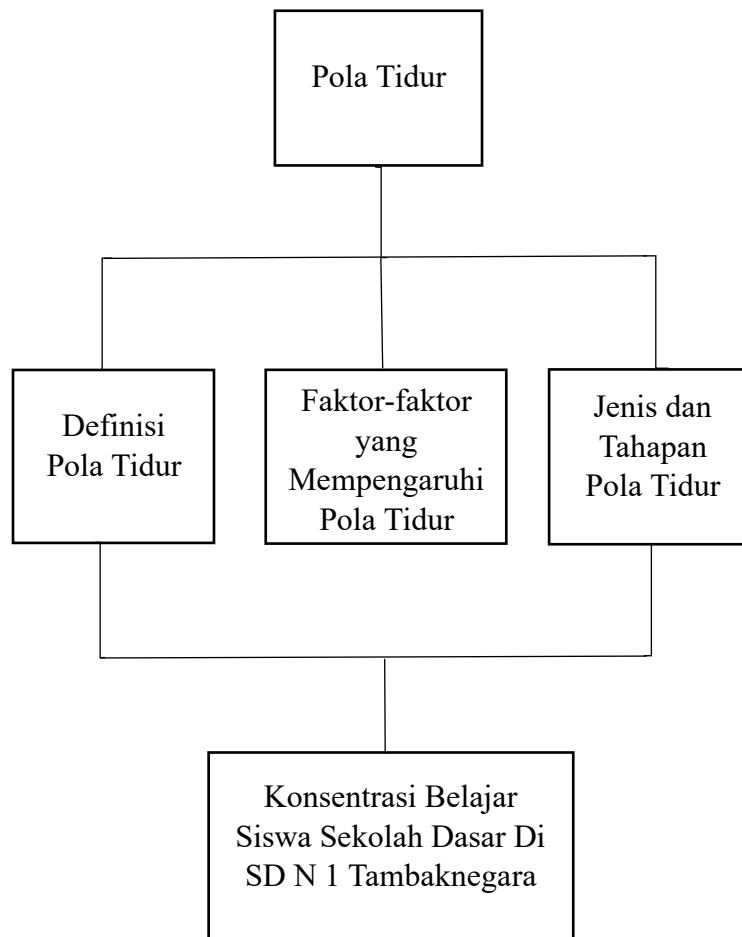
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir penelitian ini menjelaskan hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara. Pola tidur merupakan kebiasaan tidur seseorang yang berbeda-beda pada setiap rentang usia. Pada anak usia sekolah dasar, kebutuhan dan pola tidur memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan remaja maupun orang dewasa. Perbedaan pola tidur ini mencakup durasi tidur, waktu mulai tidur, serta keteraturan tidur dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur yang sesuai dengan kebutuhan usia anak sangat penting untuk menunjang kesiapan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas belajar. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola tidur berdasarkan rentang usia menjadi dasar penting dalam penelitian ini.

Jenis pola tidur pada siswa sekolah dasar secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pola tidur teratur dan pola tidur tidak teratur. Pola tidur teratur ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari serta durasi tidur yang cukup sesuai kebutuhan anak. Sebaliknya, pola tidur tidak teratur ditandai dengan waktu tidur yang berubah-ubah, durasi tidur yang kurang, dan seringnya tidur larut malam. Selain jenis pola

tidur, tahapan pola tidur juga terbagi menjadi dua yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Kedua tahapan tidur tersebut memiliki fungsi yang berbeda dan berperan penting dalam proses pemulihan fungsi tubuh dan otak.

Pola tidur yang mencakup perbedaan usia, jenis, serta tahapan tidur tersebut selanjutnya diasumsikan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pembelajaran tanpa mudah terganggu oleh stimulus lain. Siswa dengan pola tidur teratur dan melalui tahapan tidur yang optimal cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih siap untuk belajar. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan sehingga menurunkan tingkat konsentrasi belajar siswa di kelas. Dengan demikian, kerangka pikir ini menggambarkan hubungan logis antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

D. Hipotesis Penelitian

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar SD N 1 Tambaknegara

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar SD N 1 Tambaknegara.