



Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang

Kristina Ayu Elinda ^{1*}, Andi Surya Kurniawan ¹

¹ STIKes Maharani, Kota Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

Kristinaayu60@gmail.com

Keywords:

Sleep Patterns, Learning Concentration, Elementary School Children, SDSC

ABSTRACT

Background: Sleep patterns are a physiological factor that supports learning concentration in elementary school children. Poor sleep patterns may cause sleepiness, fatigue, reduced focus, and suboptimal reception of learning materials.

Objective: This study aimed to determine the relationship between sleep patterns and learning concentration among elementary school children at SDN Tunggulwulung 1 Malang City.

Methods: This quantitative correlational study used a cross-sectional approach. The population and sample were all fifth- and sixth-grade students, totaling 50 respondents selected by total sampling. Data were collected using the Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) and a learning concentration questionnaire. Data were analyzed using Spearman Rank.

Results: Most respondents had moderate sleep pattern disturbances (31 students; 62%) and moderate learning concentration (35 students; 70%). Spearman's rho showed a correlation coefficient of -0.611 with $p < 0.001$.

Conclusion: There was a significant negative relationship between sleep patterns and learning concentration. Higher sleep disturbance scores tended to be followed by lower learning concentration, indicating the need for parental and school attention to children's sleep habits.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap penting perkembangan kognitif karena pada masa ini kemampuan mereka untuk menerima, mengolah, dan memahami informasi berkembang dengan sangat pesat. Anak mulai mampu mengikuti instruksi secara sistematis, menyelesaikan tugas yang terstruktur, serta mempertahankan perhatian selama kegiatan pembelajaran. Salah satu kemampuan yang sangat menentukan keberhasilan belajar adalah konsentrasi, yang memungkinkan siswa memusatkan perhatian pada materi pembelajaran sehingga informasi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan baik (Rahmaniar *et al.*, 2021). Konsentrasi belajar merupakan aspek yang penting dalam penguasaan materi pembelajaran, dan bukan merupakan kemampuan bawaan sejak lahir, melainkan suatu keterampilan yang dapat dikembangkan melalui latihan dan pembiasaan secara konsisten (Amalia Risqi & Aulina Nisak, 2024).

Pada kenyataannya, kemampuan konsentrasi setiap anak berbeda. Guru sering menemukan siswa yang mudah terdistraksi, melamun, berbicara sendiri, atau tidak menyelesaikan tugas tepat waktu. Kondisi tersebut sering dianggap sebagai kurangnya motivasi belajar, padahal konsentrasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor psikologis, lingkungan belajar, maupun kondisi fisiologis anak itu sendiri (Yuliati *et al.*, 2023). Salah satu faktor fisiologis yang mendukung konsentrasi belajar adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berfungsi mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan energi, serta mendukung sistem kekebalan tubuh (Putri & Sari, 2024). Pola tidur juga memengaruhi kemampuan fokus karena berperan dalam proses perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas anak (Dhiyaus *et al.*, 2025). Pola tidur yang tidak memadai, yang ditandai dengan durasi tidur yang pendek, kualitas tidur yang rendah, dan waktu tidur yang tidak konsisten, dapat menyebabkan rasa kantuk, kelelahan, serta gangguan dalam memusatkan pikiran, sehingga secara langsung mengganggu konsentrasi dan efektivitas belajar (Inayah *et al.*, 2025).

Perubahan pola tidur anak saat ini berkaitan erat dengan penggunaan teknologi. Penggunaan *gadget*, menonton video, bermain permainan daring, serta mengakses media sosial sebelum waktu tidur semakin sering dilakukan oleh anak usia sekolah dasar. Anak cenderung tidur lebih larut sehingga durasi tidurnya menjadi lebih singkat. Selain itu, sebagian anak juga mengikuti berbagai kegiatan tambahan setelah pulang sekolah yang menyebabkan waktu istirahat mereka semakin berkurang (Wulandari Sari *et al.*, 2025). Studi

pendahuluan yang dilakukan di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang menunjukkan bahwa tiga dari lima siswa tidur pada pukul 23.00–00.00 WIB, sedangkan dua siswa lainnya tidur pada pukul 20.00–21.00 WIB. Siswa yang tidur larut malam mengaku mengalami kesulitan bangun pagi, merasa mengantuk saat berangkat ke sekolah, tubuh terasa lemas, mudah lelah, dan merasa kurang segar. Selama proses pembelajaran, mereka tampak lebih mudah kehilangan fokus, kurang memperhatikan penjelasan guru, memberikan respons yang lebih lambat, memerlukan penjelasan yang berulang, serta kurang aktif selama kegiatan belajar di kelas.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada kelompok usia yang lebih tua, seperti remaja maupun mahasiswa. Penelitian yang secara khusus dilakukan pada anak usia sekolah dasar, terutama di Kota Malang dan khususnya di SDN Tunggulwulung 1, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan satu kali pada waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan dengan mengunjungi SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang pada tanggal 13 April 2026. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas V dan kelas VI SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang yang berjumlah 50 responden. Sampel penelitian mencakup seluruh anggota populasi sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola tidur pada anak usia sekolah dasar, sedangkan variabel dependen adalah konsentrasi belajar. Pola tidur diukur menggunakan *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)* yang telah divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji menggunakan *wrist actigraphy* (Natalia, *et al.*, 2011) dalam (Ainayaa, 2021). Instrumen SDSC terdiri atas 26 butir pertanyaan yang mewakili enam kelompok gangguan tidur, yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur (*disorders of initiating and maintaining sleep*), gangguan pernapasan saat tidur (*sleep breathing disorders*), gangguan kesadaran saat tidur (*disorders of arousal*), gangguan transisi tidur-bangun (*sleep-wake transition disorders*), gangguan

kantuk berlebihan (*excessive somnolence disorders*), dan hiperhidrosis saat tidur (*sleep hyperhidrosis*).

Kuesioner konsentrasi belajar menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Instrumen ini mengukur beberapa aspek, yaitu perhatian terhadap materi pembelajaran, respons terhadap materi pembelajaran, gerakan tubuh yang sesuai dengan instruksi guru, kemampuan menerapkan dan menganalisis pengetahuan, kemampuan mengemukakan ide, kesiapan pengetahuan saat dibutuhkan, ketertarikan terhadap mata pelajaran, serta tidak adanya rasa bosan selama proses pembelajaran.

Proses pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan kepala sekolah dan guru kelas V serta kelas VI, persiapan instrumen penelitian, serta pemberian *informed consent* kepada orang tua. Kuesioner konsentrasi belajar diisi oleh siswa di dalam kelas setelah kegiatan pembelajaran berlangsung selama kurang lebih 20–30 menit dengan pendampingan peneliti. Sementara itu, kuesioner SDSC dibawa pulang untuk diisi oleh orang tua atau wali berdasarkan kebiasaan tidur anak ketika berada dalam kondisi sehat. Kuesioner yang telah diisi dikembalikan dalam waktu 1–2 hari dan selanjutnya diperiksa kelengkapannya.

Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulasi menggunakan program SPSS versi 27. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, pola tidur, dan konsentrasi belajar. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dengan Nomor 3263/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026 tertanggal 10 April 2026.

HASIL

Data Umum

Data umum akan menampilkan karakteristik responden berdasarkan usia anak, jenis kelamin anak, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya anak yang menjadi responden sebanyak 22 orang berusia 11 tahun dengan persentase (44%).

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar anak berdasarkan jenis kelamin responden perempuan sebanyak 28 responden dengan persentase (56 %).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Anak

Usia Anak	Frekuensi (f)	Persentase %
10	2	4 %
11	22	44 %
12	20	40 %
13	5	10 %
14	1	2 %
Total	50	100 %

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Anak

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase %
Laki-Laki	22	44 %
Perempuan	28	56 %
Total	50	100 %

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase %
Kelas 5	25	50 %
Kelas 6	25	50 %
Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa responden kelas 5 dan kelas 6 setengahnya masing-masing berjumlah 25 siswa dengan persentase (50%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang tua

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Bapak	Frekuensi (f)	Persentase %
Buruh	19	38 %
Pedagang	4	8 %
Petani	0	0 %
Wiraswasta	24	48 %
PNS	2	4 %
Tidak Bekerja	1	2 %
Total	50	100%

Pekerjaan Ibu	Frekuensi (f)	Persentase %
IRT	40	80 %
Buruh	3	6 %

Pedagang	1	2 %
Petani	0	0 %
Wiraswasta	4	8 %
PNS	2	4 %
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui dari 50 responden bahwa hampir setengahnya pekerjaan bapak dari responden sebagai wiraswasta sebanyak 24 responden dengan persentase (48 %). Dan hampir seluruhnya pekerjaan ibu dari responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 40 responden dengan persentase (80%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

Pendidikan Bapak	Frekuensi (f)	Persentase %
SD	7	14 %
SMP	10	20 %
SMA	26	52 %
Akademis/Perguruan Tinggi	7	14 %
Total	50	100 %

Pendidikan Ibu	Frekuensi (f)	Persentase %
SD	2	4 %
SMP	11	22 %
SMA	30	60 %
Akademis/Perguruan Tinggi	7	14 %
Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui dari 50 responden bahwa sebagian besar pendidikan bapak dari responden adalah SMA sebanyak 26 responden dengan persentase (52 %). Dan sebagian besar pendidikan ibu dari responden adalah SMA sebanyak 30 responden dengan persentase (60 %).

Data Khusus

Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini, maka akan ditampilkan hasil penelitian yang terkait dengan data khusus yang meliputi pola tidur dengan konsentrasi belajar dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta tabulasi silang tentang variabel independen dan variabel dependen.

Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Tabel 6. Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase %
Rendah	19	38 %
Sedang	31	62 %
Tinggi	0	0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur kategori sedang, yaitu sebanyak 31 anak dengan persentase 62 %.

Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Tabel 7. Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase %
Tinggi	10	20 %
Sedang	35	70 %
Rendah	5	10 %
Total	50	100 %

Berdasarkan Tabel 5.7, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebagian besar konsentrasi belajar pada kategori sedang, yaitu sebanyak 35 anak dengan persentase (70%).

Data Tabulasi Silang Variabel

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 50 responden, sebagian besar memiliki pola tidur sedang, yaitu sebanyak 31 responden atau 62 %, sedangkan responden dengan pola tidur rendah sebanyak 19 responden atau 38 %. Dilihat dari konsentrasi belajar, mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 35 responden atau 70 %, diikuti konsentrasi belajar tinggi sebanyak 10 responden atau 20 %, dan konsentrasi belajar rendah sebanyak 5 responden atau 10 %. Pada responden dengan pola tidur rendah, masing-masing sebanyak 9 responden atau 47,4 % memiliki konsentrasi belajar tinggi dan sedang, sedangkan hanya 1 responden atau 5,3 % memiliki konsentrasi belajar rendah.

Sementara itu, pada responden dengan pola tidur sedang, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 26 responden atau 83,9 %, kemudian 4 responden atau 12,9 % memiliki konsentrasi belajar rendah, dan 1 responden atau 3,2 % memiliki konsentrasi belajar tinggi. Dengan demikian, kombinasi yang paling dominan adalah responden dengan pola tidur sedang dan konsentrasi belajar sedang. Secara deskrip-

tif, hasil ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar responden cenderung berada pada kategori sedang, terutama pada kelompok dengan pola tidur sedang.

Tabel 8 Tabulasi Silang Variabel Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar

Pola Tidur	Konsentrasi Belajar						Total	
Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	9	47,4	9	47,4	1	5,3	19	38
Sedang	1	3,2	26	83,9	4	12,9	31	62
Total	10	20,0	35	70,0	5	10,0	50	100

Analisis Bivariat

Tabel 9. Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar

Variabel	N	Koefisien Korelasi Spearman's rho	Sig. 2-tailed
Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar	50	-0,611	< 0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* pada Tabel 5.9, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,611 dengan nilai signifikansi < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada responden penelitian. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,611 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif berarti bahwa pola tidur dan konsentrasi belajar memiliki hubungan yang berlawanan. Dengan demikian, semakin tinggi skor pada variabel pola tidur, maka skor konsentrasi belajar cenderung semakin rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pola tidur memiliki keterkaitan yang bermakna dengan konsentrasi belajar responden.

PEMBAHASAN

Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar anak berusia 11–12 tahun, yaitu 42 responden (84%). Usia ini merupakan tahap perkembangan kognitif yang penting, ketika anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, bernalar, memahami, memecahkan masalah, serta menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi (Handayani *et al.*, 2025). Menurut rekomendasi *American Academy of Sleep*

Medicine yang dikutip oleh (Lestari *et al.*, 2021), anak usia 6–12 tahun dianjurkan tidur 9–12 jam setiap hari secara teratur untuk mendukung kesehatan dan fungsi belajar.

Responden didominasi perempuan (56%) dengan distribusi kelas yang seimbang antara kelas V dan VI (masing-masing 50%), sehingga hasil penelitian tidak didominasi oleh satu tingkat kelas. Sebagian besar bapak bekerja sebagai wiraswasta (48%), sedangkan ibu sebagai ibu rumah tangga (80%). Pendidikan bapak dan ibu didominasi tingkat SMA, masing-masing 52% dan 60%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa usia, kelas, serta dukungan keluarga berperan dalam pembentukan kebiasaan tidur anak (Fernandez *et al.*, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur kategori sedang, yaitu 31 anak (62%), sedangkan 19 anak (38%) berada pada kategori rendah. Pengukuran menggunakan *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) menunjukkan bahwa kategori sedang mengindikasikan masih adanya gangguan tidur, seperti waktu tidur yang tidak teratur, tidur larut malam, kualitas tidur yang kurang baik, serta kebiasaan menggunakan *gadget* atau menonton televisi sebelum tidur. Temuan awal penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang tidur larut malam mengalami kesulitan bangun pagi, mengantuk, lelah, kurang bugar, dan sulit berkonsentrasi saat belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sriasih & Rahyanti, 2022) yang menemukan 63,4% anak usia sekolah mengalami gangguan pola tidur menggunakan instrumen SDSC. Temuan ini juga didukung oleh (Lailiyah *et al.*, 2025) dan (Sintia & Helsa, 2024) yang menyatakan bahwa pola tidur berhubungan dengan konsentrasi belajar, karena anak dengan pola tidur yang tidak teratur cenderung mengantuk, lelah, kehilangan semangat, serta mengalami kesulitan mempertahankan perhatian selama pembelajaran.

Peneliti berpendapat bahwa dominannya pola tidur kategori sedang dipengaruhi oleh padatnya aktivitas

siswa kelas V dan VI, seperti tugas sekolah, belajar di rumah, bermain, serta penggunaan gadget, sehingga waktu tidur belum konsisten setiap malam. Sementara itu, pola tidur rendah kemungkinan dipengaruhi oleh lingkungan rumah, kurangnya pengawasan orang tua, penggunaan gadget, dan rendahnya disiplin waktu tidur. Dengan demikian, pola tidur anak tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh kebiasaan keluarga, rutinitas harian, lingkungan belajar, serta dukungan orang tua di rumah.

Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas anak berusia 11–12 tahun sebanyak 42 responden (84%). Usia ini merupakan fase perkembangan kognitif yang penting karena anak mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks serta membutuhkan kemampuan memahami, mengingat, bernalar, dan memecahkan masalah yang lebih baik (Zakiyah *et al.*, 2024). Responden didominasi perempuan (56%) dengan distribusi kelas yang seimbang antara kelas V dan VI (masing-masing 50%), sehingga hasil penelitian tidak didominasi oleh satu tingkat kelas. Sebagian besar bapak bekerja sebagai wiraswasta (48%), sedangkan ibu sebagai ibu rumah tangga (80%). Pendidikan orang tua didominasi tingkat SMA, yaitu ayah 52% dan ibu 60%. Karakteristik keluarga tersebut dapat memengaruhi suasana belajar, pendampingan, pola asuh, serta kemampuan orang tua dalam mengatur waktu belajar, istirahat, dan penggunaan *gadget* anak (Yasmien *et al.*, 2020).

Berdasarkan Tabel 5.7, sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar kategori sedang, yaitu 35 anak (70%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 10 anak (20%) dan kategori rendah sebanyak 5 anak (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memiliki kemampuan konsentrasi yang cukup, tetapi belum optimal karena masih mudah terdistraksi, kurang fokus dalam waktu lama, atau belum mampu mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mardiana *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik, emosional, dan kesiapan belajar, serta faktor eksternal, seperti lingkungan belajar, suasana kelas, kebisingan, dan metode pembelajaran. Penelitian (Andriana *et al.*, 2023) juga menjelaskan bahwa konsentrasi belajar ditandai oleh perhatian terhadap materi, kemampuan merespons, mengikuti instruksi guru, mengaplikasikan pengetahuan, mengemukakan pendapat, kesiapan pengetahuan, minat belajar, dan tidak mudah bosan.

Peneliti berasumsi bahwa dominannya konsentrasi

belajar kategori sedang dipengaruhi oleh usia responden yang mulai menghadapi tuntutan akademik lebih tinggi, tetapi kemampuan mengatur perhatian belum sepenuhnya stabil. Faktor seperti kelelahan, kurang tidur, penggunaan *gadget*, motivasi belajar, suasana kelas, pendampingan orang tua, dan lingkungan rumah juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar. Sementara itu, konsentrasi belajar rendah pada 5 responden (10%) kemungkinan dipengaruhi oleh kurang tidur, kelelahan, rendahnya motivasi, kesulitan memahami pelajaran, penggunaan gadget yang berlebihan, serta kurangnya dukungan belajar di rumah. Dengan demikian, konsentrasi belajar anak dipengaruhi oleh usia, kelas, kondisi fisik, pola tidur, dukungan orang tua, dan lingkungan belajar di rumah maupun di sekolah.

Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pola tidur kategori sedang, yaitu 31 anak (62%), sedangkan kategori rendah sebanyak 19 anak (38%). Pada variabel konsentrasi belajar, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, yaitu 35 anak (70%), diikuti kategori tinggi sebanyak 10 anak (20%) dan kategori rendah sebanyak 5 anak (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas anak belum berada pada kondisi yang benar-benar rendah, baik dalam pola tidur maupun konsentrasi belajar, tetapi keduanya juga belum sepenuhnya optimal sehingga masih memerlukan perhatian dari orang tua dan sekolah.

Mayoritas responden berusia 11–12 tahun dan berada di kelas V serta VI, yaitu masa sekolah dasar kelas atas ketika anak mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi dan membutuhkan kemampuan konsentrasi yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan (Arfiani & Latipah, 2021) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar mengalami perkembangan kognitif dalam kemampuan belajar, bernalar, berpikir, dan berbahasa. Selain itu, *American Academy of Sleep Medicine* merekomendasikan anak usia 6–12 tahun tidur selama 9–12 jam per hari secara teratur untuk mendukung kesehatan, fungsi kognitif, perhatian, daya ingat, dan kesiapan belajar.

Berdasarkan tabulasi silang pada Tabel 5.8, pada kelompok pola tidur kategori rendah terdapat 9 anak (47,4%) dengan konsentrasi belajar tinggi, 9 anak (47,4%) dengan konsentrasi sedang, dan 1 anak (5,3%) dengan konsentrasi rendah. Sementara itu, pada kelompok pola tidur kategori sedang, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar sedang, yaitu 26

anak (83,9%), diikuti konsentrasi rendah sebanyak 4 anak (12,9%), dan konsentrasi tinggi hanya 1 anak (3,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak dengan gangguan tidur yang lebih rendah cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,611 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna dengan kekuatan hubungan cukup kuat dan arah negatif. Artinya, semakin tinggi gangguan atau ketidakteraturan pola tidur, maka konsentrasi belajar cenderung semakin menurun. Sebaliknya, semakin sedikit gangguan tidur atau semakin teratur pola tidur anak, maka konsentrasi belajar cenderung semakin baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Putri & Sari, 2024), serta (Ilham & Nasution, 2026) yang menyatakan bahwa pola tidur berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Tidur berperan dalam memulihkan kondisi tubuh, mengurangi stres, menyimpan energi, serta mendukung fungsi kognitif. Gangguan pola tidur dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk, berkurangnya semangat belajar, dan kesulitan mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan negatif tersebut terjadi karena anak yang mengalami gangguan atau ketidakteraturan tidur memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih rendah saat belajar sehingga lebih mudah mengantuk, lelah, dan kehilangan fokus. Meskipun demikian, masih adanya anak dengan pola tidur baik tetapi memiliki konsentrasi tinggi menunjukkan bahwa konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi belajar, kebiasaan belajar, dukungan orang tua, suasana kelas, kondisi kesehatan, serta lingkungan belajar. Dengan demikian, pola tidur merupakan faktor penting yang berhubungan dengan konsentrasi belajar, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya dilakukan pada siswa kelas V dan VI di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang dengan jumlah responden sebanyak 50 siswa menggunakan teknik total sampling, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh anak usia sekolah dasar. Perbedaan lingkungan keluarga, kebiasaan tidur, pola asuh orang tua, serta kondisi pembelajaran di setiap sekolah dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat menggambarkan kondisi responden pada lokasi penelitian.

Meskipun jumlah sampel telah sesuai dengan populasi penelitian, penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan lokasi yang lebih beragam diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar. Pengumpulan data menggunakan kuesioner juga menjadi keterbatasan karena jawaban responden bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi saat pengisian. Pada anak usia sekolah dasar, perbedaan kemampuan memahami pertanyaan dapat memengaruhi jawaban, meskipun peneliti telah memberikan penjelasan selama proses pengisian.

Selain itu, penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar, sehingga faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi belajar, lingkungan kelas, kebiasaan belajar, penggunaan gadget, kondisi psikologis, pola asuh orang tua, dan status kesehatan anak, belum dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel-variabel tersebut agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa:

Pola tidur anak usia sekolah dasar di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC), yang menunjukkan masih adanya gangguan atau ketidakteraturan tidur yang perlu mendapat perhatian.

Konsentrasi belajar sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa anak masih mampu mengikuti proses pembelajaran, tetapi belum optimal dalam mempertahankan perhatian, merespons materi, dan fokus selama kegiatan belajar.

Terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar di SDN Tunggulwulung 1 Kota Malang. Semakin tinggi gangguan atau ketidakteraturan pola tidur, maka konsentrasi belajar anak cenderung semakin rendah. Oleh karena itu, pola tidur merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung kesiapan dan keberhasilan belajar anak di sekolah.

Gangguan pola tidur dapat menyebabkan anak lebih mudah mengantuk, kurang fokus, dan kurang optimal dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian,

pengaturan pola tidur yang baik merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan konsentrasi dan keberhasilan belajar anak.

SARAN

Bagi Orang Tua: Membiasakan anak tidur tepat waktu, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

Bagi Guru dan Sekolah: Memberikan perhatian kepada siswa yang tampak mengantuk atau kurang fokus serta mengedukasi pentingnya tidur yang cukup.

Bagi Siswa: Menjaga pola tidur, menghindari tidur larut malam, dan mengurangi penggunaan gadget pada malam hari.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Menambahkan faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi belajar, penggunaan gadget, pola asuh, lingkungan kelas, dan aktivitas fisik.

Bagi Keperawatan: Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pentingnya pola tidur yang baik pada anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainayaa, Z. E. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Amalia Risqi, D., & Aulina Nisak, C. (2024). Peningkatan kemampuan konsentrasi belajar melalui metode bercerita dengan media audio visual. *JRIP: Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 431–447.
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembung 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Arfiani, F. F. N., & Latipah, E. (2021). Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri Maguwaharjo 1 Depok Sleman Farista. *Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 12(2), 38–57.
- Dhiyau, F. A., Sinabutar, A. N., & Kartikasari, F. R. (2025). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 132–139. <https://doi.org/10.63448/be238c88>
- Fernandez, G. C., Sidi, M., Yahya, S., Bharaningsih, M. B., Supi, E., & Steven, C. D. S. (2025). Studi Meta Analisis: Small Effect Size Pada Korelasi Antara Pola Asuh Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Germanikus. *Jurnal Disputare Vol.12 No.1 JUNI 2025*, 12(1).
- Handayani, I., Mustikaati, W., Anazah, Zakiyyan, F., & Robiah, S. (2025). Pemahaman Perkembangan Kognitif Anak Sebagai Kunci Pembelajaran yang Efektif. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 260–265.
- Ilham, M., & Nasution, N. (2026). Korelasi Antara Pola Tidur Dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SMA Tunas Gajah Mada Medan. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(3), 949–954. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.6776>
- Inayah, N. S., Kulsum, H., Alzena, Z. K., Trinanda, F. M., Putra, Agung, W., & Kusumadinata, A. A. (2025). *Pengaruh Pola Tidur Terhadap konsentrasi Belajar*. 2, 20–28.
- Lailiyah, H. N., Juhaeni, & Chasanah, U. (2025). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(23), 288–296. <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Lestari, N. I., Naulia, R. P., & Ridlo, M. (2021). Kualitas tidur anak usia sekolah dalam penggunaan gadget. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Putri, R. A., & Sari, M. S. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 The Correlation Between Sleep Patterns and Study Concentration in Students of The Faculty of Medicine YARSI University Class of 2021. *Junior Medical Journal*, 2(12), 1422–1429. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4334>
- Rahmaniar, E., Maemonah, M., & Mahmudah, I. (2021). Kritik Terhadap Teori Perkembangan Kognitif Piaget pada Tahap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 531–539. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1952>
- Sintia, E., & Helsa, Y. (2024). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Cendekia Pendidikan*, 12(6).
- Sriasih, N. K., & Rahyanti, N. M. S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Menara Medika*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3187>
- Wulandari Sari, S., Lannasari, & Sarwili, I. (2025). Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor. *Journal Of Nursing Education & Practice*, 04(03), 98–106.
- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan Gangguan Tidur dan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas III, IV, dan V Sekolah Dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. *Sari Pediatri*, 21(5), 310. <https://doi.org/10.14238/sp21.5.2020.310-16>
- Yuliati, Y., Munajat, A., & Elnawati. (2023). Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini Melalui Media Video Pembelajaran. *Journal of Instructional Technology*, 3(Akhmadi 2020), 36–51.
- Zakiyah, S., Hasibuan, H. N., Yasifa, A., Siregar, P. S., & Ningsih, W. O. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>