

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Masa pendidikan antara usia 6 hingga 12 tahun sering kali disebut sebagai fase anak-anak tengah, yang menimbulkan tantangan baru serta memerlukan perhatian kesehatan yang lebih. Anak-anak yang bersekolah di tingkat dasar perlu mendapatkan pemantauan kesehatan yang konsisten, karena selama 5 hingga 6 hari dalam seminggu, mereka berangkat dan pulang dari sekolah dengan melalui berbagai kondisi yang beragam. (Santrock, 2021). Keberhasilan siswa di sekolah dipengaruhi oleh sejumlah elemen, termasuk kesehatan fisik, mental, serta sosial, aspek lingkungan, dan kualitas tidur yang bisa berdampak pada fokus belajar anak (Al-Azizy, 2022). Konsentrasi dalam belajar adalah kemampuan untuk fokus yang sangat berkaitan dengan daya ingat (Santrock, 2021). Fokus memiliki peranan yang sangat penting bagi anak untuk dapat mengingat, menyimpan, dan kemudian mengembangkan bahan ajar yang didapat dari sekolah. Kemampuan yang baik dalam mengingat, menyimpan, dan mengembangkan bahan ajar dapat memungkinkan anak mencapai prestasi yang maksimal (Husnul, 2021).

Berdasarkan Skala Internasional hasil studi IEA (*International Association for the Evaluation of Education Achievement*) menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes membaca siswa terbaik terdapat di Negara Hongkong sebanyak 74,55%, kedua Singapura sebanyak 74,0%, ketiga Thailand sebanyak 61,1%, disusul oleh negara Filipina yaitu sebanyak 52,6%. Indonesia konsentrasi dan membaca siswanya paling rendah yaitu sebanyak 51,7%. Anak-anak di Indonesia hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan sulit menjawab soal dalam bentuk uraian (Lestari, 2025). Menurut penelitian yang dilakukan di SDN Jatisari III Kecamatan Senori, Kabupaten Tuban, Jawa Timur menunjukkan bahwa dari 40 siswa didapatkan hampir setengah dari siswa yang berkonsentrasi belajar dengan baik sebanyak 19 siswa (47,5%) dan sebagian kecil siswa yang kurang konsentrasi belajar sebanyak 10 siswa (25%) (Ma’arif *et al.*, 2021).

Menurut Setyani (2020) seorang siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik jika dapat memahami terhadap pelajaran yang diterima dan mampu menganalisis terhadap informasi yang diterima. Banyak hal yang bisa membuat kita susah fokus saat belajar, salah satunya adalah lingkungan. Contohnya adalah main play station, bermain game online, dan menonton TV. Jika hal-hal ini tidak dikendalikan, bisa membuat anak sulit tidur dan kualitas tidurnya jadi buruk. Anak-anak yang kurang tidur sering kali kesulitan untuk berkonsentrasi, kemampuan gerak mereka jadi tidak optimal, nilai sekolahnya bisa menurun, dan mereka mungkin merasa sangat sedih. Apalagi bagi mereka yang mengalami tekanan untuk berprestasi di sekolah. Sebaliknya, jika mereka mendapatkan tidur yang baik, kondisi fisik dan mental mereka akan merasa lebih baik, segar, dan siap untuk beraktivitas sepanjang hari (Mufarika, 2020). Sari (2021) mengatakan seseorang yang mendapatkan tidur yang baik akan memiliki energi yang sangat besar dan juga berdampak positif pada ingatan, kemampuan berpikir, cara melihat sesuatu, dan juga kesehatan.

Tidur merupakan kebutuhan dasar pada anak yang harus dipenuhi dengan baik seperti halnya pemberian makanan bergizi, kebutuhan tidur juga perlu dipenuhi sesuai dengan umur dan dilakukan dengan jumlah serta mutu yang baik. Kualitas tidur yang baik terlihat dari seberapa cepat orang tertidur saat waktunya tidur, bisa tetap tidur dengan nyenyak, mudah coba tidur lagi setelah terbangun di malam hari, dan bangun di pagi hari dengan tidak kesulitan. Anak-anak yang masih sekolah memerlukan waktu tidur sekitar 9 sampai 10 jam setiap harinya. Jika waktu tidur mereka tidak cukup, maka hal ini bisa berdampak besar pada perkembangan dan tingkah laku mereka di masa depan, termasuk juga pada prestasi mereka di sekolah. (Hidayat, 2022).

Seseorang yang tidurnya tidak baik akan merasa sangat mengantuk saat melakukan kegiatan di siang hari. Mereka biasanya kurang semangat atau tidak fokus, lebih banyak tidur di siang hari, merasa lelah, mengalami depresi, mudah stres, dan kemampuan untuk beraktivitas menurun. Keadaan fisik seseorang misalnya kondisi kelelahan atau keadaan sakit akan mempengaruhi kemampuan sistem saraf. Kondisi sistem syaraf mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah

informasi dalam kegiatan perhatian. Setiap orang memiliki cara kerja otak yang berbeda-beda dalam memilih informasi yang ada. Ini juga berpengaruh pada kemampuan mereka untuk fokus (Lanywati, 2022). Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli, banyak dampak negatif yang dirasakan anak, seperti menurunnya prestasi akademik, emosi yang tidak stabil, obesitas, serta meningkatnya gangguan konsentrasi (Kyle, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Lestari (2025) menunjukkan hasil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebesar 60% dan konsentrasi belajar tidak baik sebesar 60%. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia 5-6 tahun dengan *p value* 0,024. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa kurang baik sebanyak 68%, dan konsentrasi belajar terbesar adalah kurang baik sebanyak 55%. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Hal ini menandakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas 3-5 SD. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Arifatuzzahroh (2023) diketahui  $\rho = 0,000$  berarti terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Mei 2025 kepada Kepala Sekolah SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang, beliau mengatakan banyak anak didiknya yang mengikuti kegiatan diluar jam sekolah terutama pada anak kelas 6 berupa les privat dalam upaya persiapan ujian kelulusan. Adapun kegiatan lainnya yang dilakukan siswa kelas 1-6 SD pada malam hari seperti ngaji, main khasidah dan main *game*. Hal ini diperkuat dengan penjelasan dari salah seorang guru di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang, beliau mengatakan bahwa dari 155 siswa kelas 1-6 SD, didapatkan 80 siswa melakukan kegiatan di luar sekolah seperti yang dijelaskan oleh kepala sekolah, adapun yang mengikutinya sebagian besar adalah anak kelas 4-6 SD. Selama melaksanakan kegiatan sekolah di kelas 4-6 SD ini, dari rata-rata 25 anak per kelasnya, didapatkan 10-15 siswa mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar seperti merasa mengantuk saat pelajaran

karena siswa terlibat dalam aktivitas di luar jam sekolah yang dilakukan di malam hari. Mereka tidak fokus pada pelajaran di kelas, yang terlihat dari banyaknya siswa yang bercanda dengan teman sebangkunya, menatap keluar kelas untuk melihat aktivitas di luar melalui jendela, dan ketika ditanya tentang apa yang baru saja dijelaskan oleh guru, mereka tidak dapat memberikan jawaban. Aktivitas yang dilakukan oleh siswa di malam hari ternyata mengganggu pola tidur dan kesiapan mereka dalam belajar.

Hasil wawancara pada tanggal 23 Mei 2025 dengan 10 siswa kelas 6 di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten, didapatkan 7 siswa berkata bahwa mereka kesulitan untuk fokus saat belajar. Enam siswa lainnya mengungkapkan bahwa mereka mengalami masalah tidur, seperti terbangun di malam hari lebih dari satu kali dan merasa mengantuk saat pembelajaran di kelas. Siswa kelas 6 memiliki lebih banyak aktivitas dibandingkan dengan siswa kelas 3 hingga 5, termasuk les tambahan di sekolah dan bimbingan belajar di luar sekolah. Dengan demikian, tingkat kesibukan anak-anak di kelas 6 berbeda dari siswa di kelas yang lebih rendah. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang".

## **1.2. Rumusan Masalah**

Keberhasilan anak di sekolah ditentukan oleh berbagai faktor salah satunya faktor kualitas tidur yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswa kelas 6 di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten, didapatkan 7 siswa mengatakan mengalami kesulitan konsentrasi saat belajar dan 6 siswa mengatakan mengalami penurunan kualitas tidur. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik anak berdasarkan usia dan jenis kelamin di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang.
- c. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang.
- d. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SDN Cijaralang 2 Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat memberi informasi dalam proses belajar mengajar sebagai pertimbangan dalam mewujudkan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi.

#### **1.4.2. Bagi Orang Tua**

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk orang tua agar dapat senantiasa menasehati anak-anaknya dan memberikan perhatian sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak untuk mengubah perilaku tidur yang telat di malam hari.

#### **1.4.3. Bagi Peneliti**

Manfaat dari penelitian ini untuk peneliti adalah mendapatkan pengalaman secara langsung dan memperluas pemahaman tentang keterkaitan antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi belajar pada anak-anak.

#### **1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil dari studi ini bisa menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan kualitas tidur, dan mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih terfokus.