

## HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR

Euis Sintia<sup>1</sup>, Yullys Helsa<sup>2</sup>

Depertemen Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

[euissintia22@gmail.com](mailto:euissintia22@gmail.com)<sup>1</sup>, [yullys@fip.unp.ac.id](mailto:yullys@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Pola tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar karena dapat mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas dalam belajar. Konsentrasi belajar peserta didik akan terganggu jika peserta didik mengantuk, merasa kelelahan, dan pikiran terganggu. Ketika peserta didik memiliki pola tidur yang buruk, maka konsentrasi belajar peserta didik juga akan semakin buruk. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang ada atau tidaknya hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal, artikel, dan laporan. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data internet seperti pencarian internet untuk mengumpulkan data primer dan sekunder tentang pelajaran hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar dari situs web, media sosial, dan platform online lainnya.

**Kata kunci:** Pola Tidur, Konsentrasi Belajar, Peserta Didik

### Abstract

*Sleep patterns are a very important component for elementary school students because they can affect their development, growth, and productivity in learning. Students' concentration in learning will be disturbed if they are sleepy, feel tired, and have disturbed thoughts. When students have poor sleep patterns, their concentration in learning will also get worse. This study aims to obtain information about whether or not there is a relationship between sleep patterns and students' concentration in learning in elementary schools. This study uses a literacy research method that examines various sources of literature that are relevant to the research topic, such as books, journals, articles, and reports. This study uses internet data collection techniques such as internet searches to collect primary and secondary data on lessons on the relationship between sleep patterns and students' concentration in learning in elementary schools from websites, social media, and other online platforms.*

**Keywords:** Sleep Patterns, Learning, Concentration, Learners

### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang penting untuk tubuh kita. Karena dengan tidur, kita bisa mengistirahatkan tubuh setelah lelah beraktivitas seharian. Satu orang dengan yang

lainnya pasti memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Apabila semakin tinggi tingkat perkembangan, maka akan semakin berkurang jumlah kebutuhan tidur (Hilmi et al., 2018). Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku, yang diwujudkan dalam penguasaan, penggunaan dan evaluasi sikap dan nilai, pengetahuan dasar dan keterampilan yang terdapat pada setiap bidang pembelajaran (Riinawati, 2021). Bagi peserta didik sekolah dasar pola tidur ialah hal yang sangat penting sebab pola tidur pada anak dapat mempengaruhi cepat atau lambat pertumbuhan anak, perkembangan anak dalam berbagai aspek dan daya tampung pemahaman anak dalam belajar. (Mujazi & Zulfa, 2021). Konsentrasi belajar pada anak didik akan terganggu jika anak didik memiliki pola tidur yang tidak teratur yang mengakibatkan kelelahan, pikiran tidak fokus dan peserta didik mengantuk saat jam pelajaran berlangsung. Oleh karena itu, pola tidur yang buruk memiliki dampak buruk terhadap peserta didik, baik dari kesehatan maupun konsentrasi anak. Menganggap tidur terlalu larut malam sebagai hal yang wajar sehingga anak membuat pola tidur yang tidak teratur menjadi hal yang anak lakukan secara terus menerus dan menjadi kebiasaan baru yang dianggap wajar oleh anak. Sehingga di saat-saat seperti ini banyak peserta didik yang mengantuk, tertidur dan kelelahan ketika pembelajaran berlangsung.

Walaupun ada banyak hal yang bisa menjadi penyebab kurangnya kualitas tidur anak, penggunaan media elektronik seperti televisi, komputer, dan handphone, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari, dan berjalan dalam tidur (Saifullah, 2019). Penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat menyebabkan kejenuhan dan kehilangan konsentrasi belajar. Peserta didik yang mengalami kejenuhan dan kehilangan konsentrasi belajar memiliki karakteristik sebagai berikut: memiliki sikap acuh terhadap pembelajaran, berbicara atau bercanda dengan teman sebaya dan tidak memperhatikan penjelasan dari pendidik atau bahkan tidur pada saat proses pembelajaran berlangsung (Zulfa & Mujazi, 2022). Peserta didik yang terbiasa menggunakan gadget cenderung memiliki pola tidur tidak baik dan sulit untuk berkonsentrasi selama pembelajaran (Retnaningsih & Kustriyani, 2018).

Faktor-faktor konsentrasi belajar adalah respon dalam menerima materi pelajaran, kondisi atau keadaan lingkungan tempat belajar, pikiran terhadap hal lain selain belajar, dan tingkat kejenuhan saat belajar. Peran guru yang dapat mengetahui karakteristik siswa, memfasilitasi pengembangan potensi siswa, dapat menerapkan kurikulum, dapat menerapkan teori pembelajaran yang mendidik, mampu mendidik siswa di kelas, memanfaatkan teknologi saat pembelajaran berlangsung, menyelenggarakan penilaian disertai dengan evaluasi proses, memanfaatkan penilaian, serta evaluasi belajar dalam rangka melakukan tindakan reflektif dalam pembelajaran agar kualitas belajar meningkat (Susanto et al., 2020). Penggunaan gadget dapat mempermudah pembelajaran online bagi siswa karena dalam belajar siswa mampu menumbuhkan sikap kemandirian, siswa dapat mencari sumber belajar melalui gadget dengan internet, seperti browsing di google, youtube, ataupun media sosial lainnya. Siswa sekolah dasar dapat belajar dengan banyak sumber belajar menggunakan multimedia yang menarik serta guru dapat membuat media pelajaran dengan mudah (Salehudin et al., 2020).

Untuk mengatasi masalah kurang tidur dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk tidur siang di sekolah. Tidur siang adalah aktivitas tidur yang dilakukan pada siang hari selama waktu tertentu, biasanya antara sepuluh hingga tiga puluh menit. Ini dapat membantu Anda merelaksasi dan meremajakan tubuh dan pikiran Anda, serta meningkatkan kemampuan Anda untuk mengingat dan belajar (Pamuji, 2024). Beberapa negara telah menerapkan program tidur siang di sekolah, seperti China dan Jepang. Di China, program tidur siang di sekolah sudah menjadi budaya sejak lama, dan diatur oleh kementerian pendidikan. Program ini dianggap penting untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta mengatasi kelelahan dan stres yang dialami oleh siswa akibat beban akademik yang tinggi. Di Jepang, program tidur siang di sekolah juga sudah ada sejak dulu, dan dilakukan oleh siswa di berbagai jenjang

pendidikan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar, serta mengembalikan energi yang terkuras oleh aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang ada atau tidaknya hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal, artikel, dan laporan. Selain itu, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data internet seperti pencarian internet untuk mengumpulkan data primer dan sekunder tentang pelajaran hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar dari situs web, media sosial, dan platform online lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis untuk pengembangan pendidikan di Indonesia, khususnya mengenai pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada sekolah, orang tua, dan masyarakat tentang pentingnya hubungan antara pola tidur bagi anak-anak, khususnya dalam hal meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar bahwa terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar. Penelitian ini mempunyai hasil yang sejalan dengan penelitian (Supartini et al., 2021) yang menunjukkan hasil bahwasanya terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik karena saat peserta didik mempunyai pola tidur yang buruk pada malam hari, pasti ia merasa mengantuk, merasa lelah pada siang hari sehingga sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, serta pemulihan otak dan tubuh yang lelah tersebut akan terhambat dan konsentrasi peserta didik akan cepat menurun.

### **1. Pola tidur**

Hasil penelitian kualitas tidur pada peserta didik sekolah dasar di dapatkan bahwa pola tidur yang tidak baik banyak diperoleh oleh peserta didik di sekolah dasar. Bahwasanya peserta didik perempuan yang lebih banyak memiliki pola tidur yang tidak baik sedangkan berbeda dengan pola tidur peserta didik laki-laki. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Dhiyaus et al., n.d.) yang menyatakan bahwa kebutuhan tidur dan istirahat pada remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan pada peserta didik. Selama ledakan pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat.

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar dengan penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Pada seseorang yang dalam keadaan normal, maka kebutuhan akan dapat terpenuhi sesuai dengan tingkat perkembangan. Dari beberapa pendapat para ahli tentang tidur dapat disimpulkan bahwa tidur sangat penting bagi tubuh. Karena pada saat tidur sebagian organ tubuh termasuk otak akan beristirahat. Jika kita kurang tidur maka otak kita pun kurang istirahat, hal itu menyebabkan konsentrasi belajar menjadi terganggu. Jam biologis merupakan pengatur waktu internal dalam tubuh yang bekerja secara otomatis. Jam biologis manusia sudah terprogram secara genetik untuk menentukan waktu bangun tidur kita. Setiap orang memiliki jam biologis yang berbeda-beda tergantung pada umurnya. Jika kita melawan jam biologis maka akan berdampak buruk bagi kesehatan.

## 2. Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentrasi dan belajar. Menurut KBBI konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal sedangkan belajar menurut KBBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu (Nitis et al., n.d.). Salah satu faktor yang membantu siswa mencapai prestasi yang baik adalah konsentrasi, yang diperlukan untuk mempertahankan perhatian terpusat pada pelajaran. Apabila konsentrasi siswa berkurang, hal itu dapat mengganggu belajar di kelas maupun belajar secara pribadi. Konsentrasi belajar adalah ketika seseorang dapat fokus pada apa yang sedang mereka pelajari tanpa terganggu oleh hal lain. Konsentrasi belajar sangat penting untuk keberhasilan belajar karena membantu siswa memahami, mengingat, dan menerapkan informasi dengan lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang dapat berasal dari lingkungan (eksternal) dan diri sendiri (internal). Faktor yang berasal dari lingkungan antara lain: kebersihan, kerapian, tingkat kebisingan, penataan dan pencahayaan ruang belajar, serta perlengkapan belajar yang ada. Faktor yang berasal dari dalam diri sendiri antara lain: minat terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari, motivasi untuk belajar, adanya perasaan gelisah, tertekan, marah, kuatir, takut, benci, dan dendam, kondisi kesehatan tubuh, dan perasaan bosan ketika belajar atau berada di sekolah (Pamuji, 2024). Berdasarkan penjelasan mengenai konsentrasi belajar di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran atau perhatian supaya mampu memahami materi dengan mengesampingkan hal-hal yang mengganggu proses pembelajaran

## 3. Penggunaan gadget

Dalam era digital saat ini, penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak usia sekolah. Perangkat seperti ponsel, tablet, dan laptop sering digunakan untuk berbagai aktivitas, baik sebagai sarana hiburan maupun untuk mendukung proses pembelajaran. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan gadget yang berlebihan sering kali menimbulkan kekhawatiran, terutama terkait dengan konsentrasi belajar anak. Kemudahan akses terhadap berbagai aplikasi dan konten digital dapat mengalihkan perhatian anak dari tugas akademik, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa belajar mereka. Menurut Rini dkk (Rini et al., 2021) penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan perhatian pada anak, yang berujung pada menurunnya kemampuan konsentrasi saat belajar. Hal ini diperparah dengan kecenderungan anak-anak untuk lebih tertarik pada konten hiburan dibandingkan materi pembelajaran yang diberikan di sekolah. Akibatnya, mereka lebih sering terganggu oleh notifikasi atau dorongan untuk bermain dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Hal ini dikarenakan paparan layar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata serta menurunkan daya tahan kognitif mereka terhadap informasi yang kompleks. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik mereka di sekolah.

Peran orang tua dan guru menjadi sangat penting dalam mengatur pola penggunaan gadget pada anak-anak. Anak-anak yang memiliki aturan ketat dalam penggunaan gadget cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memiliki batasan waktu penggunaan. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu memberikan bimbingan yang tepat agar anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengorbankan fokus belajar mereka. Selain faktor internal seperti pengaruh gadget itu sendiri, faktor lingkungan juga turut berkontribusi dalam menentukan tingkat konsentrasi belajar anak. Anak yang belajar di lingkungan yang terlalu banyak distraksi digital cenderung lebih sulit berkonsentrasi

dibandingkan mereka yang belajar di lingkungan yang tenang dan kondusif. Oleh karena itu, menciptakan suasana belajar yang mendukung, seperti ruang belajar yang bebas dari gangguan gadget, menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Pemerintah dan institusi pendidikan juga memiliki peran dalam mengatasi tantangan ini. Kebijakan terkait penggunaan gadget di sekolah dapat membantu mengurangi dampak negatifnya terhadap konsentrasi belajar siswa. Beberapa sekolah telah menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan gadget selama jam pelajaran, sehingga siswa dapat lebih fokus dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru. Dengan demikian, permasalahan penggunaan gadget dan hubungannya dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah menjadi isu yang kompleks dan membutuhkan perhatian dari berbagai pihak. Pemanfaatan teknologi harus dilakukan dengan seimbang, agar anak-anak tetap dapat memperoleh manfaat dari perkembangan digital tanpa mengorbankan fokus serta prestasi akademik mereka

#### 4. Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar

Makna dasar tidur adalah suatu keadaan dimana otak dan pikiran serta tubuh diberi kesempatan untuk beristirahat. Salah satu contoh pola tidur yang tidak baik adalah kurang tidur. Pada dasarnya penyebab kurang tidur disebabkan oleh diri kita sendiri. Peserta didik itu sendiri memerlukan waktu 9-10 jam tidur dalam sehari. Tetapi faktanya sekarang ini jam tidur siswa tidak sampai segitu lagi, semua itu dikarenakan oleh beberapa hal yang menyebabkan pola tidur yang tidak baik terjadi pada siswa. Salah satu faktornya yaitu penggunaan media elektronik seperti televisi, komputer, dan handphone, cukup sering dikaitkan dengan durasi tidur yang berkurang, terbangun lebih awal, mengantuk di siang hari, mimpi buruk di malam hari, dan berjalan dalam tidur (Saifullah, 2019). Tanpa mereka sadari penyebab pola tidur yang tidak baik dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran, perhatian serta kesadaran terhadap suatu pelajaran dan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan proses belajar. Berdasarkan teori yang ada, kesehatan sangat berpengaruh pada konsentrasi belajar. Untuk menjaga kesehatan salah satu cara yang dilakukan adalah menjaga pola tidur yang baik. Apabila pola tidur peserta didik buruk, secara tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan siswa tersebut, yang nantinya akan mengakibatkan konsentrasi belajar peserta didik juga terganggu.

## KESIMPULAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang penting untuk tubuh kita. Karena dengan tidur, kita bisa mengistirahatkan tubuh setelah lelah beraktivitas seharian. Satu orang dengan yang lainnya pasti memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Konsentrasi belajar pada anak didik akan terganggu jika anak didik memiliki pola tidur yang tidak teratur yang mengakibatkan kelelahan, pikiran tidak fokus dan peserta didik mengantuk saat jam pelajaran berlangsung. Faktor-faktor konsentrasi belajar adalah respon dalam menerima materi pelajaran, kondisi atau keadaan lingkungan tempat belajar, pikiran terhadap hal lain selain belajar, dan tingkat kejenuhan saat belajar. Penggunaan gadget tanpa pengawasan dapat menyebabkan kejenuhan dan kehilangan konsentrasi belajar. Untuk mengatasi masalah kurang tidur dan meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk tidur siang di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian literasi yang mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar bahwa terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di sekolah dasar. Penelitian ini mempunyai hasil yang menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik karena saat peserta didik mempunyai pola

tidur yang buruk pada malam hari, pasti ia merasa mengantuk, merasa lelah pada saat siang hari sehingga sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, serta pemulihan otak dan tubuh yang lelah tersebut akan terhambat dan konsentrasi peserta didik akan cepat menurun

**REFERENSI**

- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (n.d.). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. In *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* |: Vol. VI.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *3(2)*, 91-102.
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4*, 1(1), 489.
- Nitis, M. M. P., Yusuf, K., Manutede, Z., & Tjabu, S. N. (n.d.). PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI KELAS V SD GMIH SOATOBARU.
- Pamuji, S. (2024). Tidur Siang sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam Napping as an Effort to Increase Learning Concentration for Muhammadiyah 4 Zamzam Elementary School Students.  
<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43-50.
- Riinawati. (2021). Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Berajah Journal*, 1, 27.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *7(3)*, 1236-1241.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Saifullah, M. (2019). Hubungan penggunaan gedit terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT SDN 02 Gadingrejo Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1-8.
- Salehudin, M., Samarinda, N., Janan Ilir Samarinda, L., & Kutai Timur, S. (2020). SISWA SD MENGGUNAKAN SMARTPHONE DALAM PEMBELAJARAN ONLINE.  
<https://doi.org/10.37850/ibtida>
- Supartini, Y., Martiana, D., Sulastri, T., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1).
- Susanto, R., Syofyan, H., & Rachmadtullah, R. (2020, March 11). *Teacher Leadership in Class on The Formation of School Values and Characters of School-Ages*.  
<https://doi.org/10.4108/eai.11-12-2019.2290861>
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 574.  
<https://doi.org/10.29210/30032126000>