

ABSTRAK

Thalia Nurlitasari: *Hubungan Antara Kualitas Tidur Anak dengan Konsentrasi Belajar di Pagi Hari (Penelitian di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut)*

Tidur merupakan salah satu kebutuhan penting bagi anak usia dini yang berkaitan dengan kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Konsentrasi belajar di pagi hari dapat terlihat dari kemampuan anak dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, mengabaikan gangguan dan terlibat aktif dalam kegiatan. Berdasarkan observasi awal di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, ditemukan beberapa anak yang tampak menguap, mengantuk, kurang aktif dan membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali fokus ketika pembelajaran pagi berlangsung. Di sisi lain, terdapat anak yang memiliki pola tidur lebih baik dan tampak lebih siap serta mampu berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Namun, ditemukan pula anak yang memiliki kondisi tidur relatif baik tetapi konsentrasinya belum optimal. Perbedaan kondisi tersebut menjadi dasar untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di pagi hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) gambaran kualitas tidur anak Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut; (2) gambaran konsentrasi belajar anak di pagi hari; dan (3) ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajarnya di pagi hari, sehingga hasilnya bermanfaat bagi guru maupun orang tua.

Landasan teori dalam penelitian ini mengacu pada Kemendikbudristek (2022) mengenai kualitas tidur anak yang meliputi durasi tidur sesuai kebutuhan usia, keteraturan jadwal tidur dan bangun, latensi tidur, kontinuitas tidur, serta kondisi tubuh saat bangun pagi. Sementara itu, konsentrasi belajar mengacu pada Slameto (2010) yang meliputi pemusatan perhatian, ketahanan fokus, kemampuan mengabaikan distraksi dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Kedua landasan tersebut digunakan sebagai dasar dalam mengkaji hubungan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar observasi terhadap 20 anak Kelompok B RA At-Taqwa Tahun Ajaran 2025/2026, menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik korelasi untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur anak memperoleh nilai rata-rata sebesar 77,53 sedangkan konsentrasi belajar anak sebesar 77,51 yang keduanya termasuk kategori baik. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,92 dengan kategori hubungan sangat kuat. Hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} sebesar 9,954 > t_{tabel} sebesar 2,101 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H_0 diterima. Koefisien determinasi sebesar 84,64% menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan kontribusi yang besar terhadap konsentrasi belajar anak, sedangkan 15,36% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tidur yang baik dapat mendukung kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada pagi hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.