

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental yang memiliki peran sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak, khususnya pada masa usia dini yang dikenal sebagai periode emas (golden age). Kualitas tidur yang baik selama periode ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan emosional anak, serta mendukung perkembangan fisik secara keseluruhan (Devi & Heri, 2021). Periode ini, yang berlangsung sejak lahir hingga usia enam tahun, merupakan fase kritis di mana terjadi perkembangan pesat pada berbagai aspek kehidupan anak, meliputi dimensi fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta moral-spiritual.

Dalam Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 5 Tahun 2022, anak usia dini berada pada tahap perkembangan awal, yaitu tahap ketika kemampuan simbolik, perhatian dan konsentrasi masih berkembang pesat serta sangat sensitif terhadap stimulasi lingkungan (Istiqomah & Maemonah, 2021). Pada fase ini, fungsi kognitif anak, termasuk kemampuan memperhatikan dan berpikir, masih berkembang secara bertahap (Woga & Juita, 2023). Kondisi perkembangan tersebut menyebabkan kemampuan anak dalam mengikuti pembelajaran masih dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik dan kualitas tidur.

Salah satu indikator kesiapan belajar anak adalah kemampuan konsentrasi. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan anak untuk memusatkan perhatian pada kegiatan pembelajaran sehingga informasi yang diterima dapat dipahami dengan baik (Hutagalung & Tangkin, 2023). Susanti dkk. (2023) menambahkan bahwa fungsi eksekutif, seperti kontrol diri, fleksibilitas kognitif dan memori kerja, berperan penting terhadap keberhasilan akademik dan sosial anak di masa depan. Oleh sebab itu, kemampuan konsentrasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perkembangan fungsi kognitif anak.

Pada masa *early childhood*, kemampuan perhatian dan konsentrasi anak masih terbatas serta berkembang secara bertahap. Suryana (2021) menjelaskan bahwa anak usia dini mulai menunjukkan peningkatan kemampuan memori kerja, perhatian dan kontrol diri, namun masih rentan dipengaruhi oleh kondisi fisik, seperti kelelahan dan kurang tidur. Penelitian Darmawan dkk. (2026) menunjukkan bahwa rentang perhatian anak usia dini rata-rata hanya berkisar 5-7 menit. Anak yang mengalami hambatan perhatian cenderung memiliki rasa percaya diri rendah dan kurang siap memasuki jenjang pendidikan dasar.

Salah satu faktor biologis yang sangat memengaruhi kemampuan perhatian dan konsentrasi anak adalah kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan biologis penting yang berperan dalam menjaga fungsi kognitif. Kualitas tidur yang baik membantu otak memproses dan menyimpan informasi yang diperoleh selama aktivitas belajar sehingga mendukung kemampuan memori dan konsentrasi (Lisnawati dkk., 2025). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada proses kognitif, seperti menurunnya daya ingat, sulit berkonsentrasi, serta berkurangnya kemampuan memahami materi pembelajaran (Leonardo dkk., 2024). Oleh karena itu, pola tidur yang cukup dan berkualitas sangat diperlukan agar fungsi otak dapat bekerja secara optimal dalam proses belajar.

Pada anak usia dini, tidur memiliki peran yang lebih penting karena proses neuroplastisitas otak berlangsung sangat cepat. Ummatin dkk. (2025) menjelaskan bahwa gangguan kualitas tidur pada masa anak usia dini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap struktur otak dan kapasitas kognitif anak. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan kognitif, terutama kemampuan konsentrasi belajar.

Selain dipandang penting dari sisi kesehatan dan perkembangan anak, kebutuhan tidur juga memiliki landasan dalam perspektif Islam. Islam memandang tidur sebagai bagian dari kebutuhan manusia untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Pentingnya istirahat tersebut ditegaskan dalam Al-Qur'an. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Furqan ayat 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam bagimu sebagai pakaian, tidur untuk istirahat, dan menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (QS. Al-Furqan [25]: 47). Ayat tersebut menunjukkan bahwa tidur merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT sebagai sarana istirahat agar manusia dapat kembali beraktivitas secara optimal pada siang hari. Hal ini menegaskan bahwa tidur tidak hanya memiliki nilai biologis, tetapi juga nilai spiritual dalam menjaga keseimbangan kehidupan manusia.

Meskipun tidur memiliki peranan penting, pada kenyataannya kualitas tidur anak saat ini sering mengalami gangguan. Salah satu penyebab utama adalah meningkatnya penggunaan perangkat digital, seperti televisi, telepon pintar dan tablet. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menyebabkan anak tidur lebih larut sehingga durasi dan kualitas tidurnya menurun. Sheva (2025) menyatakan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget pada anak, maka kualitas tidurnya cenderung semakin buruk.

Permasalahan gangguan tidur pada anak usia dini semakin diperparah oleh perkembangan teknologi digital. Penggunaan smartphone, tablet dan televisi yang semakin meluas telah mengubah pola tidur anak secara signifikan. Berdasarkan penelitian oleh Naulia dkk. (2021) dalam *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, penggunaan gadget pada anak usia sekolah ditemukan menyebabkan keterlambatan waktu tidur karena anak cenderung lebih lama terpapar layar sebelum tidur, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Penelitian oleh Triono dkk. (2025) menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur anak, terutama karena anak menjadi lebih sulit untuk memulai tidur dan mengalami keterlambatan waktu tidur. Paparan layar digital sebelum tidur dapat mengganggu produksi hormon melatonin sehingga menyebabkan anak tidur lebih larut. Akibatnya, durasi tidur anak berkurang dan kualitas tidurnya menurun karena terganggunya irama alami tubuh dalam mengatur waktu tidur dan bangun.

Meskipun tidur memiliki peranan penting, pada kenyataannya kualitas tidur anak saat ini sering mengalami gangguan. Salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut adalah meningkatnya penggunaan perangkat digital, seperti televisi, telepon pintar dan tablet. Penelitian Triono dkk. (2025) pada 73 anak usia sekolah di SDN 2 Simpang Sari Sekayu, Kabupaten Musi Banyuasin, menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak ($p=0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget dengan durasi yang berlebihan berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Temuan serupa dilaporkan oleh Sari dkk. (2025) pada 117 anak usia 10–12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. Penelitian tersebut menemukan bahwa 84,6% responden memiliki penggunaan gadget lebih dari satu jam per hari dan 84,6% mengalami gangguan tidur berat, serta terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p=0,000$).

Hasil penelitian di Indonesia tersebut memperkuat bahwa penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kualitas tidur anak. Penggunaan gadget yang berlangsung dalam durasi lama, khususnya menjelang waktu tidur, dapat berkaitan dengan keterlambatan tidur dan terganggunya pola istirahat anak. Kondisi ini menjadi relevan dengan fenomena yang ditemukan pada Kelompok B RA At-Taqwa, karena hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian anak menggunakan gawai atau menonton televisi dalam durasi 2–3 jam sebelum tidur.

Dari perspektif perilaku, anak-anak yang mengalami gangguan tidur cenderung menunjukkan berbagai karakteristik yang dapat menghambat proses belajar. Anak yang kurang tidur biasanya mengalami kelelahan ketika memulai aktivitas di pagi hari, merespons instruksi guru dengan lebih lambat, serta mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan perhatian dalam waktu lama (Raihanah dkk., 2024). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memicu munculnya perilaku impulsif, hiperaktif, serta kondisi emosi yang tidak stabil sehingga anak lebih mudah merasa frustrasi. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kemampuan belajar individu anak, tetapi juga

dapat memengaruhi suasana dan dinamika pembelajaran di kelas secara keseluruhan (Yulianti dkk., 2025).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada anak dan remaja. Raihanah dkk. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa, di mana siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih optimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sejalan dengan itu, penelitian Wijayanti dkk. (2026) pada 48 anak di SD Inpres Mantikole menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (68,8%) dan konsentrasi belajar yang rendah (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$).

Dari tinjauan terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi beberapa kesenjangan riset yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada populasi anak usia sekolah dasar dan menengah, sementara penelitian pada anak usia dini masih sangat terbatas. Kedua, instrumen pengukuran yang digunakan umumnya diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan untuk populasi dewasa atau remaja, yang mungkin kurang sensitif dalam menangkap karakteristik kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada anak usia dini. Ketiga, konteks geografis dan sosiokultural penelitian masih terbatas, belum ditemukan kajian yang secara spesifik meneliti fenomena ini di wilayah Garut, khususnya di Kecamatan Cilawu. Keempat, aspek religiusitas dan pendidikan berbasis nilai Islam dalam konteks RA belum banyak dieksplorasi dalam kaitannya dengan pola tidur dan pembelajaran. Kelima, dan menjadi titik tolak utama penelitian ini, observasi awal justru menunjukkan pola yang belum terjelaskan secara memadai oleh penelitian-penelitian terdahulu, yaitu tidak semua anak yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan konsentrasi belajar yang optimal, dan sebaliknya tidak semua anak dengan keluhan tidur menunjukkan konsentrasi yang rendah. Sebagian anak yang menurut laporan orang tua tidur dengan durasi cukup dan jarang terbangun pada malam hari, tetap terlihat mudah teralihkan perhatiannya, lambat merespons instruksi, dan sulit menyelesaikan tugas pada kegiatan

pembelajaran pagi hari, sementara sebagian anak lain dengan pola tidur yang relatif sama justru mampu mengikuti pembelajaran dengan fokus yang baik. Kesenjangan antara kondisi tidur yang tampak baik dengan capaian konsentrasi belajar yang bervariasi ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak usia dini belum tentu bersifat linear sederhana, sehingga diperlukan kajian empiris yang secara khusus menguji kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut pada populasi anak usia dini, bukan sekadar menegaskan asumsi umum bahwa tidur yang baik senantiasa berbanding lurus dengan konsentrasi belajar yang tinggi.

Penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia dini memiliki urgensi yang tinggi, baik dari perspektif kesehatan masyarakat, pendidikan, maupun pengembangan kebijakan. Dari sisi kesehatan masyarakat, prevalensi gangguan tidur pada anak terus meningkat dan berpotensi menjadi masalah kesehatan publik yang serius jika tidak ditangani sejak dini. Dari perspektif pendidikan, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan belajar anak, termasuk kualitas tidur, sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di tingkat pendidikan anak usia dini. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif semata, tetapi juga mempertimbangkan kesehatan dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

Penelitian ini dilaksanakan di RA At-Taqwa, Kecamatan Cilawu, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan strategis. Pertama, Kecamatan Cilawu merupakan wilayah semi perkotaan dengan karakteristik yang unik, dimana terdapat perpaduan antara nilai-nilai tradisional masyarakat Sunda dengan pengaruh modernisasi yang semakin meningkat. Kedua, RA At-Taqwa merupakan salah satu lembaga PAUD formal yang menerapkan pembelajaran dengan pendekatan Islami.

Ketiga, observasi awal yang dilakukan peneliti mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar dalam hal kesiapan belajar anak di pagi hari, dengan guru-guru melaporkan bahwa masalah konsentrasi belajar menjadi salah satu tantangan utama dalam proses pembelajaran. Guru kelas melaporkan

bahwa sekitar 60% anak menunjukkan tanda-tanda kelelahan di pagi hari, seperti sering menguap, mudah mengantuk saat kegiatan *circle time*, dan kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Beberapa anak bahkan tertidur saat kegiatan belajar berlangsung, terutama pada sesi pertama pembelajaran di pagi hari antara pukul 08.00-09.00 WIB.

Temuan dari observasi awal ini diperkuat dengan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada sebagian orang tua siswa Kelompok B RA At-Taqwa pada bulan Desember 2025. Dari 12 orang tua yang diwawancarai secara informal, diperoleh informasi yang mengkhawatirkan terkait pola tidur anak. Beberapa orang tua mengaku bahwa anak-anak mereka sering tidur larut malam, yaitu di atas pukul 22.00 WIB, dengan alasan menunggu orang tua pulang bekerja, menonton televisi, atau bermain gawai. Ibu S (35 tahun), salah satu orang tua murid, menjelaskan: "Anak saya biasanya baru tidur jam 11 malam karena menunggu bapaknya pulang kerja. Paginya susah bangun, sering masih ngantuk sampai di sekolah".

Selain itu, beberapa orang tua melaporkan bahwa anak sering terbangun di malam hari sehingga kualitas tidurnya kurang optimal. Hampir seluruh orang tua mengakui belum memahami pentingnya pola tidur yang teratur bagi perkembangan dan kesiapan belajar anak, serta menyatakan belum adanya program edukasi khusus dari sekolah terkait manajemen tidur anak usia dini.

Wawancara juga mengungkap bahwa penggunaan gawai menjadi salah satu faktor utama yang mengganggu pola tidur anak. Sebanyak sembilan orang tua mengizinkan anak menggunakan gawai atau menonton televisi hingga larut malam dengan durasi 2–3 jam sebelum tidur. Paparan layar digital sebelum tidur ditemukan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap pola istirahat anak. Sebagaimana dinyatakan oleh Naulia dkk. (2021) dalam *Indonesian Journal of Nursing Scientific* yang menyebutkan bahwa aktivitas ini dapat mengganggu produksi hormon melatonin dan menunda waktu tidur anak secara keseluruhan. Gangguan pada pola tidur alami ini dapat menghambat proses pemulihan tubuh dan perkembangan kemampuan berpikir anak yang seharusnya terjadi saat tidur nyenyak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak Kelompok B di RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya khazanah keilmuan bidang psikologi perkembangan anak dan pendidikan anak usia dini, kontribusi praktis bagi guru dan orang tua dalam mengembangkan strategi pembelajaran dan pola asuh yang lebih baik, kontribusi kebijakan dalam merancang program intervensi kesehatan sekolah yang lebih holistik, serta kontribusi dalam konteks pendidikan Islam yang integratif. Dengan segala pertimbangan di atas, penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia dini di RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut menjadi sangat penting dan relevan untuk dilaksanakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas tidur anak di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut?
2. Bagaimana konsentrasi belajar anak di pagi hari di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut?
3. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Kualitas tidur anak di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.
2. Konsentrasi belajar anak di pagi hari di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.
3. Hubungan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari di Kelompok B RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan anak usia dini dan psikologi perkembangan anak. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang menyatakan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak, terutama pada jam-jam awal kegiatan pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menyusun kebijakan atau program yang mendukung terciptanya kondisi belajar yang ideal, termasuk memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan belajar anak.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi guru dalam memahami pentingnya kualitas tidur anak terhadap kesiapan belajar di pagi hari, sehingga guru dapat menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kondisi fisik dan psikologis anak.

c. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya menjaga pola tidur anak agar anak dapat belajar dengan baik di pagi hari dan mencapai perkembangan yang optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal atau dasar untuk penelitian lanjutan yang mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan konsentrasi belajar anak usia dini.

E. Kerangka Berpikir

Kualitas tidur anak usia dini (Variabel X) merupakan kondisi yang menunjukkan sejauh mana tidur anak mampu memenuhi kebutuhan istirahat secara optimal sehingga mendukung kesehatan fisik, kesiapan belajar, dan

perkembangan kognitif. Menurut Amalya dkk. (2025), kebutuhan esensial anak usia dini meliputi kesehatan, gizi, pengasuhan dan kesejahteraan yang saling berkaitan dalam mendukung tumbuh kembang optimal, di mana tidur yang cukup menjadi bagian penting dari kebutuhan tersebut. Menurut Kemendikbudristek (2022), kualitas tidur anak dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu: (1) durasi tidur sesuai kebutuhan usia; (2) keteraturan jadwal tidur dan bangun; (3) latensi tidur, yaitu kemudahan anak memulai tidur; (4) kontinuitas tidur, yaitu minimnya gangguan atau terbangun di malam hari; dan (5) kondisi tubuh saat bangun pagi dalam keadaan segar dan berenergi. Kelima indikator tersebut menunjukkan apakah tidur anak berlangsung dengan baik dan memberikan pemulihan tubuh secara optimal.

Konsentrasi belajar di pagi hari (Variabel Y) merupakan kemampuan anak untuk memusatkan perhatian secara penuh pada kegiatan belajar setelah bangun tidur. Menurut Slameto (2010), konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran pada pelajaran dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan. Dalam penelitian ini, konsentrasi belajar diukur melalui empat indikator, yaitu: (1) pemusatan perhatian pada guru atau tugas; (2) ketahanan fokus dalam mempertahankan perhatian; (3) kemampuan mengabaikan gangguan di sekitar; dan (4) keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar, seperti menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas. Keempat indikator tersebut menunjukkan kesiapan anak dalam menerima dan mengikuti pembelajaran di pagi hari.

Secara teoritis, kualitas tidur (X) berhubungan erat dengan konsentrasi belajar (Y) karena tidur membantu memulihkan kondisi fisik dan mental serta menjaga kerja otak. Saat tidur, otak memperkuat daya ingat dan mempersiapkan kemampuan berpikir, fokus, serta menerima informasi baru. Anak yang memiliki kualitas tidur baik cenderung bangun dalam keadaan segar, lebih siap belajar, mampu berkonsentrasi dan lebih mudah memahami pelajaran (Kasingku & Lotulung, 2024). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kantuk, kelelahan, sulit fokus dan menurunnya kemampuan berpikir sehingga belajar menjadi kurang optimal (Luhulima dkk., 2024). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa anak dengan kualitas tidur baik memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan

kualitas tidur buruk (Fitri dkk., 2020). Dengan demikian, semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin tinggi pula konsentrasi belajarnya.

Setiap indikator kualitas tidur berpengaruh pada kondisi anak saat bangun pagi. Pertama, tidur yang cukup membantu pertumbuhan, memulihkan tenaga, dan meningkatkan daya ingat anak karena otak tetap bekerja saat tidur (Gracia dkk., 2023). Kedua, jadwal tidur dan bangun yang teratur membuat anak lebih mudah bangun segar dan siap beraktivitas (Paramita dkk., 2025). Ketiga, anak yang mudah tertidur menandakan tubuh dan pikirannya rileks, sedangkan sulit tidur bisa disebabkan kebiasaan tidur yang kurang baik (Putri Gavinta & Kurniawati, 2021). Keempat, tidur yang tidak sering terganggu penting agar tubuh dan otak dapat beristirahat dengan baik, sehingga konsentrasi anak tetap baik. Kelima, bangun pagi dengan tubuh segar menunjukkan bahwa tidur anak sudah cukup dan berkualitas.

Setiap indikator konsentrasi belajar menunjukkan kesiapan anak dalam menerima pelajaran setelah bangun tidur. Pertama, pemusatan perhatian adalah kemampuan anak untuk fokus pada guru atau tugas, yang lebih mudah dilakukan jika anak tidur cukup dan bangun dalam keadaan segar. Kedua, ketahanan fokus adalah kemampuan anak mempertahankan perhatian lebih lama. Anak yang kurang tidur biasanya lebih cepat lelah dan sulit berkonsentrasi. Ketiga, kemampuan mengabaikan gangguan adalah kemampuan anak tetap fokus meskipun ada suara atau hal lain di sekitarnya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh fungsi otak bagian depan yang sensitif terhadap kualitas tidur. Keempat, keterlibatan aktif dalam belajar terlihat saat anak antusias, mau menjawab pertanyaan, dan menyelesaikan tugas. Anak yang tidurnya baik cenderung lebih aktif dan siap belajar (Yusman & Suriani, 2024). Jadi, semakin baik kualitas tidur anak, semakin baik pula konsentrasi belajarnya.

Menurut teori Slameto yang dikutip dalam Sardiyana (2020), konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kondisi jasmani dan rohani siswa. Salah satu kondisi jasmani yang penting adalah kebutuhan istirahat atau tidur yang cukup, karena tubuh yang segar akan membuat anak lebih mudah memusatkan perhatian saat belajar. Oleh karena itu, semakin baik kualitas tidur anak,

semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar di pagi hari. Hubungan ini bersifat positif, yaitu peningkatan kualitas tidur (variabel X) akan diikuti oleh peningkatan konsentrasi belajar (variabel Y).

Untuk mempermudah pemahaman mengenai hubungan antara kualitas tidur anak dan konsentrasi belajar, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1.1
Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan penjelasan fenomena tertentu yang bersifat sementara dengan tujuan untuk mempermudah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan. Untuk itu, peneliti tidak hanya

mengumpulkan fakta-fakta yang bertebaran, tetapi lebih jauh lagi peneliti harus dapat menggeneralisasi dan menghubungkan fakta-fakta yang ada (Sugiyono, 2019). Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan berdasarkan kerangka pemikiran dan rumusan masalah yang telah disusun sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sehingga hipotesisnya terdiri atas hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o), sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari Kelompok B di RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.
2. Hipotesis Nol (H_o): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari Kelompok B di RA At-Taqwa Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut.

Hipotesis yang telah diuraikan kemudian diuji dengan cara membandingkan harga thitung dengan harga ttabel pada taraf signifikansi tertentu. Pada langkah pengujiannya memiliki dengan ketentuan berikut:

1. Jika $thitung \geq ttabel$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.
2. Jika $thitung \leq ttabel$, maka hipotesis nol (H_o) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut ini merupakan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gracia dkk. (2023) dari Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan memori anak. Anak yang memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyimpan, mengingat dan mengolah informasi yang diterima selama kegiatan belajar. Sebaliknya, anak yang mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang kurang baik menunjukkan kemampuan memori yang lebih rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam mendukung perkembangan fungsi kognitif anak usia dini. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas kualitas tidur pada anak usia dini sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan anak. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menempatkan anak usia dini sebagai subjek penelitian. Adapun perbedaannya terletak pada variabel terikat yang diteliti. Penelitian ini berfokus pada kemampuan memori anak usia dini, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada konsentrasi belajar anak di pagi hari.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Gavinta dan Kurniawati (2021) dari Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, dengan judul “Keterlibatan Orang Tua terhadap Intervensi Anak Usia Dini yang Mengalami Kesulitan Tidur (Insomnia)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak memperoleh kualitas tidur yang lebih baik. Orang tua yang secara konsisten menerapkan jadwal tidur yang teratur, membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, memberikan pendampingan saat anak akan tidur, serta menciptakan suasana kamar yang nyaman mampu membantu anak mengatasi gangguan tidur yang dialaminya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berpengaruh terhadap kondisi fisik dan emosional anak sehingga anak menjadi lebih segar dan siap menjalani aktivitas sehari-hari. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas kualitas tidur pada anak usia dini sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan anak. Kedua penelitian juga sama-sama menyoroti pentingnya kualitas tidur dalam menunjang kesiapan anak untuk beraktivitas. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini lebih menekankan pada keterlibatan orang tua dalam mengatasi gangguan tidur atau insomnia pada anak usia dini, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada hubungan

antara kualitas tidur anak dengan konsentrasi belajar di pagi hari. Oleh karena itu, penelitian yang akan dilakukan tidak hanya melihat kualitas tidur sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh orang tua, tetapi juga mengkaji dampaknya terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmania dkk. (2023) dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Anak pada Penggunaan Metode Eksperimen Pencampuran Warna dengan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas anak dalam kegiatan eksperimen pencampuran warna dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas anak dalam penggunaan metode eksperimen pencampuran warna dengan konsentrasi belajar anak usia dini. Anak yang aktif mengikuti kegiatan eksperimen cenderung lebih fokus, lebih antusias, dan mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang lebih lama selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, kegiatan eksperimen pencampuran warna mampu meningkatkan rasa ingin tahu, partisipasi aktif, dan keterlibatan anak dalam proses belajar sehingga konsentrasi belajar anak menjadi lebih baik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas konsentrasi belajar pada anak usia dini sebagai salah satu variabel penelitian. Kedua penelitian juga berupaya mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar anak. Adapun perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan. Penelitian ini mengkaji aktivitas anak pada penggunaan metode eksperimen pencampuran warna sebagai faktor yang berhubungan dengan konsentrasi belajar, sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengkaji kualitas tidur anak sebagai faktor yang berhubungan dengan konsentrasi belajar di pagi hari. Dengan demikian, penelitian yang akan dilakukan memiliki fokus yang berbeda karena meninjau konsentrasi belajar dari aspek kebutuhan biologis anak, yaitu kualitas tidur.