

HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI DAN FOKUS BELAJAR PESERTA DIDIK

Nur Hidayatul Lailiya¹, Juhaeni², Uswatun Chasanah³

¹PGMI FTK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

²PGMI FTK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

³PGMI FTK Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Alamat e-mail : ¹06020722052@studentuinsby.ac.id, ²Juhaeni@uinsa.ac.id,
³uswatunchasanah@uinsa.ac.id

ABSTRACT

The rapid advancement of technology today brings its own challenges in the learning process of students, especially those that affect concentration and focus on learning. This study aims to investigate the relationship between sleep patterns and concentration and focus on learning of students at the elementary madrasah level. This study uses a quantitative correlational method to analyze the relationship between sleep patterns and concentration on learning in everyday life. Data collection was carried out by distributing questionnaires with a Likert scale option to measure sleep patterns and concentration levels. The results of the analysis show a positive relationship between sleep patterns and concentration on learning, with a moderate relationship category. This indicates that regular and sufficient sleep patterns have a significant impact on students' ability to concentrate and absorb learning materials effectively.

Keywords: Sleep Patterns, Concentration Level, Focus

ABSTRAK

Kemajuan teknologi yang pesat saat ini membawa tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran peserta didik, terutama yang mempengaruhi konsentrasi dan fokus belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi dan fokus belajar peserta didik di Tingkat madrasah ibtidaiyah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar dalam sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket dengan pilihan skala likert untuk mengukur pola tidur dan Tingkat konsentrasi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara pola tidur dan konsentrasi belajar, dengan kategori hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang teratur dan cukup memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan peserta didik untuk konsentrasi dan menyerap materi pembelajaran secara efektif.

Kata Kunci: Pola Tidur, Tingkat Konsentrasi, Fokus

A. Pendahuluan

Belajar menjadi hal yang penting dalam kehidupan. Baik mulai dari yang kecil sampai yang sudah tua, belajar tidaklah ada batasan angka. Belajar sekarang bisa dilakukan dimanapun berada. Selain itu di era perkembangan zaman dan digital sekarang yang lebih maju dan berkembang memiliki tantangan atau dampak tersendiri yang dapat memengaruhi proses pembelajaran peserta didik, terutama terkait dengan konsentrasi dan fokus belajar peserta didik.

Pembelajaran di sebuah sekolah menjadi hal yang menyenangkan namun juga terdapat beberapa hal yang mempengaruhi dalam pembelajaran yang dilakukan. Di era sekarang teknologi telah berkembang secara cepat. Segala apapun bisa dicari dan diakses melalui internet.

Namun hal ini bagi anak-anak tingkat sekolah dasar terutama sangat berpengaruh dimana mereka belum seberapa bisa mengerti dan memilah mana hal yang diperlukan dan mana yang tidak. Anak-anak menggunakan handphone dan internet untuk bermain game online dan lainnya. Mereka di rumah bermain hingga larut malam, dimana hal itu bisa

mempengaruhi konsentrasi dan fokus belajar mereka di sekolah. Bermain handphone sampai larut malam menjadikan tingkat konsentrasi mereka dalam pembelajaran menjadi berkurang, dimana seharusnya dituntut untuk bisa fokus dalam pembelajaran hingga selesai.

konsentrasi dalam belajar merupakan hal penting supaya peserta didik dalam belajar bisa memahami apa yang dipelajari dan dijelaskan oleh guru. apabila seorang peserta didik tidak dapat berkonsentrasi maka dia akan merasa kesulitan dalam memahami juga saat mengerjakan soal atau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh guru. Di era sekarang banyak peserta didik yang kehilangan konsentrasi saat pembelajaran, baik di awal maupun tengah pembelajaran.

Konsentrasi belajar sendiri merupakan kemampuan dalam memusatkan sebuah perhatian atau pandangan terhadap sesuatu atau dalam sebuah pembelajaran. perhatian yang dipusatkan dimaksud adalah dimana peserta didik memperhatikan apa yang dijelaskan dan dipelajari di kelas. selain itu juga terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar

para peserta didik dimana diantaranya adalah bermain handphone sampai pagi atau begadang. pola tidur yang kurang terjaga menjadikan kurangnya konsentrasi untuk belajar.

Tidur menjadi kebutuhan dasar bagi semua makhluk hidup terutama untuk anak-anak dan masih dalam dunia Pendidikan. Pola tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal pada diri seorang anak tersebut, faktor lingkungan,(Retnaningsih & Kustriyani, 2018) dan juga faktor Kesehatan(Hutagalung, Marni, & Erianti, 2022). Dimana seorang anak apabila telah memiliki kebiasaan untuk bermain hingga larut malam menjadikan mereka susah untuk tidur di awal waktu. Kemudian faktor lingkungan bisa berasal lingkungan sekitar rumah yang ramai dan banyak sekali keributan yang ada maka akan sulit seorang anak untuk bisa beristirahat dan tidur.

Pentingnya menjaga pola tidur dalam sehari-hari merupakan hal yang mana harus kita lakukan. Menjaga pola tidur berpengaruh terhadap Kesehatan dan kekebalan tubuh untuk bisa beraktivitas dengan baik dalam sehari-hari. Dalam sehari-hari badan

melakukan aktivitas sehingga memerlukan istirahat yang cukup.

hubungan dari pola tidur dengan konsentrasi belajar dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak tingkat konsentrasi para peserta didik dalam belajar, dan juga seberapa banyak peserta didik yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah dalam proses pembelajaran.

Konsentrasi dalam sebuah pembelajaran Adalah Dimana seorang siswa bisa memusatkan perhatian pada saat belajar dalam kelas.konsentrasi merupakan hal penting dalam sebuah pembelajaran dan memiliki pengaruh yang besar. Apabila seorang siswa tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar maka pembelajaran yang dilakukan akan sia-sia karena apa yang dipelajari tidak dapat diterima di dalam otak.

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan eksternal. Menurut Dimyati Mudjiono konsentrasi belajar adalah pemusatan dalam pembelajaran atau kemampuan untuk memusatkan perhatian dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran untuk bisa memusatkan perhatian siswa dalam pembelajaran guru bisa menggunakan beberapa

strategi atau media dalam sebuah pembelajaran. Konsentrasi dikatakan sebagai faktor

untuk bisa mencapai tujuan pembelajaran, dimana keberhasilan seorang siswa dalam sebuah pembelajaran bisa dicapai apabila siswa tersebut berkonsentrasi dalam sebuah pembelajaran. Konsentrasi belajar dijadikan sebagai tolak ukur dari proses pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik. Konsentrasi yang baik dan tinggi menjadikan seorang peserta didik dapat mengingat segala informasi dan materi yang diterima dalam jangka waktu yang lebih lama, begitupun sebaliknya, apabila seorang peserta didik kurang dapat berkonsentrasi atau Tingkat konsentrasinya yang lemah maka dia akan mudah kesulitan disaat proses pembelajaran berlangsung dan daya ingat mereka dalam menerima informasi hanya dalam jangka waktu lebih pendek. (Mustofa et al., 2023)

B. Metode Penelitian

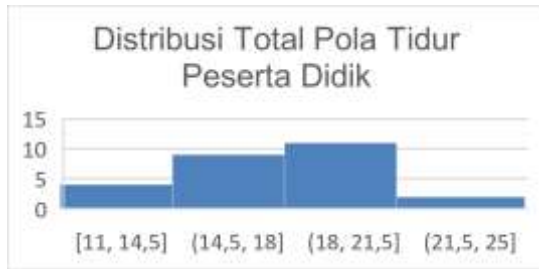
Pada penelitian kali ini dilakukan di MIN 1 Kota Surabaya. penelitian ini dilakukan di kelas 3 yang mana penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi yang mana mencari hubungan atau

keterkaitan antara pola tidur peserta didik dengan konsentrasi dan fokus belajar mereka dalam pembelajaran sehari-hari. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket yang berisikan beberapa indikator dan beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Angket disusun sebanyak 22 pernyataan, pengambilan nilai atau hasil dari angket ini adalah dengan menggunakan skala likert. Penyebaran angket ini guna untuk mengetahui seberapa pengaruh dan berhubungan antara kebiasaan pola tidur para peserta didik dengan konsentrasi belajarnya di kelas. Metode kuantitatif korelasional disini adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan dua variable penelitian

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari penelitian dan penyebaran angket yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar atau terdapat tidaknya hubungan dari pola tidur terhadap tingkat konsentrasi dan fokus belajar peserta didik. disini dilakukan pengambilan sampel dengan jumlah 28 anak dalam satu kelas.

Grafik 1. Hasil Analisis Total Pola Tidur Peserta Didik

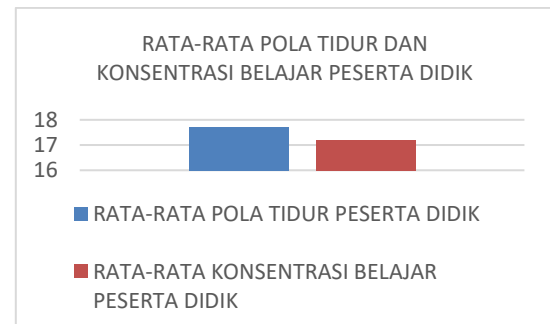


Grafik 2. Hasil Analisis Total Konsentrasi dan Fokus Belajar Peserta Didik



Grafik diatas menunjukkan jumlah dari pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik dengan hasil jumlah dari pola tidur peserta didik dominan pada angka yang lebih tinggi daripada hasil jumlah dari konsentrasi belajar peserta didik. Dari hasil analisis jumlah pola tidur dan konsentrasi menunjukkan adanya hubungan dari pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Ditunjukkan dengan hasil rata-rata dari Tingkat pola tidur lebih tinggi dari Tingkat konsentrasi belajar. Rata-rata dari Tingkat pola tidur menunjukkan angka 17,73, sedangkan Tingkat konsentrasi belajar peserta didik menunjukkan angka 17,19. Seperti

yang telah disajikan pada diagram dibawah berikut.



Dari hasil analisis diatas menunjukkan adanya hubungan dari Pola Tidur dan konsentrasi belajar dari para peserta didik ditunjukkan dengan angka 0,46 analisis dari hubungan korelasional, dimana termasuk kedalam hubungan sedang dari pola tidur peserta didik terhadap konsentrasi dan fokus belajar peserta didik. Dalam keseharian peserta didik dengan pola tidur yang kurang teratur dapat menjadikan kurangnya fokus dan konsentrasi dalam belajar mereka. Namun apabila pola tidur yang cukup dalam sehari-hari dapat menjadikan mereka bisa fokus dan berkonsentrasi serta menerima apa yang mereka pelajari dalam kelas. Tidur yang cukup dapat membantu proses daya ingat mereka terkait yang telah mereka pelajari selama seharian untuk jangka yang lebih Panjang.

Dengan pola tidur dan waktu tidur yang cukup menjadikan seorang peserta didik dapat menjadi lebih berkonsentrasi, memiliki daya ingat dengan jangka yang lebih Panjang, dan juga dapat mengikuti aktivitas pembelajaran dengan kondisi yang segar. Waktu tidur untuk anak-anak seharusnya adalah 9-12 jam, namun di zaman sekarang anak-anak banyak yang tidur larut malam karena masih suka bermain, bermain handphone sampai begadang menjadikan waktu tidur mereka yang kurang sehingga menjadikan mereka mudah merasa kelelahan, dan mempengaruhi daya ingat atau kemampuan berpikir mereka. (Kualitas, Dengan, Belajar, & Dasar, 2024) Tidur yang cukup bisa membantu para siswa saat proses kegiatan belajar selanjutnya maupun disaat ujian semester atau ujian akhir.

Dari hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa seorang siswa yang kurang tidur akan mudah terdistrak teman sebaya dalam kelas dan membuat ramai dan pembelajaran kurang kondusif. Hal itu mereka lakukan untuk menghilangkan rasa mengantuk mereka, mereka akan memulai dengan bermain sendiri dalam proses pembelajaran,

mengajak teman yang lain untuk bermain, dan menjaili teman-temannya. Hal itu menjadikan mereka tidak bisa memahami dan mengingat Kembali apa yang telah mereka pelajari.

Hal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi dan fokus belajar dari para peserta didik. Proses pembelajaran yang membosankan menjadikan seorang peserta didik mudah merasa bosan dan kurang berkonsentrasi, permasalahan ini bisa diatasi dengan memberikan ice breaking di tengah-tengah proses pembelajaran untuk menghilangkan rasa bosan pada para peserta didik (Fauzia, Marcelya, Lestari, & Annisa, 2023). Selain itu faktor yang bisa mendukung terkait konsentrasi belajar yakni dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran yang menarik dan bisa menarik antusiasmen belajar para peserta didik, selain itu juga bisa menggunakan media pembelajaran interkatif dan menarik dalam proses pembelajaran di kelas. (Wibowo, Utomo, Wulandari, & Rofisian, 2024)

Menurut fatirul dan Walujo konsentrasi belajar dapat menurun selama proses pembelajaran berlangsung maka perlu adanya

sebuah strategi pembelajaran yang efektif dan menarik. Selain itu juga harus memperhatikan waktu proses pembelajaran yang dilakukan (Li, Belajar, & Belajar, 2020), di era sekarang seorang anak dalam lingkungan sekolah apabila telah mengetahui waktu pembelajaran telah usai dan melebihi dari jam yang tertera pada jadwal maka mereka akan mulai kurang memperhatikan dan ramai juga sibuk dengan diri sendiri.

Dan sedangkan menurut Bili konsentrasi belajar adalah mengesampingkan segala sesuatu apapun yang tidak berkaitan dengan kegiatan pembelajaran maupun mengganggu proses pembelajaran. (Wahyudin & Afnani, 2023) Seorang peserta didik apabila bisa memfokuskan diri dan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran maka dia dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar berasal dari peserta didik dengan kondisi tubuh yang kurang sehat dan kurangnya tidur menjadi faktor internal dari konsentrasi belajar para peserta didik (Zulfa & Mujazi, 2021). sedangkan faktor eksternal konsentrasi belajar bisa berasal dari

kurangnya pengawasan terhadap peserta didik dari para orang tua dan dukungan untuk menjaga pola tidur tetap teratur dan tidak begadang untuk anak seusia mereka, penggunaan teknologi atau gadget yang terlalu berlebihan menjadikan mereka lebih memilih untuk bermain dapat mengganggu konsentrasi belajar mereka di kelas.

Setiap orang tua mengharapkan hasil yang memuaskan dan prestasi yang baik untuk setiap anaknya, maka dari itu keberhasilan para peserta didik juga berasal dari dukungan para orang tua dengan memberikan motivasi semangat belajar untuk bisa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MIN 1 Kota Surabaya terhadap siswa kelas 3, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi dan fokus belajar peserta didik. Analisis kuantitatif korelasional menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,46, yang mengindikasikan hubungan sedang antara kedua variabel tersebut. Dengan ini digaris bawahi pentingnya pola tidur yang

teratur dan cukup untuk mendukung kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian, fokus, dan dapat optimal dalam menyerap serta mengingat materi pembelajaran di kelas dalam jangka waktu yang lebih lama.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan kesadaran di kalangan siswa, orang tua, dan tenaga pendidik mengenai dampak signifikan pola tidur terhadap akademik dari peserta didik. Intervensi Pendidikan yang berfokus pada promosi kebiasaan tidur sehat, seperti mengatur jadwal tidur yang teratur dan konsisten, pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan lingkungan tidur yang kondusif dapat membantu meningkatkan kualitas tidur peserta didik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel penelitian yang relative kecil dan kurang dalam menggali pengalaman subjektif terkait pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seperti motivasi

belajar, lingkungan belajar, dan dukungan sosial. Penelitian di masa depan juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi secara spesifik dalam meningkatkan pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik di Tingkat MI.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzia, C., Marcelya, D., Lestari, eka ayu, & Annisa, regita widia. (2023). Peningkatan Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Program Bimbingan Belajar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan*, 1, 369.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.
<https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- li, B. A. B., Belajar, A. K., & Belajar, P. K. (2020). *No Title*. 10–26.
- Kualitas, H., Dengan, T., Belajar, K., & Dasar, S. S. (2024). *Central publisher*. 2, 2176–2182.
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35.

- <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- 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. Retrieved from <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>
- Wahyudin, N. A., & Afnani, M. R. (2023). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode Joyful Learning Berbasis Ice Breaking Di SD N 4 Dongos*. 1(4).
- Wibowo, imelda oktavia, Utomo, S., Wulandari, cindy rahma eka, & Rofisian, N. (2024). Penerapan Metode Belajar Sambil Bermain Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1006.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin*.