



Pengaruh Tidur Malam Terhadap Kualitas Belajar Anak Usia 5 Tahun

Utsna Khoiro Ummatin¹, Mush'ab Al Umairi², Fitri Ayu Fatmawati³
utsnaummatin@gmail.com¹, alumairi.mushab@umg.ac.id², fitriayufatmawati92@umg.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Gresik, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFO:

Article history:

Received: 15-04-2026
Accepted: 25-4-2026
Published: 02-05-2026

Kata Kunci:

Kualitas Tidur,
Konsentrasi Belajar,
dan Anak Usia 5 Tahun

Keywords:

Sleep Quality, Learning
Concentration, and
Five Year Old Children

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak-anak, terutama pada usia 5 tahun. Kurangnya kesadaran orang tua dan masyarakat tentang pentingnya durasi tidur yang cukup bagi anak usia dini tersebut sering kali menyebabkan masalah kesehatan dan perkembangan pada mereka. Sejumlah riset pendahuluan menunjukkan bahwa tidur yang cukup tidak hanya membantu pemulihan fisik tetapi juga pertumbuhan otak, emosi, dan keterampilan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur malam terhadap kualitas belajar anak usia 5 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku orang tua, pendidik, maupun masyarakat umum mengenai pentingnya durasi istirahat bagi anak usia dini dalam rangka mendukung tumbuh kembangnya yang optimal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan observasi. Kesimpulan penelitian ini adalah memberikan penjelasan bahwa durasi tidur yang cukup bagi anak usia 5 tahun memberikan manfaat signifikan, termasuk peningkatan fungsi otak, penguatan sistem kekebalan tubuh, dan pencegahan masalah kesehatan jangka panjang.

ABSTRACT

Sleep is one of the important aspects in the growth and development process of children, especially at the age of five. A lack of awareness among parents and the community about the importance of sufficient sleep duration for young children often leads to health and developmental problems for them. Preliminary research indicates that adequate sleep not only aids physical recovery but also supports brain growth, emotional development, and social skills. This study aims to examine the influence of nighttime sleep quality on the learning quality of five-year-old children. The results of this study are expected to raise awareness and encourage behavioral changes among parents, educators, and the general public regarding the importance of sufficient rest duration for young children to support their optimal growth and development. This study uses a quantitative approach with survey and observation methods. The conclusion of this study provides an explanation that adequate sleep duration for Five year old children offers significant benefits, including improved brain function, strengthened immune system, and prevention of long-term health problems.

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan dasar yang paling umum dan paling penting pada tubuh manusia. Dimanapun kita berada, kita sangat membutuhkan tidur karena dengan tidur dapat mengistirahatkan tubuh dan otak yang lelah setelah melakukan berbagai aktivitas. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi terhadap salah satu perilaku peserta didik selama kegiatan belajar, di mana subjek sering kali tampak tidak fokus dan sulit menangkap arahan atau instruksi dari pendidik, serta menunjukkan semangat yang minim. Periode anak usia dini (AUD) yang mencakup rentang usia 0 sampai 6 tahun menjadi fase penting bagi pembentukan aspek fisik, intelektual, interaksi sosial, dan keseimbangan emosi seseorang. Rekomendasi durasi tidur untuk anak usia 5 tahun memerlukan waktu 10-13 jam tidur per malam untuk mendukung perkembangan kognitif dan konsentrasi. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi eksekutif, termasuk kemampuan fokus dan belajar (National Sleep Foundation. (2023), n.d.) Pada fase ini, anak sedang dalam proses pertumbuhan yang membutuhkan energi serta pemulihan tubuh dan otak secara optimal. Salah satu elemen kunci dalam proses belajar adalah konsentrasi. Dampak kurang tidur pada otak anak usia 5 tahun dikaitkan dengan penurunan aktivitas prefrontal, yang bertanggung jawab atas konsentrasi dan kontrol impuls, sehingga mempengaruhi kemampuan belajar di sekolah (Beebe, 2011).

Di Indonesia, misalnya, survei kesehatan anak menunjukkan bahwa sekitar 30-40% anak usia 3-6 tahun mengalami kurang tidur kronis, yang sering dikaitkan dengan pola hidup (Indonesia, 2022). Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kurang tidur pada anak-anak dapat mengurangi produktivitas belajar hingga 20-30%, dengan dampak yang lebih signifikan pada anak-anak dari keluarga berpendapatan rendah yang mungkin tidak memiliki akses ke lingkungan tidur yang kondusif (Bull et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah yang tidur kurang dari 10 jam per malam memiliki risiko lebih tinggi mengalami defisit konsentrasi, yang berdampak negatif pada performa akademik awal, seperti dalam tugas-tugas belajar sederhana (Foldvary-Schaefer et al., 2019). American Academy of Pediatrics merekomendasikan jadwal tidur yang konsisten untuk anak usia 5 tahun guna mencegah gangguan konsentrasi, yang sering muncul sebagai gejala kurang tidur kronis dan mempengaruhi produktivitas belajar (Pediatrics., 2016). Tidur yang cukup dan berkualitas, tidak hanya dapat memberikan kesegaran kepada tubuh, tetapi juga dapat memperkuat kognitif, meningkatkan daya tahan terhadap stres, dan dapat memberikan dukungan terhadap fungsi kekebalan tubuh (Kemenkes, 2024). Hal serupa dilaporkan dalam studi di Eropa, di mana anak prasekolah dengan pola tidur teratur memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, termasuk dalam aspek kreativitas dan pemecahan masalah (Guerlich et al., 2024). Konsentrasi saat belajar membantu siswa untuk fokus, memahami materi yang diajarkan, dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik (Kualitas et al., 2024). Dalam sebuah studi longitudinal, anak-anak yang tidur cukup (10-12 jam) menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes konsentrasi dan memori kerja dibandingkan dengan mereka yang tidur kurang, terutama pada usia prasekolah (Touchette et al., 2007). Dengan melakukan aktivitas tidur yang memadai dan berkualitas memiliki manfaat komprehensif yang melampaui kebugaran fisik yaitu memperkuat fungsi berpikir dan

pemahaman, memperkuat kemampuan menghadapi tekanan psikologis, mendukung imunitas dalam arti memberikan dukungan pada fungsi kekebalan tubuh.

Kebutuhan tidur pada anak harus terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas, karena pada saat tidur pertumbuhan otak anak mencapai puncaknya. Selama tahap perkembangan ini, perkembangan otak anak terjadi dengan intensitas tinggi, sehingga menjadi momen tepat untuk membangun fondasi pembelajaran dan keterampilan intelektual. Selain itu, saat tidur hormon pertumbuhan anak tiga kali lebih banyak dibandingkan saat anak terbangun (Asnita et al., 2019). Selain itu, dampak kurang tidur tidak terbatas pada aspek kognitif saja. Anak-anak yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, yang dapat memicu siklus negatif di mana mereka merasa frustrasi dengan tugas sekolah dan akhirnya menghindari aktivitas belajar (Gaskin et al., 2024). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan tidur pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Meski demikian, efektivitas proses edukasi di usia tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh materi ajar atau teknik instruksi, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh elemen dalam diri anak, termasuk mutu istirahat malam hari. Istirahat malam yang berkualitas tinggi dan mencukupi durasinya memainkan peran krusial dalam penguatan ingatan, pengendalian perasaan, serta regenerasi tenaga. Istirahat malam hari menjadi elemen krusial dalam rutinitas harian anak-anak, khususnya ketika mereka mencapai usia 5 tahun yang ditandai oleh pertumbuhan yang sangat dinamis. Di fase ini, anak-anak mulai memasuki periode pra-sekolah atau tahap awal pendidikan formal, di mana durasi tidur yang memadai bukan sekadar memfasilitasi regenerasi tubuh, melainkan juga mendorong perkembangan intelektual, pengaturan emosi, serta kemampuan berinteraksi secara sosial. Bukti dari kajian ilmiah mengungkapkan bahwa anak yang mendapatkan tidur di bawah 9 hingga 12 jam setiap malam rentan menghadapi kemerosotan daya fokus, semangat untuk belajar, serta capaian pendidikan, yang pada gilirannya dapat memicu gangguan tingkah laku dan masalah kesehatan dalam jangka waktu lama (Kurcinka, n.d.). Selama memiliki cukup tidur, otak dapat mencerna ulang atau memproses yang telah diterima oleh otak dengan baik, sebaliknya jika kurang tidur otak sulit memproses informasi yang diterima sehingga materi pelajaran sulit untuk disimpan oleh otak (Gunarsa et al., n.d.). Risiko tinggi akibat kurangnya tidur malam (yaitu 9-12 jam) juga dapat menghambat penurunan pencapaian pendidikan yang rendah. Kurang tidur juga dapat memicu resiko jangka panjang seperti gangguan tingkah laku dan masalah kesehatan. Dengan melakukan tidur cukup maka memungkinkan otak untuk mencerna ulang dan memproses informasi yang telah diterima dengan baik, yang krusial untuk penyimpanan memori (pembelajaran). Namun jika sebaliknya (Kurang Tidur) maka dapat menyebabkan otak kesulitan memproses informasi, sehingga materi pelajaran sulit untuk disimpan secara efektif.

Fokus yang kuat dalam proses pembelajaran merupakan syarat utama agar anak-anak dapat menyerap pengetahuan dan menjalankan arahan dengan efektif di lingkungan Taman Kanak-Kanak (TK). Akan tetapi, situasi nyata di masyarakat mengungkapkan bahwa tekanan sosial serta pola hidup kontemporer, seperti jadwal kerja orang tua yang berlebihan, sering kali memicu pola istirahat anak-anak yang tidak stabil atau kecenderungan untuk beristirahat larut malam.

Individu yang menjadi objek kajian ini merupakan seorang murid di TK Islam Bakti 4 di kelompok B berusia 5 tahun, yang teridentifikasi sering kali mengalami penundaan waktu tidur malam akibat menanti orang tuanya menyelesaikan pekerjaan mereka. Keadaan ini menjadi pemicu awal masalah yang berpotensi merusak ritme istirahat alami anak dan memberikan dampak buruk terhadap hasil belajarnya. Dengan demikian, studi ini dilaksanakan untuk menyelidiki secara komprehensif seberapa besar kualitas istirahat malam yang rendah tersebut mempengaruhi derajat fokus pembelajaran anak tersebut di sekolah.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa defisiensi tidur atau tidur yang tidak berkualitas pada masa kanak-kanak awal bisa memicu kemerosotan kemampuan eksekutif, termasuk penyusutan jangkauan fokus, hambatan dalam menyelesaikan tantangan, serta peningkatan tindakan spontan tanpa pertimbangan, yang akhirnya merusak efektivitas pembelajaran mereka baik di institusi pendidikan maupun di lingkungan domestik (Killgore & Weber, 2014). Sehingga kurang tidur dapat merusak fungsi otak kritis (fungsi eksekutif) yang diperlukan untuk belajar dan berperilaku teratur pada anak.

METODE PENELITIAN

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian itu dilakukan. Materi pokok bagian ini adalah: (1) rancangan penelitian; (2) populasi dan sampel (sasaran penelitian); (3) teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen; (4) dan teknik analisis data. Untuk penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan. (Huruf Times New Roman, 12 pt; Spasi 1.15)

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan studi kasus individu (single-case quantitative study). John W. Creswell mengungkapkan bahwa "*A quantitative study, consistent with the quantitative paradigm, is an inquiry into a social or human problem, based on testing a theory composed of variables, measured with numbers, and analyzed with statistical procedures, in order to determine whether the predictive generalizations of the theory hold true.* (Pendekatan kuantitatif adalah penyelidikan untuk menguji teori yang terdiri dari variabel-variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik, dalam rangka menentukan apakah generalisasi prediktif dari teori tersebut berlaku) (Creswell 2018, n.d.)". yang artinya pendekatan dengan menggunakan metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori dengan mengukur variabel secara numerik, menganalisis data menggunakan statistik, dan menentukan validitas generalisasi prediktifnya. Teknik pengumpulan data kuantitatif yang utama adalah melalui penyebaran kuesioner atau angket kepada responden (Sugiono, n.d.).

Peneliti menyusun pertanyaan dalam bentuk Kuesioner Kualitas Tidur Anak Usia Dini (KKTA), yang akan dilengkapi oleh para orang tua untuk mengevaluasi lamanya waktu, keteraturan, serta aspek-aspek lain terkait mutu tidur malam anak. Di samping itu, peneliti juga merancang Skala Kualitas Belajar (SKB), yang akan diisi oleh guru sebagai peneliti di kelas

guna menilai kinerja serta tingkah laku belajar anak, seperti konsentrasi, keterlibatan, dan kemampuan menghafal. Tujuan utama dilakukan penelitian ini adalah menyampaikan saran kepada orang tua, tenaga pendidik, serta para pembuat kebijakan mengenai signifikansi pengelolaan tidur yang efektif untuk memaksimalkan kemampuan belajar anak-anak pada tahap usia dini.

Subjek penelitian ini adalah seorang murid laki-laki yang berumur 5 tahun, terdaftar di Taman Kanak-Kanak (TK) Islam Bakti 4 YPBWI Gresik. Metode ini dipilih guna menghasilkan eksplorasi intensif terhadap kondisi unik yang dialami oleh satu orang saja. Dasar pemilihan peserta meliputi rutinitas tidur malam yang stabil, yakni tertidur setelah pukul 21.00 WIB, selama masa pengamatan.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (TK) Islam Bakti 4 YPBWI Gresik. Periode pelaksanaan dimulai dari tanggal 6 Oktober hingga 3 November 2025, mencakup 4 minggu atau setara dengan 29 hari. Aktivitas penelitian dimulai dengan pengumpulan informasi tentang subjek melalui pemantauan dan pencatatan tindakan, kondisi, serta peristiwa yang muncul selama proses belajar di sekolah. Selanjutnya, peneliti melakukan dialog pribadi dengan subjek mengenai tantangan yang dihadapinya, serta menjalin kolaborasi dengan orang tua subjek untuk memperoleh rincian lebih lanjut melalui dialog dan pengisian formulir observasi yang menekankan data numerik (lama waktu) serta catatan perilaku tidur subjek. Lebih jauh, peneliti membangun kemitraan dan persetujuan untuk menjalankan studi tentang mutu tidur malam yang berkontribusi pada penurunan fokus belajar pada subjek.

Metode evaluasi ini dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat kesiapan subjek untuk belajar di dalam kelas, serta lama tidur subjek yang disampaikan oleh orang tua setelah menerima informasi dari guru. Pengumpulan informasi melibatkan angket yang diberikan kepada orang tua tentang rutinitas tidur subjek, pengamatan langsung terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah dan uji kognitif ringan, seperti tes membaca serta matematika mendasar yang dilaksanakan sebelum dan setelah program intervensi tidur selama lima pekan. Aspek etis penelitian dijaga melalui izin dari orang tua serta kebijakan kerahasiaan data (Creswell 2018, n.d.). Penelitian dipastikan dengan mendapatkan izin dari orang tua subjek dan menerapkan kebijakan dengan menjaga kerahasiaan data yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti membuat kuesioner yang ditujukan pada orang tua subjek berupa lembaran pertanyaan tertulis yang di isi setiap hari selama pelaksanaan penelitian. Isi dari kuesioner ini mengacu pada kebiasaan tidur anak yang dapat dijadikan sebagai acuan data untuk menghitung rata-rata durasi tidur malam, durasi total tidur malam dihitung dari saat anak terlelap hingga bangun tanpa memperhitungkan tidur siang. Kuisisioner ini diisi selama 4 minggu 1 hari atau total secara keseluruhan menjadi 29 hari selama masa penelitian.

Untuk mengetahui skala kualitas belajar pada anak, peneliti menggunakan instrumen berupa pertanyaan tertulis dengan mengukur pada indikator dimensi fokus/konsentrasi, dimensi

partisipasi aktif, serta dimensi kemampuan mengingat pada anak. Pengisian Kuisisioner Skala Kualitas Belajar ini dilakukan oleh guru/peneliti saat kegiatan belajar mengajar berlangsung yakni saat di dalam kelas. Pada Instrumen kuesioner SKB (Skala Kualitas Belajar) peneliti menggunakan kuesioner yang nilainya berkisar antara 1 (TP: Tidak Pernah), 2 (K: Kadang-kadang), 3 (S: Sering), dan 4 (SL: Selalu) yang disertai kategori interpretasi kualitas belajar Sangat Baik: 40 – 48, Baik: 32 – 39, Cukup: 24 – 31, dan Kurang: 12 – 23.

Berdasarkan data pengukuran selama 7 hari yaitu di pekan pertama penelitian pada anak usia 5 tahun mengungkapkan bahwa peserta memiliki rerata waktu tidur malam sekitar 7 jam 7 menit, dengan catatan empat kali ia hanya beristirahat malam selama 6 jam, yang jauh di bawah saran 9-11 jam untuk kelompok usia ini. Jumlah kejadian tidur terlambat malam, yakni melewati pukul 22.00 WIB. Durasi tidur malam bervariasi dari 6 jam 35 menit hingga 8 jam 42 menit, dengan rata-rata 7 jam 7 menit. Analisis ini mengeksplorasi hubungan antara durasi tidur malam dan skor konsentrasi belajar. Skor konsentrasi total 24 (yang menunjukkan arti **Cukup**) data ini diperoleh selama 7 hari yang menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan fokus pada hari-hari dengan durasi tidur lebih pendek. Misalnya, pada hari ke-1 dan ke-2 (durasi 6 jam 40 menit), skor konsentrasi mungkin lebih rendah dibandingkan hari ke-6 (durasi 8 jam 42 menit), di mana waktu bangun yang lebih lambat memungkinkan pemulihan yang lebih baik.

Ritme tidur yang tidak stabil ini terhubung dengan keluhan sering mengantuk dan lesu di waktu pagi. Peserta yang cenderung berkhayal kosong (melamun) serta memiliki kapasitas memorisasi yang terbatas merupakan konsekuensi dari defisiensi waktu relaksasi malam hari (tidur malam). Berdasarkan evaluasi tingkat perhatian peserta dalam belajar yang dilakukan oleh peneliti di dalam kelas pada hari setelah tidur terlambat malam, peserta mengalami penyusutan rerata lama konsentrasi dari 15 menit menjadi hanya 8 menit. Dari catatan pengamatan yang dimiliki peneliti hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 1. Hasil Data Subjek

Hari Ke	Jam Tidur Malam (HH:MM)	Jam Bangun Pagi (HH:MM)	Total Durasi Tidur Malam
1	00.20	07.00	6 jam 40 menit
2	00.25	07.05	6 jam 40 menit
3	00.15	07.20	7 jam 5 menit
4	23.45	06.20	6 jam 35 menit
5	00.15	07.00	6 jam 45 menit
6	00.03	08.45	8 jam 42 menit
7	23.55	07.20	7 jam 20 menit
Total Jumlah Rata-Rata Durasi Tidur Malam			7 jam 7 menit
Jumlah Skor Konsentrasi			24

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan dalam konsentrasi belajar subjek setelah adanya upaya dari orang tua mengajak kepada subjek untuk melakukan kebiasaan tidur cepat. Terlihat dari data kuisioner pihak orang tua yang wajib diisi disetiap harinya selama penelitian berlangsung. Temuan ini sejalan dengan tingkat konsentrasi yang dimiliki subjek lebih tinggi, selain itu subjek juga terlihat lebih segar dan lebih aktif saat mengikuti kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Berdasarkan evaluasi tingkat perhatian peserta dalam belajar yang dilakukan oleh peneliti di dalam kelas pada hari setelah subjek tidur malam lebih awal, subjek memiliki durasi konsentrasi hingga 15 menit yang hasilnya jauh lebih baik jika dibandingkan dengan data sebelumnya (yakni 8 menit dari 15 menit).

Nilai keberhasilan penelitian pasca anak melakukan upaya tidur malam di bawah pukul 22.00 wib dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel. 2. Hasil Data Subjek secara Keseluruhan

Pekan / Hari	1	2	3	4
Senin	6 jam 40 menit	5 jam 45 menit	8 jam 58 menit	8 jam 38 menit
Selasa	6 jam 40 menit	7 jam 18 menit	8 jam 57 menit	8 jam 52 menit
Rabu	7 jam 5 menit	8 jam 4 menit	9 jam 40 menit	9 jam 15 menit
Kamis	6 jam 35 menit	8 jam 27 menit	8 jam 37 menit	7 jam 20 menit
Jum'at	6 jam 45 menit	9 jam 15 menit	8 jam 5 menit	9 jam 10 menit
Sabtu	8 jam 42 menit	7 jam 28 menit	8 jam 15 menit	8 jam 58 menit
Ahad	7 jam 20 menit	9 jam 47 menit	9 jam 53 menit	10 jam 5 menit
Jumlah Rata-Rata Durasi Tidur Malam	7 jam 7 menit	7 jam 50 menit	8 jam 55 menit	8 jam 54 menit
Jumlah Skor Konsentrasi	25 (cukup)	30 (cukup)	36 (baik)	42 (sangat baik)

Dari data diatas menunjukkan rata-rata durasi tidur meningkat secara bertahap terlihat dari pekan 1 (7 jam 7 menit) ke pekan 3 (8 jam 55 menit), dengan sedikit penurunan di pekan 4 (8 jam 54 menit). Pada skor konsentrasi meningkat dari 25 di pekan 1 menjadi 42 di pekan 4. Korelasi koefisien pearson antara rata-rata durasi tidur dan skor konsentrasi adalah 0.98 (sangat kuat positif), menunjukkan bahwa peningkatan durasi tidur sebesar 1 jam rata-rata dikaitkan dengan peningkatan skor konsentrasi sekitar 8-10 poin.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang kuat antara durasi tidur malam dan kualitas belajar anak usia 5 tahun, diukur melalui skor konsentrasi. Pada pekan dengan durasi tidur lebih pendek (pekan 1-2), skor konsentrasi rendah (cukup), sedangkan pada pekan dengan durasi lebih panjang (pekan 3-4), skor meningkat ke "baik" dan "sangat baik". Ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa anak usia 5 tahun membutuhkan 9-11 jam tidur per malam untuk fungsi kognitif yang optimal (Pediatrics., 2016).

Meskipun demikian, penelitian ini terbatas pada sampel kecil dan satu lokasi geografis. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar diperlukan untuk validasi lebih luas, termasuk eksplorasi variabel seperti pola makan atau aktivitas fisik harian. Rekomendasi praktis mencakup kampanye edukasi bagi keluarga tentang pentingnya higiene tidur. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan bahwa tidur malam yang optimal bukan hanya esensial untuk kesehatan fisik, tetapi juga kunci utama bagi kemajuan belajar anak usia 5 tahun, mendorong intervensi dini untuk mencegah masalah konsentrasi jangka panjang. Walker mengatakan pada salah satu karyanya yakni pada usia 5-6 tahun, anak mulai belajar mengontrol emosi, dan tidur yang cukup mendukung produksi serotonin dan dopamin, hormon yang berperan dalam suasana hati (Walker, 2009). Dengan melakukan tidur malam yang cukup dapat memastikan kadar hormon-hormon pengatur suasana hati ini optimal, sehingga anak usia 5-6 tahun memiliki dasar emosional yang stabil dan lebih mudah mengontrol reaksi serta mempertahankan suasana hati yang positif saat belajar atau berinteraksi.

KESIMPULAN

Dalam artikel ini, peneliti menganalisis bagaimana durasi tidur malam memengaruhi konsentrasi belajar anak usia 5 tahun. Berdasarkan penelitian lapangan yang melibatkan seorang murid laki-laki di TK ISLAM BAKTI 4 YPBWI, durasi tidur malam yang cukup yaitu 8-10 jam per malam terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kualitas belajar. Peningkatan durasi tidur menunjukkan korelasi kuat dengan peningkatan skor konsentrasi, yang diukur melalui Instrumen kuesioner SKB (Skala Kualitas Belajar). Disarankan kepada orang tua dan sekolah untuk bekerja sama dalam menetapkan bedtime yang konsisten dan memprioritaskan durasi tidur yang cukup (minimal 9 jam) demi mendukung perkembangan belajar anak secara optimal. Tidur malam membantu konsolidasi memori jangka pendek menjadi jangka panjang, serta dapat mengatur emosi yang memengaruhi fokus selama sesi belajar. Kurang tidur sering dikaitkan dengan gejala seperti mudah terganggu atau penurunan motivasi, yang dapat menghambat prestasi akademik di usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnita, 2019, & Medan, K. (2019). *Asnita Sinaga, Natalia Laowo.*. (2018).
- Beebe, D. W. (2011). *Cognitive, and Functional Consequences of Inadequate Sleep in Children and Adolescents.* 58, 649–665. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.002>
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Tiedemann, A., Troiano, R. P., Ploeg, H. P. Van Der, & Wari, V. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cantika Putri, Fitri Febri Handayani, & Naili Rohmah. (2025). Membangun Moralitas Pada Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood).*, 7(2), 88–95. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10065>

Creswell 2018. (n.d.).

Denny Shinta Rahmawati, Kuni Fatonah, & Elyaum Fariyah. (2025). Manajemen Pengelolaan Kelas dalam Praktik Bercerita dari Buku pada Anak Usia Dini Di TK Dharma Wanita Sriwedari. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 24–32. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10020>

Dwi, Prasetyo. A. F. (2018). *Pendampingan Orang Tua Dalam Proses Belajar Anak*. Universitas Sanata Dharma.

Fadlilah, A. N., Azhari, S., Oktaviana, H., & Halimah. (2025). Implementasi Permainan BePe Berpasir dalam Upaya Pengembangan Aspek Bahasa Anak Usia 4-6 Tahun. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 96–107. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10454>

Faiqoh, E., Lilawati, R. A., & Umairi, M. Al. (2025). *Strategi Orang Tua Mengatasi Tantrum Belajar Anak Usia 5 Tahun*. 9(6), 3465–3473. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7559>

Foldvary-Schaefer, N., Grigg-Damberger, M., Mehra, R., Wolfe, K., Avidan, A., Walia, H., Mansukhani, M., III, R., Domingo, S., Drerup, M., Ralls, F., Gorantla, S., Bae, C., Krishnan, V., Neme-Mercante, S., Polk, E., Valentino, R., Ibrahim, S., Mashaqi, S., & Dadisman, A. (2019). *Sleep Disorders: A Case a Week from the Cleveland Clinic*. <https://doi.org/10.1093/med/9780190671099.001.0001>

Gaskin, C. J., Hargous, V., Stephens, L. D., Nyam, G., Yoong, S., Morrissey, B., Allender, S., Strugnell, C., Brown, V., & Lander, N. (2024). *Sleep behavioral outcomes of school-based interventions for promoting sleep health in children and adolescents aged 5 to 18 years : a systematic review*. (March).

Guerlich, K., Avraam, D., Cadman, T., Calas, L., & Aline, M. (2024). Sleep duration in preschool age and later behavioral and cognitive outcomes : an individual participant data meta - analysis in five European cohorts. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 167–177. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02149-0>

Gunarsa, S. D., Wibowo, S., Jasmani, S.-P., & Olahraga, F. I. (n.d.). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA*.

Id'ha Tutfi Ulkhatiata. (2025). Pengaruh Penggunaan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Anak Tunalaras. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 13–23. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10216>

Indonesia, K. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.

Killgore, W. D. S., & Weber, M. (2014). *Performance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9087-6>

Kualitas, H., Dengan, T., Belajar, K., & Dasar, S. S. (2024). *Central publisher*. 2, 2176–2182.

Kurcinka, M. S. (n.d.). *Raising Your Spirited Child PDF*.

Marisa, M. (2021). Inovasi Kurikulum “Merdeka Belajar” di Era Society 5.0. *Santhet: (Jurnal Sejarah, Pendiidikan Dan Humaniora)*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.e-ISSN>

- National Sleep Foundation. (2023). (n.d.). *Sleep health and sleep development - children aged 3-5 years in ECEC*.
- Nursaadah, S., Ratnasih, T., & Nurdiansah, N. (2025). Pengaruh Permainan Lego Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Pada Kelas A Di Ra Al-Kautsar Kota Banjar. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 109. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.8193>
- Pediatrics., A. A. of. (2016). School Start Times for Adolescents abstract. *American Academy of Pediatrics*. (2016). *School Start Times for Adolescents*. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697>
- Revica Dasendra Sari, Ayunda Sayyidatul Ifadah, & Fitri Ayu Fatmawati. (2025). Kemampuan Berbicara Anak Usia 4 Tahun Di TK Muslimat NU 307 Az-Zahrah ABR Gresik. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 63–78. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10150>
- Sidiq, A. M., & Rohma, N. S. (2024). Pemberian Reward dan Kelekatan Anak dengan Ibu terhadap Tingkat Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun Di Sekolah KB-RA Ukhuwah Al-Ikhlash Kureksari. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 6(2), 68. <https://doi.org/10.30587/jieec.v6i2.7992>
- Sugiono, 2021. (n.d.). *Sugiyono. 2021*.
- Touchette, E., Petit, D., Séguin, J., Boivin, M., Tremblay, R., & Montplaisir, J. (2007). Associations Between Sleep Duration Patterns and Behavioral/Cognitive Functioning at School Entry. *Sleep*, 30, 1213–1219. <https://doi.org/10.1093/sleep/30.9.1213>
- Unjana, Nur Mufarichahtul Islamiah, & Eko Setiawan. (2025). Tata Kelola Administrasi Terhadap Kualitas Pelayanan Pendidikan Studi Kasus Di KB/BA Restu Malang. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 79–87. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10360>
- Walker, M. P. (2009). *The Role of Sleep in Cognition and Emotion*. 197, 168–197. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x>
- Zahra Nur Aziza, Suryadi, Revina Rizqiyani, Kisno, & Edi Dwi Cahyo. (2025). Pengaruh Metode Bermain Sambil Belajar terhadap Anak Hyperaktif. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*., 7(2), 55–62. <https://doi.org/10.30587/jieec.v7i2.10132>