

Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Penggunaan Gadget Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 Di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Cinta Mentari ¹, Maria Adelheid Ensia ², Suryagustina ³

^{1,2,3} STIKes Eka Harap

Email Korespondensi: diodel4@gmail.com

Article History:

Received Oct 26th, 2025

Accepted Dec 12th, 2025

Published Feb 21th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa sekolah dasar. Namun, pada usia sekolah dasar, khususnya siswa kelas 5, banyak ditemukan masalah konsentrasi yang dapat dipengaruhi oleh gaya hidup sehari-hari. Dua faktor yang dinilai berperan penting adalah kualitas tidur dan pola penggunaan gadget. Kurangnya waktu tidur yang berkualitas serta penggunaan gadget yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, dapat mengganggu fungsi kognitif siswa termasuk konsentrasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan pola penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain Korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel Total Sampling dengan jumlah 34 responden. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan H_1 p value = 0,022 dan H_2 p value = 0,019 kurang dari nilai $\alpha < 0,05$ sehingga H_1 dan H_2 diterima maka ada hubungan kualitas tidur dan pola penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan pola penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya. Siswa dengan tidur yang berkualitas dan penggunaan gadget yang terkontrol memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Penggunaan Gadget, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

Abstract

Background: Concentration in learning is a crucial factor in supporting the academic success of elementary school students. However, in elementary schools, especially fifth graders, concentration problems are common, which can be influenced by daily lifestyle. Two factors considered crucial are sleep quality and device usage patterns. Poor sleep quality and excessive device use, especially before bedtime, can impair students' cognitive function, including concentration. **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and gadget usage patterns with the learning concentration of 5th grade students at SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya. **Method:** This study used a Correlational design with a *Cros Sectional* approach. The sampling technique was Total Sampling with 34 respondents. **Results:** Based on the results of the Spearman Rank test, H_1 p value = 0.022 and H_2 p value = 0.019 are less than the alpha value < 0.05 so that H_1 and H_2 are accepted, so there is a relationship between sleep quality and gadget usage patterns with the learning concentration of 5th grade students at SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya. **Conclusion:** There is a significant relationship between sleep quality and device usage patterns and the learning concentration of fifth-grade students at SDN 2 Petuk Katimpun, Palangka Raya. Students with good sleep quality and controlled device use have better learning concentration.

Keywords: Sleep Quality, Gadget Use, Learning Concentration, Elementary School Students.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Kehadiran gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Gadget tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan dan sumber informasi yang mudah diakses kapan saja (Dewi & Suryani, 2020:125). Meningkatnya penggunaan gadget di kalangan anak-anak membawa konsekuensi tersendiri terhadap aspek perkembangan kognitif dan sosial mereka. Menurut Rahmawati et al (2021:48), menyatakan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berdampak pada turunnya konsentrasi belajar, terganggunya waktu tidur, dan munculnya ketergantungan digital. Menurut Putri & Wijaya (2019:104), juga menunjukkan bahwa paparan gadget dalam durasi yang panjang cenderung memengaruhi kemampuan fokus dan berpikir kritis pada anak-anak. Salah satu aspek yang paling terpengaruh oleh penggunaan gadget adalah kualitas tidur. Waktu tidur yang terganggu karena penggunaan gadget di malam hari berdampak langsung pada fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat. Anak-anak yang tidur kurang dari waktu ideal akibat bermain gadget memiliki kecenderungan untuk mengalami penurunan prestasi akademik akibat kesulitan berkonsentrasi di kelas (Santosa, 2022:80).

Menurut (World Health Organization) WHO World Health Organization (WHO), penggunaan layar berlebih pada anak-anak usia sekolah dasar telah dikaitkan dengan gangguan tidur, masalah perilaku, dan penurunan konsentrasi belajar (WHO, 2020:18). Gadget seperti smartphone dan tablet yang digunakan tanpa kontrol waktu berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk karena paparan cahaya biru yang mengganggu ritme sirkadian alami tubuh (Rahmawati et al., 2021:48). Hal ini menjadi perhatian serius karena konsentrasi yang terganggu akan berdampak langsung pada performa belajar siswa di kelas. Penggunaan gadget oleh anak-anak Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa 67,7% anak-anak usia 5–12 tahun di Indonesia sudah menggunakan internet melalui gadget pribadi mereka, dan 80% dari mereka menggunakan gadget lebih dari dua jam per hari (APJII, 2022:22). Menurut Putri & Wijaya (2019:104), menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan memiliki konsentrasi yang rendah dan kesulitan mengikuti instruksi dalam proses belajar-mengajar. Di beberapa sekolah dasar di Kalimantan Tengah menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak diawasi berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan kinerja akademik siswa (Santosa, 2022:80). Siswa yang tidur kurang dari 7 jam per malam akibat bermain gadget cenderung mengalami kelelahan mental saat belajar dan kurang mampu berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 18 Maret 2025 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya menunjukkan bahwa dilakukan wawancara dengan 4 atau 100% responden siswa kelas 5 membawa gadget ke sekolah dan sering menggunakannya saat waktu istirahat maupun di luar jam pelajaran. Beberapa siswa juga tampak mengantuk di kelas, sering kehilangan fokus saat guru menjelaskan, serta mengalami penurunan hasil tugas harian.

Pada era digital saat ini, penggunaan gadget semakin meluas ke berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop kini bukan hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi media hiburan dan pembelajaran. Akan tetapi, penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan dapat berdampak negatif terhadap anak, terutama dalam aspek perkembangan kognitif dan psikososial (Rahmawati et al., 2021:48). Salah satu dampak utama dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol adalah terganggunya kualitas tidur. Paparan layar, terutama di malam hari, menghambat produksi melatonin dan menyebabkan keterlambatan waktu tidur anak-anak (WHO, 2020:18). Menurut Putri & Wijaya (2019:104), menemukan bahwa anak yang tidur kurang dari waktu ideal menunjukkan gejala kurang konsentrasi,

mudah lelah, dan mengalami kesulitan memahami pelajaran. Menurut Santosa (2022:80), juga mengungkapkan bahwa siswa SD yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari memiliki kualitas tidur yang buruk dan tingkat fokus belajar yang rendah. Mereka cenderung mudah terganggu dalam proses belajar di kelas.

Dalam menghadapi permasalahan terkait rendahnya kualitas tidur dan penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa sekolah dasar, peran perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat kesehatan sekolah, menjadi sangat penting. Perawat dapat memberikan edukasi kesehatan kepada siswa, orang tua, dan guru mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kualitas tidur dan konsentrasi belajar anak (Nugroho & Astuti, 2020:63). Perawat dapat mengembangkan program promosi kesehatan di sekolah, melalui pendekatan ini perawat mendorong penerapan kebiasaan sehat seperti membatasi waktu penggunaan gadget maksimal 1–2 jam per hari, tidak menggunakan gadget sebelum tidur, dan menciptakan rutinitas tidur yang konsisten (Wahyuni & Putra, 2021:40). Selain itu, perawat juga dapat berperan dalam melakukan skrining awal terhadap gangguan tidur atau konsentrasi pada anak-anak di sekolah. Jika ditemukan indikasi gangguan, perawat dapat bekerja sama dengan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan lain untuk melakukan intervensi lebih lanjut. Peran edukatif, promotif, preventif, dan kolaboratif yang dimiliki oleh perawat merupakan kunci dalam membantu mengatasi permasalahan ini secara holistik. Dengan keterlibatan aktif perawat, diharapkan siswa dapat memiliki kualitas tidur yang baik dan kemampuan konsentrasi yang optimal dalam proses belajar. Hal ini menjadi landasan penting bagi peneliti untuk menelusuri lebih jauh apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan pola penggunaan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan pola penggunaan gadget dengan konsentrasi siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif . Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini korelasional dengan pendekatan *Total sampling* (Non-Eksperimen) untuk mengidentifikasi hubungan Variabel Independen (Kualitas Tidur dan Pola Penggunaan Gadget) dan Variabel Dependen (Konsentrasi Belajar). Sampel terdiri dari 34 siswa dan siswi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Kuesioner dan dianalisis data dengan uji *Spearman Rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Gangguan tidur tinggi	34	100.0%
Gangguan tidur sedang	0	0.0%
Gangguan tidur rendah	0	0.0%
Total	34	100.0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil identifikasi kualitas tidur dari 34 responden, terdapat 34 responden (100%) dengan kategori gangguan tidur tinggi

Tabel 2 Hasil Identifikasi Pola Penggunaan Gadget Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Pola Penggunaan Gadget	N	Persentase (%)
Rendah	1	2.9%
Sedang	6	17.6%
Tinggi	27	79.4%
Total	34	100.0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil identifikasi pola penggunaan gadget dari 34 responden, terdapat 27 responden (79,4%) dengan kategori tinggi, 6 responden (17,6%) dengan kategori sedang, dan 1 responden (2,9%) dengan kategori rendah.

Tabel 3 Hasil Identifikasi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	21	61.8%
Sedang	13	38.2%
Tinggi	0	0.0%
Total	34	100.0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil identifikasi konsentrasi belajar dari 34 responden, terdapat 21 responden (61,8%) dengan kategori rendah, 13 responden (38,2%) dengan kategori sedang.

Tabel 4 Hasil Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Kualitas Tidur * Konsentrasi Belajar <i>Crosstabulation</i>					
		Konsentrasi Belajar			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kualitas Tidur	Rendah	0	0	0	0
		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	Sedang	0	0	0	0
		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	Tinggi	32	2	0	34
		94.1%	5.9%	0.0%	100.0%

Berdasarkan tabel di atas hasil tabulasi silang antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya, diketahui sebanyak 34 responden (100%) memiliki kualitas tidur yang tinggi, 32 responden (94,1%) memiliki konsentrasi belajar rendah, 2 responden (5,9%) yang memiliki konsentrasi belajar sedang, dan tidak ada responden yang memiliki konsentrasi belajar tinggi.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Palangka Raya

Correlations			
		Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.353*
		N	34
	Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	.353*
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil analisis responden dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* yaitu 0,041 yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* ($0,041 < 0,05$). Maka hipotesis H_1 diterima, artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

Tabel 6 Hasil Tabulasi Silang Pola Penggunaan Gadget dengan Konsentrasi Belajar di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya

Pola Penggunaan Gadget * Konsentrasi Belajar Crosstabulation					
		Konsentrasi Belajar			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Pola Penggunaan Gadget	Rendah	1	0	0	1
		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Sedang	6	0	0	6
		100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Tinggi	25	2	0	27
		92.6%	7.4%	0.0%	100.0%

Berdasarkan tabel di atas hasil tabulasi silang antara pola penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar siswa kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya, diperoleh bahwa dari total 34 responden, sebanyak 27 responden memiliki pola penggunaan gadget yang tinggi, diantaranya 25 responden (92,6%) dengan konsentrasi belajar pada kategori rendah, 2 responden (7,4%) dengan konsentrasi belajar pada kategori sedang, dan tidak ada responden dengan konsentrasi belajar pada kategori tinggi, sebanyak 6 responden (100%) memiliki pola penggunaan gadget yang sedang, diantaranya 6 responden (100%) dengan konsentrasi belajar pada kategori rendah, sebanyak 1 responden (100%) yang memiliki pola penggunaan gadget rendah, diantaranya 1 responden (100%) dengan konsentrasi belajar pada kategori rendah.

Hasil analisis pola penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar palangka raya di sajikan pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa hasil analisis responden dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* yaitu 0,008 yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* ($0,008 < 0,05$). Maka hipotesis H_2 diterima, artinya ada Hubungan Pola Penggunaan Gadget dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

Tabel 7. Hasil Analisis Pola Penggunaan Gadget dengan Konsentrasi Belajar Palangka Raya
Correlations

		Pola Penggunaan Gadget	Konsentrasi Belajar
<i>Spearman's rho</i>	Pola Penggunaan Gadget	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.449**
		N	34
	Konsentrasi Belajar	<i>Correlation Coefficient</i>	.449**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.008
		N	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian dari 34 responden. Hasil responden dengan kategori gangguan tidur tinggi sebesar 34 responden (100%). Berdasarkan kategori usia yang paling dominan didapatkan bahwa responden berusia responden yang berusia 11 tahun 22 responden (64,7%), yang berusia 10 tahun 7 responden (20,6%), dan responden yang berusia 12 tahun 5 responden (14,7%). Berdasarkan kategori jenis kelamin yang paling dominan didapatkan bahwa responden perempuan 19 orang (55,9%), dan laki-laki 15 orang (44,1%).

Menurut Nurhidayati & Anwar (2021:56), kualitas tidur sebagai suatu kondisi subjektif yang mencerminkan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dialaminya, meliputi lamanya tidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta rasa segar saat bangun tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur rendah cenderung mengalami gangguan konsentrasi saat belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya usia dan jenis kelamin. Anak usia sekolah dasar umumnya membutuhkan tidur selama 9-11 jam per malam. Seiring pertumbuhan, kebutuhan tidur anak cenderung menurun, dan pola tidur mulai berubah, kurang tidur merupakan kondisi ketika kualitas tidur seseorang tidak mencukupi kebutuhan fisiologisnya. Bagi anak-anak usia sekolah dasar (sekitar 6–12 tahun), kebutuhan tidur yang direkomendasikan adalah antara 9 hingga 11 jam per malam (National Sleep Foundation, 2020). Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Menurut Mindell dan Owens (2010:34-35), anak perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur tertentu dibanding anak laki-laki, seperti insomnia atau mimpi buruk, meskipun pengaruhnya dapat bervariasi tergantung usia dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan yaitu pada usia dan jenis kelamin, yang dibuktikan dengan hasil penelitian responden bahwa kebutuhan tidur yang direkomendasikan untuk anak sekolah dasar (6-12 tahun) adalah 9-11 jam per malam. Namun, banyak anak yang tidak memenuhi kebutuhan tidur ini, yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur, terlihat dari seringnya terbangun di malam hari dan rasa tidak segar saat bangun. Kebutuhan tidur anak berbeda-beda seiring bertambahnya usia. Ini menjadi masalah ketika anak tidak mendapatkan cukup tidur sesuai kebutuhannya. Selain itu, jenis kelamin juga memengaruhi kualitas tidur. Anak perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan anak laki-laki, seperti kesulitan tidur atau mimpi buruk. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memperhatikan kebutuhan tidur anak-anak. Memastikan anak mendapatkan waktu tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, kesadaran akan perbedaan kebutuhan tidur berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan tidur anak. Dengan perhatian yang tepat, kita dapat membantu anak-anak mencapai potensi terbaik mereka dalam belajar dan beraktivitas sehari-hari.

2. Mengidentifikasi Pola Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola penggunaan gadget yaitu sebanyak 34 responden pola penggunaan gadget dari 34 responden, terdapat 27 responden (79,4%) dengan kategori tinggi, 6 responden (17,6%) dengan kategori sedang, dan 1 responden (2,9%) dengan kategori rendah. Berdasarkan kategori usia yang paling dominan didapatkan bahwa responden berusia responden yang berusia 11 tahun 22 responden (64,7%), yang berusia 10 tahun 7 responden (20,6%), dan responden yang berusia 12 tahun 5 responden (14,7%).

Menurut Akpan et al. (2020:115), pola penggunaan gadget pada anak merujuk pada frekuensi, durasi, waktu penggunaan, dan jenis konten yang diakses melalui perangkat digital, yang membentuk rutinitas harian dan memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku, emosional, dan kognitif. Anak-anak usia 6–12 tahun yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari memiliki risiko 1,8 kali lebih besar mengalami gangguan tidur dan penurunan daya konsentrasi dibandingkan anak yang penggunaannya lebih terbatas (Hernández & Martínez, 2021:72). Salah satu faktor yang mempengaruhi pola penggunaan gadget adalah jenis kelamin. Anak laki-laki biasanya lebih suka menggunakan gadget untuk bermain game atau menonton video aksi. Sedangkan anak perempuan lebih sering menggunakan gadget untuk menonton video musik, membuat konten lucu, atau membuka aplikasi media sosial seperti TikTok. Penelitian ini sejalan dengan Rahmawati dan Gunawan (2022:77), yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan gadget untuk hiburan seperti game, sedangkan perempuan lebih banyak menggunakannya untuk menonton video dan berinteraksi di media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, yaitu pada jenis kelamin, yang dibuktikan dengan hasil penelitian responden bahwa pola penggunaan gadget antara anak laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang berbeda. Anak laki-laki cenderung menggunakan gadget untuk bermain game dan menonton video aksi karena mereka lebih tertarik pada aktivitas yang menantang, kompetitif, dan penuh aksi. Sementara itu, anak perempuan lebih sering menggunakan gadget untuk menonton video musik, membuat konten lucu, atau mengakses media sosial seperti TikTok karena mereka lebih tertarik pada kegiatan yang bersifat ekspresif, komunikatif, dan berkaitan dengan hubungan sosial. Peneliti menyimpulkan bahwa pola penggunaan gadget pada anak sekolah dasar bukan sekadar soal durasi, tetapi juga berkaitan dengan waktu penggunaan (terutama malam hari), jenis konten, dan pengawasan dari orang tua. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengganggu kualitas tidur anak dan menurunkan kemampuan konsentrasi di kelas, yang akhirnya berdampak pada hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif dan regulasi dari pihak sekolah dan keluarga.

3. Mengidentifikasi Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian mengenai konsentrasi belajar yaitu sebanyak 34 responden, terdapat 21 responden (61,8%) dengan kategori rendah, 13 responden (38,2%) dengan kategori sedang. Berdasarkan kategori jenis kelamin yang paling dominan didapatkan bahwa responden perempuan 19 orang (55,9%), dan laki-laki 15 orang (44,1%).

Menurut Rahmawati & Hidayat (2022:45), konsentrasi belajar melibatkan pemusatan mental pada materi pelajaran yang sedang dihadapi, termasuk dalam mendengarkan penjelasan, membaca, maupun mengerjakan tugas. Konsentrasi belajar anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh lingkungan belajar, durasi tidur, serta penggunaan teknologi digital, termasuk gadget (Nugroho & Astuti, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu jenis kelamin, Anak laki-laki cenderung lebih aktif dan rentan kehilangan fokus ketika pelajaran berlangsung pasif, sedangkan anak perempuan lebih mampu duduk tenang dan teliti, meski lebih sensitif terhadap tekanan emosional dari lingkungan (Rahmawati, 2023:22–23).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, yaitu anak laki-laki cenderung lebih aktif dan mudah kehilangan fokus terutama saat kegiatan belajar berlangsung secara pasif, sedangkan anak perempuan lebih mampu duduk tenang dan memperhatikan secara teliti, meskipun lebih sensitif terhadap tekanan emosional dari lingkungan sekitarnya. Peneliti menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam proses belajar siswa SD yang mencerminkan kemampuan untuk memusatkan perhatian secara aktif dan terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing jenis kelamin agar konsentrasi belajar dapat ditingkatkan secara optimal.

4. Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis responden dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* yaitu 0,041 yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* ($0,041 < 0,05$). Maka hipotesis H_1 diterima, artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

Menurut Nurhidayati & Anwar (2021:56), kualitas tidur sebagai suatu kondisi subjektif yang mencerminkan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dialaminya, meliputi lamanya tidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta rasa segar saat bangun tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Caesaridha (2021), bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar yang dapat menimbulkan insomnia dan dapat mengurangi kualitas tidur yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang menurun berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dan psikologis yang terganggu akibat pandemi turut memengaruhi aspek kognitif siswa, khususnya dalam hal fokus dan daya serap materi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, bahwa kualitas tidur berkaitan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, siswa dengan gangguan tidur yang tinggi cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Hal ini menguatkan pandangan bahwa tidur bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap fungsi otak, khususnya dalam aktivitas belajar. Intervensi sederhana seperti mengatur jam tidur, menciptakan lingkungan tidur yang tenang, serta mengurangi paparan gadget sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur siswa.

5. Hasil Analisis Hubungan Pola Penggunaan Gadget dengan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis responden dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* yaitu 0,008 yang berarti lebih kecil dari nilai *alpha* 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* ($0,008 < 0,05$). Maka hipotesis H_2 diterima, artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

Menurut Akpan et al. (2020:115), pola penggunaan gadget pada anak merujuk pada frekuensi, durasi, waktu penggunaan, dan jenis konten yang diakses melalui perangkat digital, yang membentuk rutinitas harian dan memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku, emosional, dan kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Putra (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat memengaruhi tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan belajar. Semakin sering siswa menggunakan gadget tanpa pengawasan, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan fokus saat mengikuti pelajaran. Hal ini disebabkan oleh distraksi dari konten hiburan yang sering diakses anak-anak, seperti game dan video. Oleh karena

itu, penggunaan gadget perlu diarahkan pada hal-hal yang bersifat edukatif dan sesuai dengan usia anak agar tidak mengganggu proses belajar mereka.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta memiliki kesamaan, bahwa pola penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Pola penggunaan yang tidak teratur, dengan durasi yang berlebihan dan tanpa pengawasan, cenderung menyebabkan gangguan dalam proses atensi (perhatian) yang berkelanjutan. Ketika anak terlalu sering terpapar layar gadget, terutama untuk aktivitas yang bersifat hiburan seperti bermain game atau menonton video dalam waktu lama, hal ini dapat mengurangi kapasitas otak dalam menyaring dan mempertahankan fokus terhadap stimulus pembelajaran yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pengaturan waktu, frekuensi, dan tujuan penggunaan gadget menjadi hal yang sangat penting dalam mendukung proses belajar anak. Dengan demikian, pola penggunaan gadget yang sehat dan terkontrol dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa, bukan justru sebaliknya menjadi hambatan dalam pencapaian akademik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *Spearman's Rho* ditemukan nilai *Correlation Coefficient* 0,353 dan nilai *p value* 0,041 pada kualitas tidur dan konsentrasi belajar dan nilai *Correlation Coefficient* 0,449 dan nilai *p value* 0,008 pada pola penggunaan gadget dan konsentrasi belajar. Nilai *p value* tersebut ternyata lebih kecil daripada nilai *alpha* yang ditetapkan sebesar $< 0,05$. Maka hipotesis H_1 dan H_2 dapat diterima, artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5 di SDN 2 Petuk Katimpun Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akpan, U., Okon, E., & James, A. (2020). *Digital behavior and child development*. *Child and Adolescent Psychology Journal*, 12(3), 113–119.
- APJII. (2022). Laporan Survei Internet APJII 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Dewi, N. L. P. S., & Suryani, N. N. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku anak. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 125–132.
- Hernández, M., & Martínez, D. (2021). *The effects of digital media on child cognition*. *Journal of Educational Research*, 19(1), 70–75.
- Hidayat, A. (2017). Metode Penelitian: Pengertian, Tujuan, Jenis. Stastikian. Com.
- Nugroho, A., & Astuti, I. (2020). Peran perawat komunitas dalam promosi tidur sehat pada anak sekolah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 60–66.
- Nurhidayati, T., & Anwar, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan belajar siswa. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 2(1), 55–61.
- Owens, J. A., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). *Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): A survey instrument*. *Sleep*, 23(8), 1043–1051.
- Putri, R. S., & Wijaya, H. (2019). Penggunaan gadget dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 5(2), 102–109.
- Rahmawati, D., & Hidayat, M. (2022). Alat ukur konsentrasi belajar dan validitasnya pada siswa SD. *Jurnal Psikologi Pendidikan Anak*, 4(2), 45–53.
- Rahmawati, D., Siregar, A., & Hidayat, M. (2021). *Gadget use and its effects on concentration and sleep quality*. *Journal of Educational Psychology Research*, 8(1), 47–52.

- Santosa, R. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik. *Jurnal Kesehatan Anak Sekolah*, 3(2), 79–83.
- Wahyuni, N., & Putra, D. (2021). Intervensi perawat dalam meningkatkan kualitas tidur anak sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(2), 38–43.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. World Health Organization.
- WHO. (2022). *Recommendations on screen time for school-aged children*. Geneva: World Health Organization.