BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah suatu kondisi yang ditandai oleh kesadaran yang menurun tanpa kegiatan, dimana selama tidur daya tanggap terhadap rangsangan dari lingkungan berkurang dan tubuh mengalami pemulihan. Tidur merupakan kebutuhan biologis yang penting bagi setiap individu, yang tidak hanya berperan dalam pemulihan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga penting untuk fungsi kognitif seperti memori dan konsolidasi informasi. Pendapat ini didasari oleh temuan studi, selama tidur otak memproses informasi yang diterima selama periode bangun, mendukung pembelajaran dan perkembangan kognitif, dan penyimpanan memori (Gong dkk, 2024).

Tidur ditandai oleh penurunan kesadaran, membantu penyimpanan memori dan perkembangan kemampuan berpikir. Anak yang tidurnya berkualitas akan lebih mampu mengatur emosinya, lebih sabar, dan lebih mudah bergaul dengan teman-temannya di TK Pembina Garoga. Sejalan dengan penelitian oleh Jiang, tidur berkontribusi pada perkembangan kognitif dan psikososial sehat di awal kehidupan (Jiang, 2020). Suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun, baik saat proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal merupakan kualitas tidur.

Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik seseorang tidur, yang mencakup durasi, kesulitan untuk tidur, frekuensi terbangun di malam hari dan kesulitan

bangun di pagi hari. Sejalan dengan penelitian oleh gracia, kualitas tidur yang baik pada anak dapat dilihat dari kemampuan anak untuk tidur dengan nyenyak, tidak sering terbangun di malam hari, dan bangun dengan perasaan segar (Gracia dkk, 2023). Pada masa kanak-kanak awal, tidur penting untuk pemahaman otak dan perkembangan kognitif (Merín dkk, 2024).

Perkembangan kognitif adalah kemampuan yang meliputi proses berpikir, belajar, dan mengingat, yang erat hubungannya dengan pola tidur (Maya. S., 2022). Perkembangan kognitif melibatkan kemampuan berpikir simbolik, yang mencakup peneganlan, penyebutan dan penggunaan konsep bilangan serta huruf dan mempresentasikan berbagai bentuk (Ilmaknun & Hidayati, 2025). Perkembangan kognitif pada dasarnya adalah proses mental mengetahui, mengingat, menghubungkan (korelasi dan asosiasi), menghitung, menjelaskan, mengklasifikasikan, menganalisis, mensintesis dan menerapkan sesuatu (Yus, dkk, 2023). Menurut penelitian kemampuan kognitif bertujuan agar anak dapat mengolah hasil belajarnya, menemukan berbagai solusi untuk memecahkan masalah, mengembangkan logika matematika, memahami konsep ruang dan waktu, serta memilah dan mengelompokkan informasi (Hutasoit & Handayani, 2024). Kemampuan kognitif ini dikembangkan melalui penggunaan media atau alat yang dapat memfasilitasi eksplorasi dan imajinasi anak secara kreatif (Siregar & Eza, 2025). Kemampuan kognitif adalah kemampuan berpikir anak untuk mengerti lingkungan yang ada disekitar untuk memperluas pengetahuannya. (Kamtini & Apriani, 2023) Kognitif merupakan salah satu aspek yang harus di stimulus karena berhubungan dengan cara berpikir anak. Ketika anak tidur dengan

baik, otak mereka memproses informasi yang dipelajari sepanjang hari dan menyimpannya dalam memori.

Memori adalah daya ingat yang dimiliki seseorang untuk mengkode, menyimpan, dan mempertahankan informasi baik dari masa lalu atau baru di dapatkan yang dapat digunakan kembali. Didukung oleh teori dari santrock, Memori adalah proses pengkodean, menyimpan, mempertahankan, dan mengingat kembali informasi dari waktu ke waktu. Artinya, agar memori berfungsi, seseorang harus menerima informasi, mempresentasikannya dengan cara tertentu, dan kemudian digunakan untuk tujuan tertentu di kemudian hari (Santrock, 2003). Memori sangat penting dalam pembelajaran, memungkinkan individu untuk menggunakan pengalaman masa lalu dalam situasi baru. Memori anak usia dini memiliki peran penting dalam perkembangan anak, memungkinkan mengingat peristiwa-peristiwa penting dan menunjukkan tonggak perkembangan. Terdapat beberapa jenis memori yang masing-masing memiliki fungsi dan mekanisme yang berbeda. Diantaranya memori sensorik, memori kerja, memori eksplisit, memori implisit, memori jangka panjang dan memori jangka pendek (Diputera dkk, 2025).

Memori jangka pendek merupakan daya ingat pertama kali yang digunakan oleh anak belajar, memori ini merupakan tempat penyimpanan informasi secara sementara dan informasi ini akan cepat hilang dalam hitungan detik. Sejalan dengan teori, Memori jangka pendek adalah sistem memori berkapasitas terbatas di mana informasi biasanya hanya tersimpan sekitar 30 detik atau hanya tersimpan dalam waktu singkat, kecuali ada strategi yang digunakan untuk menyimpannya lebih lama (Santrock, 2003). Contohnya, ketika anak diminta mengingat urutan angka atau mengikuti instruksi sederhana. Anak usia 5-

6 tahun biasanya dapat mengingat 4-5 informasi dalam waktu singkat. Kemampuan ini sangat penting dalam kegiatan belajar sehari-hari di sekolah. Informasi yang terima di sekolah untuk belajar akan disimpan dalam memori jangka pendek pada anak usia dini.

Anak usia dini merupakan fase dalam rentang kehidupan manusia, yang dikenal dengan istilah usia emas (*golden age*). *Golden Age* pada anak adalah masa emas anak usia dini yang merupakan masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masa anak usia dini merupakan periode penting yang ditandai dengan perubahan perkembangan yang drastis, termasuk perkembangan kognitif (Gracia dkk, 2023). Masa emas perkembangan berada pada rentang usia sejak lahir atau mulai usia janin hingga usia delapan tahun (Yus & Sari, 2020). Pada rentang usia 5-6 tahun, anak-anak mulai memasuki persiapan pendidikan yang siap untuk berinteraksi dalam keteraturan yang menyenangkan, memerlukan keterampilan memori dan daya ingat, di mana mereka secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang membutuhkan fungsi kognitif yang optimal (Diana & Mesiono., 2016).

Kementerian pendidikan dasar dan menengah meluncurkan program gerakan tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai langkah strategis menuju generasi Indonesia emas 2045 diantaranya yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Sejalan dengan program kebiasaan tersebut, penelitian ini berfokus pada dua kebiasaan yaitu bangun pagi dan tidur cepat. Bangun pagi didefinisikan sebagai aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00. Kebiasaan bangun pagi ini penting

dilakukan sejak usia dini untuk menjadikan anak lebih siap menghadapi aktivitas harian dengan ceria, sehat, dan produktif. Adapun tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak, tujuannya agar dapat bangun pagi. Lebih lanjut, kebiasaan tidur cepat di awal waktu akan membantu anak mendapatkan durasi tidur yang cukup dan berkualitas, serta membantu tubuh dan otak melakukan regenerasi dan pemulihan. Dengan demikian anak merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya (Utami dkk, 2025).

Berdasarkan survei dari *YouGov* pada data statistik di *Goodstats* tahun 2024, tampaknya banyak orang Indonesia yang belum mencapai durasi tidur yang ideal. Indonesia termasuk salah satu negara dengan jam tidur yang rendah. Hanya 48% orang Indonesia yang tidur selama tujuh jam atau lebih setiap malam. Bahkan, hampir 24% dari warga Indonesia hanya tidur selama lima jam atau kurang. Angka ini menunjukkan bahwa banyak orang Indonesia yang mengalami kekurangan tidur. Melihat kondisi ini, setiap orang hendaknya mulai lebih memperhatikan kualitas tidur. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan fondasi bagi kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Studi penelitian pada siswa, menunjukkan bahwa siswa yang tidur lebih awal (sebelum pukul 22.00) memiliki tingkat konsentrasi belajar rata-rata sebesar 85%, sementara siswa yang sering begadang (setelah pukul 24.00) hanya mencapai 60% (Balasad, Ardianto, Lestari, & Purwanto, 2025). Sebuah penelitian yang dilakukan pada anak usia 0-36 bulan, Sebanyak 493 anak terdaftar dalam penelitian menyebutkan prevalensi masalah tidur adalah sebesar 31%. Tercatat

bahwa sebanyak 16% (79 anak) menunjukkan perilaku durasi tidur malam kurang dari 9 jam. Gangguan tidur berupa jumlah bangun malam lebih dari 3 kali tercatat sebesar 12,8% (62 anak) dengan lamanya terjaga selama tidur malam lebih dari 1 jam adalah sebesar 4% (20 anak). Prevalensi masalah tidur pada anak Indonesia usia 0–36 bulan cukup tinggi, hal ini dapat menunjukkan masih rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur pada anak (Retnosari, Irwanto, & Herawati, 2021).

Menurut survei *Benesse Educational Research and Development* (BERD), milik *Benesse Corporation*, menyebut jika anak Indonesia sudah terbiasa bangun lebih pagi ketimbang anak-anak di negara lainnya. Dalam penelitian ini, 11,1 % anak Indonesia terbiasa bangun sebelum jam 05.30 pagi, sedangkan yang terbiasa bangun tidur di jam 06.00 pagi, mencapai 31,9 %.

Sebuah penelitian menemukan bahwa durasi tidur harian yang memadai berhubungan positif dengan kinerja memori pada anak usia 4-6 tahun. Ditemukan bahwa kualitas tidur, yang dibangun dari dimensi pola kebiasaan sebelum tidur, selama tidur, dan saat bangun tidur, memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap perkembangan memori anak, antara waktu terjaga di malam hari dan memori kerja, di mana semakin banyak waktu terjaga, semakin buruk memori kerja anak. Temuan ini konsisten dengan hipotesis bahwa memori akan tertata dengan adanya pembiasaan hidup yang baik pada seorang anak (Gracia dkk, 2023).

Penelitian lainnya menyebutkan banyak anak usia 5-6 tahun mengalami gangguan tidur. Beberapa anak sulit tidur sendiri, sering terbangun malam hari, atau tidur tidak nyenyak. Menurut penelitian, sekitar 25-30% anak mengalami

masalah tidur (Deshpande dkk, 2022). Selain itu, tidur siang juga telah ditemukan bermanfaat dalam pembelajaran visual spasial pada anak usia dini. Anak-anak yang memiliki kebiasaan tidur siang menunjukkan kinerja memori episodik yang lebih baik setelah tidur siang, dibandingkan dengan periode terjaga dengan durasi yang setara (Lokhandwala & Spencer, 2021).

Garoga merupakan wilayah pedesaan yang berada di Kecamatan Garoga, terletak di Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Di Garoga terdapat pendidikan mulai dari jenjang Paud, Tk, SD, SMP, dan SMA, SMK. Di mana TK Pembina Garoga beroperasi sebagai lembaga pendidikan prasekolah, yang dapat menjadi akses mudah ke subjek penelitian anak usia 5-6 tahun.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di TK Pembina Garoga, peneliti mengidentifikasi sejumlah permasalahan nyata yang menjadi latar belakang kuat untuk penelitian ini. Kesenjangan antara harapan (anak memiliki memori yang baik) dan kenyataan (adanya masalah memori) yang terjadi dilapangan. Permasalahan utama yang ditemukan peneliti adalah pada permasalah memori, dalam aktivitas sehari-hari, seringkali terlihat anak-anak mengalami kesulitan dan terlihat bingung saat mengingat instruksi sederhana atau lupa dengan apa yang baru saja diajarkan dan diarahkan. Sebagai contoh, ketika guru memberikan tiga instruksi sekaligus (seperti, "ambil buku mewarnai, pensil warna, dan duduk di tikar"), banyak anak yang tidak mampu menyelesaikannya dengan lengkap. Ada anak yang hanya mengambil buku lalu diam karena lupa perintah selanjutnya, dan ada pula yang justru melakukan aktivitas lain karena

sama sekali tidak ingat apa yang diarahkan oleh guru. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diberikan tidak terserap dengan baik ke dalam ingatan mereka.

Permasalahan selanjutnya, peneliti mengamati bahwa suasana kelas di pagi hari seringkali tidak bersemangat. Banyak anak sering terlihat menguap di pagi hari, wajah tampak lesu, dan mata sayu. Bahkan beberapa anak ditemukan tertidur di atas meja saat kegiatan belajar masih berlangsung. Selain itu, anak-anak yang kurang tidur ini cenderung menjadi lebih sensitif, mudah merasa lelah, mereka mudah marah, gampang menangis hanya karena masalah kecil, dan menunjukkan kesulitan untuk fokus mendengarkan penjelasan guru lebih dari beberapa menit.

Fenomena kekurangan tidur ini terjadi karena pola hidup masyarakat di Desa Garoga Sibargot yang sebagian besar bekerja sebagai petani. Kondisi ekonomi dan lingkungan di desa ini menciptakan pola tidur yang tidak sesuai rekomendasi. Setiap pagi, setelah orang tua mengantar anaknya ke sekolah, biasanya langsung berangkat ke ladang untuk bekerja dan baru kembali ke rumah saat hari sudah menjelang malam. Hal ini menyebabkan anak-anak tidak mendapatkan pengawasan di siang hari setelah pulang sekolah, tidak adanya orang tua di rumah membuat tidur siang anak terabaikan. Anak-anak di desa ini cenderung menghasilkan waktu siang hingga sore hari dengan bermain di luar rumah atau menonton televisi tanpa ada yang mendampingi untuk beristirahat.

Selain tidak adanya tidur siang, jam tidur anak pada malam hari juga sangat tidak ideal. Peneliti menemukan bahwa kebanyakan anak baru tidur diatas jam 9 malam. Hal ini terjadi karena malam hari adalah satu-satunya waktu bagi anak untuk berinteraksi dengan orang tua mereka yang baru pulang dari ladang. Karena ingin menghabiskan waktu bersama, orang tua seringkali membiarkan

anak tetap terjaga hingga larut malam. Kurangnya waktu tidur ini sangat merugikan bagi perkembangan otak anak, karena saat tidurlah sebenarnya otak beristirahat untuk memperkuat ingatan dan memulihkan energi untuk belajar di hari berikutnya. Kebanyakan orang tua di desa menganggap mengantuk di kelas adalah hal biasa, padahal itu merupakan tanda bahwa anak sedang mengalami kelelahan.

Namun, hasil penelitian tidak selalu konsisten beberapa penelitian tidak menemukan hubungan antara kualitas tidur pada memori anak. Sebagai contoh, pertama, masih terdapat kekurangan pengetahuan mengenai peran kausal tidur untuk proses kognitif yang spesifik pada anak usia dini (Seehagen, 2022). Kedua, hasil studi mengenai hubungan antara tidur dan memori jangka pendek masih belum sepenuhnya konsisten, dengan adanya penelitian yang menyimpulkan tidak ada hubungan yang ditemukan antara kualitas tidur (menggunakan PSQI) dan kemampuan memori jangka pendek (Zhang, 2025). Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan memori jangka pendek pada anak usia dini masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

1.2. Identifikasi Masalah

a. Banyak anak di TK Pembina Garoga kesulitan mengingat instruksi sederhana yang diberikan guru secara berurutan, seperti saat diminta melakukan tiga hal sekaligus, mereka sering lupa perintah kedua atau ketiga.
b. Anak sering terlihat bingung dan cepat lupa terhadap informasi atau penjelasan yang baru saja disampaikan oleh guru di kelas.

c. Banyak anak yang sering menguap, tampak lesu, mata sayu, dan kehilangan semangat saat memulai aktivitas pembelajaran di sekolah.
d. Ditemukan beberapa anak yang tertidur di atas meja saat kegiatan belajar sedang berlangsung, yang menunjukkan bahwa mereka tidak mendapatkan istirahat cukup.
e. Akibat kurang tidur, anak-anak menjadi sulit berkonsentrasi, mudah merasa lelah, dan lebih sensitif seperti mudah marah atau menangis karena hal sepele.
f. Karena orang tua bekerja di ladang hingga malam hari, anak-anak di Desa Garoga Sibargot tidak memiliki pengawasan untuk tidur siang dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain atau menonton televisi.
g. Anak-anak cenderung tidur di atas pukul 21.00 WIB untuk berinteraksi dengan orang tua yang baru pulang dari ladang, sehingga durasi tidur mereka berkurang.
h. Adanya anggapan dari orang tua di desa bahwa kondisi anak yang mengantuk di kelas adalah hal biasa, sehingga pentingnya kualitas tidur bagi memori jangka pendek anak belum menjadi prioritas.
i. Masih terdapat perbedaan hasil penelitian sebelumnya tentang apakah kualitas tidur benar berhubungan dengan daya ingat atau memori, sehingga perlu diteliti lebih lanjut.
j. Belum diketahui secara empiris sejauh mana kualitas tidur mempengaruhi kemampuan memori jangka pendek anak secara spesifik di TK Pembina Garoga.

1.3. Batasan Masalah

a. Penelitian ini hanya berfokus pada kapasitas memori jangka pendek anak dalam mengingat instruksi atau perintah dalam waktu singkat maksimal 3 sampai 5 informasi, dan kualitas tidur anak dari komponen instrumen PQSI (kualitas tidur subjektif, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kesegaran saat bangun tidur, tidak ada gangguan perilaku saat tidur) pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga.

1.4. Rumusan Masalah

a. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga?
b. Bagaimanakah sifat hubungan kualitas tidur pada populasi anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga?
c. Bagaimanakah profil memori jangka pendek pada populasi anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga?

1.5. Tujuan Penelitian

a. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga.
b. Untuk mengetahui sifat hubungan kualitas tidur pada anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga.
c. Untuk mengetahui profil memori jangka pendek yang dimiliki oleh anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Garoga.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah pada bidang psikologi perkembangan anak, khususnya yang membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kognitif pada usia 5-6 tahun. Temuan penelitian ini dapat memberikan bukti empiris yang dapat mendukung teori mengenai kualitas tidur dan memori.

b. Manfaat Praktis :

1. Bagi Orang Tua

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi orang tua mengenai pentingnya memastikan anak-anak mereka mendapatkan kualitas tidur yang baik dan cukup untuk mendukung perkembangannya.

2. Bagi Guru/ Pihak Sekolah

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dalam memantau efektivitas penerapan program Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH), khususnya pada kebiasaan "Tidur Cepat" dan "Bangun Pagi". Dengan mengetahui hubungan nyata antara kualitas tidur dan memori anak, guru dapat lebih menekankan pentingnya pembiasaan ini kepada orang tua murid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan data lapangan (empiris) untuk memvalidasi temuan terkait hubungan tidur dengan kemampuan kognitif anak, menjadi acuan dalam mengembangkan

penelitian lanjutan dengan variabel lain yang belum terungkap dalam studi ini.