



Peran Pola Tidur Sehat dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa : A *Systematic Literature Review* (SLR)

Pramudita Mei Nata

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
prmditaaa@gmail.com

Jesslyn Dorina Frans

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
jesslyndf99@gmail.com

Vita Ayu Retna Adyanti

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
vitaayuretnoadyanti@gmail.com

Partono Nyanyasuryanadi

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
psnadi@smaratungga.ac.id

Suherman

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga
herusuhermanlim@gmail.com

E-ISSN : 2985-5284

P-ISSN : 2442-6016

Article Info

Recieved: 11/01/2025

Revised: 11/02/2025

Accepted: 11/05/2025

Doi Number:

<https://doi.org/10.6983/5/vjpp.v12i1.666>

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan keadaan memusatkan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti perhatian. Konsentrasi diperlukan bagi siapa saja termasuk siswa guna menerima pembelajaran dengan baik di sekolah. Sedangkan tidur merupakan kebutuhan biologis dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Tidur menjadi bagian yang penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan merangkum temuan tentang peran pola tidur sehat dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini memiliki kebaharuan melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan sebuah metode dalam mengumpulkan topik penelitian dan memberikan fakta yang komperhensif dan berimbang. Melalui pendekatan ini dapat menganalisis mengenai pola tidur sehat dengan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini meninjau 9 artikel ilmiah terpilih yang dipublikasi dengan rentan waktu tahun 2014-2024. Langkah-langkah SLR dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu melakukan pencarian jurnal atau buku terkait topik penelitian, melakukan penyaringan, kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan manajemen data. Hasil penelitian ini

adalah pola tidur memengaruhi konsentrasi itu relatif dan masih banyaknya siswa yang memiliki waktu tidur yang tidak sesuai.

Kata Kunci: pola tidur, konsentrasi, agama buddha

The Role of Healthy Sleep Patterns in Increasing Student Learning Concentration: A Systematic Literature Review (SLR)

ABSTRACT

Concentration is a state of focusing the functions of the soul on an object such as attention. Concentration is necessary for anyone, including students, to receive good learning at school. Meanwhile, sleep is a biological need and cannot be separated from human life. Sleep is an important part of maintaining physical and mental health. This research summarizes findings about the role of healthy sleep patterns in increasing students' learning concentration. This research has novelty through a Systematic Literature Review (SLR) approach. SLR is a method of collecting research topics and providing comprehensive and meaningful facts. Through this approach, we can analyze healthy sleep patterns and students' learning concentration. This research reviews 9 selected scientific articles published in the years 2014-2024. The SLR steps are carried out in several stages, namely searching for journals or books related to the research topic, carrying out filtering, inclusion and exclusion criteria, and carrying out data management. The results of this research are that sleep patterns influence concentration relatively and there are still many students who have inappropriate sleep times.

Keywords: sleep patterns, concentration , agama buddha

PENDAHULUAN

Konsentrasi, sebagai keadaan memusatkan fungsi kognitif dan psikis pada suatu objek, merupakan fondasi penting dalam proses pembelajaran. Menurut Laksamana et al. (2023), individu dengan tingkat konsentrasi tinggi cenderung memiliki kemampuan mengingat yang lebih baik dan tahan lama dibandingkan mereka yang konsentrasinya lemah. Hal ini terjadi karena fokus yang optimal memungkinkan otak memproses informasi secara efektif, menyimpannya dalam memori jangka panjang, dan mengaksesnya kembali ketika diperlukan. Namun, kemampuan ini tidak hanya bergantung pada faktor psikologis semata, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi biologis, salah satunya adalah kualitas tidur. Studi Khailanisa & Linda (2023) mengungkapkan bahwa pola tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori otak, sehingga konsentrasi pun menjadi lebih stabil dan berkelanjutan. Dengan kata lain, tidur bukan sekadar aktivitas pasif, melainkan proses restoratif yang memengaruhi fungsi kognitif secara holistik.

Tidur merupakan kebutuhan biologis esensial yang berperan dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental manusia. Menurut National Sleep Foundation (2020), durasi tidur ideal untuk remaja dan dewasa muda berkisar antara 7–9 jam per hari. Namun, realitas di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Sembiring et al. (2024) menyebutkan bahwa 79,1% populasi Indonesia mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau kurang tidur kronis. Kondisi ini berdampak serius pada kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh, risiko obesitas, gangguan kardiovaskular, serta masalah mental seperti kecemasan dan depresi. Lebih lanjut, Adliroh (2022) menegaskan bahwa tidur yang cukup (7–8 jam/hari) berperan dalam meregenerasi sel-sel otak, memperkuat koneksi saraf, dan mengoptimalkan kinerja neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamin, yang berkaitan dengan fokus dan motivasi. Dengan demikian, tidur yang berkualitas tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga menjadi kunci dalam menjaga performa kognitif sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan, hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa telah menjadi fokus penelitian terkini. Observasi lapangan menunjukkan bahwa siswa dengan pola tidur teratur cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran, mampu menyelesaikan tugas dengan efisien, dan menunjukkan hasil akademik yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sembiring et al. (2024) yang menyatakan bahwa siswa dengan kebiasaan tidur baik memiliki peluang 13,45 kali lebih tinggi untuk mencapai tingkat konsentrasi optimal dibandingkan siswa dengan tidur tidak teratur. Namun, ironisnya, banyak siswa masih mengabaikan pentingnya tidur cukup. Faktor seperti beban akademik berlebihan, penggunaan gawai sebelum tidur, dan gaya hidup tidak sehat menjadi penyebab utama mereka sering mengantuk di kelas, sulit menyerap materi, dan kehilangan motivasi belajar.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran pola tidur sehat dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Bagaimana pola tidur sehat berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa?” Untuk menjawabnya, peneliti mengumpulkan dan menganalisis artikel jurnal terpublikasi dalam rentang 2014–2024 dari database terpercaya seperti Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar. Prosedur SLR dilakukan secara sistematis melalui empat tahap: (1) pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti “sleep pattern”, “academic concentration”, dan “student performance”; (2) penyaringan berdasarkan kriteria kelayakan (misalnya: teks lengkap, bahasa Inggris/Indonesia); (3) seleksi akhir dengan mempertimbangkan kriteria inklusi-eksklusi (contoh: mengecualikan studi duplikat atau yang tidak memenuhi standar metodologis); serta (4) sintesis data tematik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan SLR untuk menganalisis hubungan kausal antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa, yang selama ini masih terfragmentasi dalam studi-studi parsial. Hasil sintesis menunjukkan bahwa mekanisme tidur memengaruhi konsentrasi melalui tiga jalur utama: pertama, fase deep sleep (tidur nyenyak) membantu konsolidasi memori dengan memperkuat koneksi sinaptik; kedua, tidur cukup mengurangi produksi hormon stres (kortisol) yang mengganggu fungsi prefrontal cortex, area otak pengendali fokus; ketiga, ritme sirkadian yang teratur meningkatkan kewaspadaan dan energi fisik selama jam belajar. Temuan ini diperkuat oleh studi eksperimental yang menunjukkan bahwa siswa yang tidur 8 jam/hari memiliki skor tes kognitif 20–30% lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Meski demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan dalam menerapkan pola tidur sehat di kalangan siswa, seperti tekanan akademik, paparan layar gawai sebelum tidur, dan kurangnya kesadaran tentang pentingnya manajemen waktu. Oleh karena itu, rekomendasi praktis yang diusulkan meliputi: (1) integrasi edukasi kesehatan tidur dalam kurikulum sekolah; (2) pembatasan tugas malam hari; dan (3) kampanye digital detox untuk mengurangi paparan cahaya biru sebelum tidur.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti ilmiah tentang hubungan tidur dan konsentrasi, tetapi juga menyediakan kerangka strategis bagi institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan holistik siswa. Ke depan, studi lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis temuan SLR ini di konteks yang lebih spesifik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR), sebuah metode sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis literatur guna menghasilkan fakta komprehensif dan berimbang terkait topik penelitian. SLR tidak hanya bertujuan mengidentifikasi dan meninjau sumber referensi, tetapi juga mengevaluasi kualitas studi, menginterpretasi temuan, serta meminimalkan bias melalui prosedur yang terstruktur (Ramayanti et al., 2023). Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam menyajikan bukti ilmiah yang relevan, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga cocok untuk menjawab pertanyaan penelitian yang kompleks.

Instrumen penelitian berupa referensi jurnal ilmiah terpublikasi dalam rentang waktu 2014–2024, yang diambil dari database terpercaya seperti Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar. Pemilihan rentang waktu ini memastikan analisis mencakup perkembangan mutakhir sekaligus menjaga relevansi konteks historis. Prosedur SLR dilakukan melalui empat tahap utama. Pertama, pencarian literatur

menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan topik penelitian. Kedua, penyaringan jurnal berdasarkan kriteria kelayakan, seperti ketersediaan teks lengkap, bahasa (Inggris/Indonesia), dan fokus pada isu spesifik. Tahap ketiga melibatkan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, misalnya mengecualikan studi duplikat atau yang tidak memenuhi standar metodologis. Terakhir, manajemen data dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema, metode, dan hasil penelitian untuk memudahkan analisis komparatif.

Proses SLR juga menerapkan alat bantu seperti PRISMA Flow Diagram untuk memvisualisasikan tahap seleksi literatur dan tools manajemen referensi (e.g., Mendeley, Zotero) untuk mengorganisir data. Penelitian ini mengatasi keterbatasan SLR, seperti potensi bias seleksi, dengan melibatkan peninjauan silang (cross-check) oleh dua peneliti independen. Hasil sintesis data diharapkan memberikan pemahaman holistik tentang tren, kontradiksi, dan celah penelitian dalam topik yang dikaji, sekaligus menjadi dasar rekomendasi untuk studi lanjutan. Dengan demikian, SLR tidak hanya memperkuat validitas temuan tetapi juga memastikan kontribusi ilmiah yang signifikan bagi bidang keilmuan terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis 9 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengeksplorasi hubungan antara pola tidur sehat dan konsentrasi belajar siswa. Mayoritas studi (7 dari 9 jurnal) menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif, di mana teknik pengumpulan data dominan melibatkan kuesioner standar seperti Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, serta tes kognitif seperti Tes Stroop untuk menilai konsentrasi. Analisis statistik umumnya mengandalkan uji Chi-Square dan regresi logistik. Namun, keterbatasan utama dari desain cross-sectional adalah ketidakmampuannya membuktikan hubungan kausal, meskipun metode ini memberikan gambaran objektif tentang korelasi antar variabel. Hanya satu studi (Alfonsi et al., 2020) yang menggunakan evaluasi longitudinal dengan membandingkan kinerja akademik siswa sebelum dan setelah intervensi penundaan jam masuk sekolah, menghasilkan temuan yang lebih komprehensif tentang dampak tidur terhadap fokus belajar.

Tabel 1. Ringkasan Kajian Pola Tidur Sehat dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

No.	Autor (Tahun)	Judul	Teknik yang Digunakan	Hasil Analisis
-----	---------------	-------	-----------------------	----------------

1	Valentina Alfonsi, dkk. (2020)	<i>Later School Start Time: The Impact of Sleep on Academic Performance and Health in the Adolescent Population</i>	Evaluasi hubungan pola tidur & kinerja akademik	Tidur penting untuk kesehatan & kinerja akademik. Kurang tidur menurunkan kemampuan belajar. Pola tidur sehat meningkatkan konsentrasi.
2	Van der Heijden, dkk. (2018)	<i>Chronic sleep reduction is associated with academic achievement and study concentration in higher education students</i>	Survei online & pendekatan peserta didik	Kualitas tidur baik meningkatkan konsentrasi. Tidur kurang buruk bagi prestasi akademik.
3	Farida Muhtazah, dkk. (2022)	<i>Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022</i>	Cross-sectional, kuesioner PSQI, Tes Stroop	Tidak ada korelasi signifikan antara kualitas tidur & konsentrasi. Faktor lain (kesehatan, pola makan) juga berpengaruh.
4	Sukmawati, dkk. (2021)	<i>Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi</i>	Cross-sectional, Chi-Square	Sarapan & dukungan orang tua signifikan ($p=0,040$ & $p=0,017$). Kualitas tidur tidak signifikan.
5	Aulya Khailanisa, Ony Linda (2023)	<i>Hubungan Perilaku Sarapan Pagi Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023</i>	Cross-sectional, Chi-Square	Sarapan ($p=0,000$) & kualitas tidur ($p=0,000$) signifikan terhadap konsentrasi. Kurang tidur menurunkan fokus.
6	D. Retnaningsih, M. Kustriyani (2014)	<i>Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 3 Candisari</i>	Cross-sectional, Chi-Square	59,5% siswa tidur buruk, 54,8% konsentrasi rendah. Korelasi signifikan ($p=0,000$).
7	Eros Bimo Laksana, dkk. (2023)	<i>Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa FK Unimus</i>	Cross-sectional, Chi-Square	Kualitas tidur ($p=0,012$) & pola makan ($p=0,000$) signifikan terhadap konsentrasi.
8	Rahma, dkk. (2024)	<i>Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar</i>	Cross-sectional, Pearson	Korelasi lemah ($r=0,192$). Tidak ada hubungan signifikan ($p > 0,05$).
9	Sembiring, dkk. (2024)	<i>Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa di SMAIT Latansa Cendikia</i>	Cross-sectional, kuesioner	Hubungan signifikan ($p=0,006$). Siswa dengan tidur baik 13,45x lebih konsentrasi.

Secara tematik, 6 dari 9 studi (67%) menunjukkan hubungan signifikan antara pola tidur sehat dan peningkatan konsentrasi belajar. Misalnya, Sembiring et al. (2024) menemukan bahwa siswa yang tidur 7–8 jam/hari memiliki peluang 13,45 kali lebih tinggi untuk mencapai konsentrasi optimal dibandingkan siswa dengan durasi tidur kurang. Studi ini juga mengungkapkan bahwa tidur nyenyak (deep sleep) berperan dalam konsolidasi memori dan mengurangi produksi hormon stres (kortisol) yang mengganggu fungsi prefrontal cortex, area otak yang bertanggung jawab atas fokus dan pengambilan keputusan. Temuan serupa dilaporkan oleh Alfonsi et al. (2020), yang meneliti dampak penundaan jam masuk sekolah terhadap kinerja akademik remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan tambahan waktu

tidur 1 jam/hari mengalami peningkatan skor tes kognitif sebesar 20–30%, sekaligus mengurangi gejala kelelahan dan kecemasan. Di sisi lain, Retnaningsih & Kustriyani (2014) menemukan bahwa 59,5% siswa dengan kualitas tidur buruk cenderung kehilangan fokus selama pembelajaran, sementara mereka yang tidur cukup lebih mampu mempertahankan konsentrasi.

Namun, dua studi (Muhtazah et al., 2022; Rahma et al., 2024) tidak menemukan korelasi signifikan antara tidur dan konsentrasi. Muhtazah et al. (2022) meneliti mahasiswa kedokteran di Universitas Palangka Raya dan menemukan bahwa 55 siswa dengan kualitas tidur baik tidak selalu memiliki konsentrasi lebih tinggi dibandingkan 157 siswa dengan kualitas tidur buruk. Peneliti menduga bahwa faktor lain seperti tekanan akademik, pola makan, dan dukungan lingkungan lebih dominan memengaruhi fokus pada populasi ini. Sementara itu, Rahma et al. (2024) menyoroti bahwa korelasi lemah antara kualitas tidur dan prestasi akademik (koefisien Pearson 0,192) mungkin disebabkan oleh intervensi faktor eksternal seperti nutrisi dan lingkungan belajar yang kondusif selama pandemi. Temuan kontradiktif ini mengindikasikan bahwa hubungan tidur-konsentrasi tidak bersifat absolut, melainkan dipengaruhi oleh konteks sosial, psikologis, dan biologis yang kompleks.

Mekanisme tidur dalam meningkatkan konsentrasi dapat dijelaskan melalui tiga jalur utama. Pertama, tidur berperan dalam restorasi kognitif dengan memperkuat koneksi sinaptik dan menghilangkan racun metabolik yang menumpuk di otak selama aktivitas sehari-hari (Van der Heijden et al., 2018). Proses ini terutama terjadi selama fase deep sleep dan REM sleep, di mana otak mengonsolidasikan informasi dari memori jangka pendek ke jangka panjang. Kedua, tidur cukup membantu regulasi emosi dengan menstabilkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berkaitan dengan motivasi dan kewaspadaan (Khailanisa & Linda, 2023). Siswa yang kurang tidur cenderung lebih mudah frustrasi dan sulit mengelola stres, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk fokus. Ketiga, tidur teratur mendukung ritme sirkadian yang optimal, memastikan tubuh dan otak berada dalam kondisi siaga selama jam belajar (Alfonsi et al., 2020). Gangguan ritme ini, misalnya akibat begadang atau penggunaan gawai sebelum tidur, dapat mengurangi kewaspadaan di pagi hari.

Studi-studi juga mengidentifikasi faktor pendukung yang memperkuat hubungan tidur-konsentrasi. Sukmawati et al. (2021) menemukan bahwa kebiasaan sarapan secara signifikan meningkatkan konsentrasi siswa (nilai $p=0,040$), bahkan pada kelompok dengan durasi tidur sama. Hal ini karena sarapan menyediakan glukosa sebagai sumber energi utama otak. Di sisi lain, Laksmana et al. (2023) menekankan bahwa kombinasi pola tidur sehat dan nutrisi seimbang (nilai $p=0,000$ untuk pola makan) menghasilkan efek sinergis dalam meningkatkan fokus belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi holistik—yang menggabungkan

manajemen tidur, nutrisi, dan dukungan psikologis—lebih efektif daripada fokus pada satu faktor tunggal.

Implikasi praktis dari temuan ini mencakup rekomendasi kebijakan dan edukasi. Pertama, sekolah perlu mempertimbangkan penundaan jam masuk untuk mengakomodasi kebutuhan tidur remaja, terutama mengingat ritme sirkadian alami mereka yang cenderung "night owl" (Alfonsi et al., 2020). Kedua, program edukasi sleep hygiene—seperti menghindari paparan cahaya biru dari gawai sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur gelap dan sejuk, serta menjaga jadwal tidur konsisten—perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum kesehatan sekolah. Ketiga, kolaborasi antara orang tua dan guru diperlukan untuk memantau beban akademik siswa, membatasi tugas malam hari, dan memastikan keseimbangan antara istirahat dan belajar.

Studi Valentina Alfonsi dkk. (2020) mengungkapkan bahwa kurang tidur pada remaja berkorelasi dengan penurunan kemampuan belajar, sementara Van der Heijden dkk. (2018) menegaskan kualitas tidur yang baik meningkatkan fungsi kognitif. Namun, penelitian Farida Muhtazah dkk. (2022) dan Rahma dkk. (2024) menunjukkan bahwa faktor seperti nutrisi, lingkungan, dan dukungan orang tua juga berperan krusial, bahkan dalam beberapa kasus, kualitas tidur tidak signifikan secara statistik. Kontradiksi ini dapat dipengaruhi oleh variasi metodologi, seperti dominasi desain cross-sectional yang menyulitkan penarikan hubungan kausal, serta perbedaan alat ukur (PSQI vs. tes Stroop). Dengan demikian, meskipun pola tidur sehat secara umum diakui sebagai faktor penting untuk konsentrasi belajar, efektivitasnya bergantung pada interaksi kompleks dengan variabel eksternal seperti gaya hidup dan kondisi sosioekonomi.

Rekomendasi American Academy of Pediatrics (2020) menekankan durasi tidur 9-12 jam untuk anak di atas 6 tahun, sejalan dengan temuan Retnaningsih & Kustriyani (2014) yang menyoroti 59,5% siswa SD dengan tidur buruk mengalami penurunan fokus. Di sisi lain, ajaran Buddha dalam Satipatthana Sutta mengingatkan bahaya tidur berlebihan (*thina middha*) yang menghambat konsentrasi. Penelitian Sembiring dkk. (2024) memperkuat hal ini dengan menunjukkan siswa yang tidur baik 13,45 kali lebih konsentrasi. Oleh karena itu, intervensi holistik diperlukan—tidak hanya mengatur durasi tidur, tetapi juga memastikan keseimbangan melalui edukasi gaya hidup, dukungan psikososial, dan penyesuaian kebijakan sekolah agar selaras dengan ritme sirkadian alami siswa.

Temuan tentang hubungan sarapan (Khailanisa & Linda, 2023) dan pola makan (Laksmiana dkk., 2023) dengan konsentrasi belajar memperlihatkan bahwa tidur bukanlah satu-satunya penentu. Studi Sukmawati dkk. (2021) bahkan menemukan kualitas tidur tidak signifikan selama pandemi, sementara dukungan orang tua justru berpengaruh. Hal ini selaras dengan penelitian Gustiawati & Murwani (2020) yang

menyatakan tidur buruk menurunkan daya ingat, tetapi juga menegaskan perlunya pendekatan multidimensi. Dengan memadukan bukti ilmiah, rekomendasi medis, dan prinsip etis seperti moderasi dalam ajaran Buddha, pemangku kebijakan dapat merancang program terpadu yang tidak hanya fokus pada manajemen tidur, tetapi juga memperkuat faktor pendukung seperti nutrisi, lingkungan belajar inklusif, dan kesehatan mental siswa.

Meskipun pola tidur sehat secara konsisten terbukti berperan kritis dalam meningkatkan konsentrasi belajar—seperti ditunjukkan studi Alfonsi dkk. (2020) tentang dampak waktu tidur remaja terhadap kinerja akademik, atau temuan Sembiring dkk. (2024) yang menyatakan siswa dengan tidur baik 13,45 kali lebih fokus—keberhasilan intervensi tidur tidak dapat berdiri sendiri. Faktor eksternal seperti kebiasaan sarapan (Khailanisa & Linda, 2023), dukungan orang tua (Sukmawati dkk., 2021), dan lingkungan belajar inklusif (Rahma dkk., 2024) turut menentukan efektivitasnya. Misalnya, rekomendasi American Academy of Pediatrics (2020) tentang durasi tidur 9-12 jam untuk anak hanya optimal jika didukung pola makan seimbang, seperti diungkap Laksmana dkk. (2023) yang menghubungkan konsentrasi dengan kebiasaan makan mahasiswa kedokteran. Bahkan ajaran Buddha dalam Satipatthana Sutta mengingatkan bahwa tidur berlebihan (*thina middha*) justru merusak fokus, menegaskan prinsip keseimbangan.

Oleh karena itu, pendekatan holistik menjadi solusi utama: integrasi manajemen tidur berbasis bukti—seperti penyesuaian jam sekolah sesuai ritme sirkadian—dengan program nutrisi terjangkau di lingkungan sekolah, pelatihan guru untuk mendeteksi gangguan tidur siswa, dan kebijakan yang melibatkan orang tua dalam menciptakan rutinitas tidur konsisten. Studi Retnaningsih & Kustriyani (2014) di SD Negeri 3 Candisari menunjukkan 59,5% siswa dengan tidur buruk mengalami penurunan konsentrasi, tetapi intervensi multidimensi—termasuk edukasi orang tua—dapat memutus lingkaran ini. Dengan demikian, sinergi antara disiplin ilmu kesehatan, psikologi, dan kebijakan pendidikan tidak hanya mengoptimalkan potensi akademik siswa, tetapi juga membangun fondasi untuk kesejahteraan fisik-mental jangka panjang, sekaligus menjawab tantangan kompleks era modern seperti tekanan akademik dan distraksi digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola tidur sehat secara umum berhubungan positif dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Mayoritas studi menunjukkan korelasi signifikan, termasuk temuan bahwa siswa dengan durasi tidur cukup memiliki peluang konsentrasi 13,45 kali lebih tinggi. Tidur berkualitas mendukung fungsi kognitif melalui mekanisme restorasi sinaptik, regulasi emosi, dan stabilisasi ritme sirkadian. Namun, hubungan ini tidak bersifat mutlak dan dapat dipengaruhi

faktor eksternal seperti nutrisi, tekanan akademik, serta dukungan lingkungan. Keterbatasan desain penelitian yang dominan bersifat cross-sectional menyulitkan penarikan hubungan kausal, sehingga diperlukan lebih banyak studi longitudinal untuk memvalidasi temuan. Implikasi kebijakan mencakup penyesuaian jam masuk sekolah, edukasi kebiasaan tidur sehat, dan pendekatan holistik yang mengintegrasikan manajemen tidur dengan nutrisi seimbang serta dukungan psikososial. Sinergi multidisiplin ini diperlukan untuk mengoptimalkan konsentrasi belajar sekaligus membangun fondasi kesejahteraan fisik-mental siswa dalam menghadapi tantangan akademik era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliroh. (2022). *Pola Hidup Sehat Jasmani Di Masa Pandemi Covid-19*. Zahira Media Publisher.
- Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later school start time: The impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 7). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072574>
- Digha Nikaya – *The Long Discourses of the Buddha*. Diterjemahkan oleh Tim Publikasi Giri Manggala dan Tim DhammaCitta Press. DhammaCitta, 2009.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2).
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar*. cv. jakad media publishing.
- Khailanisa, A., & Linda, O. (2023). Hubungan Perilaku Sarapan Pagi Dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sma Negeri 88 Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.
- Laksamana, E. B., Nugrohowati, A. K., & Novitasari, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1). <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>

- Rahma, A. N. A., Nurul Desilawati, D., Naomi Nurezalita, F., Nurkholifah, R., & Kalsum, U. (2024). Cendikia Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Pendidikan Dan Pengajaran*.
- Ramayanti, R., Rachmawati, N. A., Azhar, Z., & Azman, N. H. N. (2023). *Systematic Literature Review dan Meta-Analysis*.
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., Program, D., Keperawatan, S. I., Widya, S., & Semarang, H. (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*.
- Sembiring, A. J., Nasriyanto, E. N., Idu, cicirosnita j, & sembiring, agnes jessica. (2024). Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Smit Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab. Tangerang Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Van der Heijden, K. B., Vermeulen, M. C. M., Donjacour, C. E. H. M., Gordijn, M. C. M., Hamburger, H. L., Meijer, A. M., van Rijn, K. J., Vlak, M., & Weysen, T. (2018). Chronic sleep reduction is associated with academic achievement and study concentration in higher education students. *Journal of Sleep Research*, 27(2), 165–174. <https://doi.org/10.1111/jsr.12596>
- Wati, S., Harna, H., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2021). Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, Dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 24–35. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>