

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Definisi anak menurut *World Health Organisation* (WHO, 2023) adalah seseorang yang usianya dihitung dari lahir sampai dengan usia 19 tahun. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Pasal 1 Ayat 1 menyebutkan bahwa anak adalah seseorang yang usianya belum melebihi 18 tahun, termasuk saat berada di dalam kandungan. Anak yang memasuki tahap kanak-kanak akhir memiliki kemampuan untuk menyikapi perbedaan individual dalam berbagai aspek dan bidang. Aspek perkembangan anak tersebut meliputi pemahaman, keterampilan kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian, fisik, sosial, serta psikologi. Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) berada pada tahap perkembangan yang sangat penting, ditandai oleh kemajuan pesat dalam aspek fisik, kognitif, emosi sosial, dan moral. Pada aspek fisik, anak mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan yang signifikan serta peningkatan keterampilan motorik halus dan kasar yang mendukung aktivitas sehari-hari. Secara kognitif, anak mulai berpikir logis dan konkret, memahami konsep sebab-akibat, serta mampu memecahkan masalah sederhana, sebagaimana dijelaskan Piaget dalam tahap operasional konkret (Paramita *et al.*, 2023).

Perkembangan emosi sosial pada anak ditandai oleh meningkatnya kemampuan memahami perasaan orang lain, mengendalikan emosi, dan membangun hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya, sehingga memperkuat empati dan keterampilan sosial. Pada saat yang sama, perkembangan moral menunjukkan bahwa anak mulai memahami nilai benar dan salah, serta menyesuaikan perilaku dengan norma dan nilai moral seperti keadilan, tanggung jawab, dan religiusitas. Masa sekolah dasar merupakan periode penting pembentukan karakter, kepribadian, dan kemandirian anak, dengan dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan berperan besar dalam menunjang perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan moral. Namun, anak usia ini juga rentan mengalami berbagai masalah yang menghambat tumbuh kembangnya, seperti gangguan konsentrasi, stres akademik, kurang aktivitas fisik, penggunaan *handphone* berlebihan, gangguan pola makan, dan kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur sering kali terabaikan, padahal tidur berperan penting dalam pertumbuhan, pemulihan energi, dan perkembangan otak anak (Setiana & Eliasa, 2024).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, dan tidak konsentrasi. Tidur sangat penting untuk seseorang sehingga memberi pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis seperti kecerdasan emosional dan kesehatan fisik terutama bagi anak dalam proses belajar. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda untuk istirahat sesuai dengan perkembangan dan aktivitas harian yang dilakukan. Waktu tidur yang mencukupi

membantu mereka menjadi lebih fokus dan berani mengambil keputusan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Andayani *et al.*, 2022).

Kebutuhan tidur pada anak usia sekolah bervariasi, tetapi biasanya memiliki rentang dari 9 sampai 11 jam sehari (Kemenkes, 2021). Aktivitas tidur adalah kebutuhan yang sangat penting bagi manusia khususnya pada anak. Tanda atau gejala kurangnya kualitas tidur dapat mengganggu konsentrasi dan kelemahan daya ingat. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada anak sekolah dasar antara lain faktor aktivitas sosial, faktor elektronik juga sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti akses internet, peralatan elektronik yang ada di kamar tidur seperti televisi, gadget, dan komputer. Anak dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi, konsentrasi memori dalam berpikir dan kemampuan dalam mengambil keputusan (Chandra *et al.*, 2022).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak terdapat adanya masalah atau gangguan tidur. Studi yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menjelaskan bahwa 60 % anak yang berada di bawah usia 18 tahun mengeluh letih saat siang hari dan 15 % mengatakan mereka sering menguap saat di sekolah. *National Sleep Foundation* (NSF) menganjurkan waktu tidur yang optimal untuk remaja adalah 8 sampai 10 jam setiap malam. Apabila waktu tidur tersebut tidak mencukupi maka akan menyebabkan gangguan tidur. Efek terburuk dari tidur yang buruk tidak langsung

dirasakan pada malam hari, namun hal itu dapat mempengaruhi aktivitas pada siang hari baik secara fisik maupun emosional (Andayani *et al.*, 2022).

Kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur telah menyebabkan banyak anak mengalami kekurangan tidur sehingga dapat berdampak negatif pada berbagai aspek, termasuk kemampuan kognitif dan regulasi emosi. Tingkat emosi pada anak usia sekolah dasar ditandai dengan anak mulai dapat mengekspresikan perasaan terhadap orang lain dan dapat mengontrol emosi. Tingkat emosional merupakan kemampuan individu dalam mengontrol emosi dengan inteligensi, memelihara keseimbangan perasaan dan diungkapkan melalui pemahaman, empati serta keterampilan sosial. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan sikap pengendalian diri yang optimal serta dapat menunda kepuasan untuk mengoptimalkan kesejahteraan hidup (Sari *et al.*, 2023).

Tingkat kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain. Kemampuan ini berperan untuk memotivasi diri sendiri, mengelola emosional dengan baik dalam hubungan dengan orang lain menggunakan seluruh potensi psikologis yang dimiliki seperti inisiatif dan empati, adaptasi, komunikasi. Keberhasilan atau kegagalan individu dalam mengelola emosi tergantung pada kecerdasan emosi yang dimiliki. Makin tinggi kecerdasan emosi individu, maka makin baik kemampuannya dalam mengatasi berbagai masalah, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Anak pada tahap ini mulai mampu mengidentifikasi emosi dasar seperti senang, marah, sedih, dan takut, serta mulai

belajar cara yang tepat untuk mengekspresikan dan mengendalikan perasaan tersebut dalam lingkungan sosial dan akademik (Kenedy, 2024).

Menurut penelitian (Fatimah *et al.*, 2025) di Denpasar, menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kualitas tidur yang buruk (75,3%) dan tingkat kecerdasan emosional dalam kategori sedang (57,1%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional ($p = 0,494$; $r = -0,079$), yang berarti perubahan kualitas tidur tidak secara langsung memengaruhi tingkat kecerdasan emosional remaja. Penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menjelaskan bahwa kurang tidur dapat memengaruhi kestabilan emosi seseorang, namun kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sosial dan dukungan keluarga. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada otak seperti gangguan metabolisme, kognitif, emosi, dan menyebabkan disfungsi korteks prefrontal ringan yang menimbulkan masalah pada motivasi belajar, penurunan aktivitas sehari-hari, perencanaan dan manajemen. Kecerdasan emosional dan kualitas tidur adalah beberapa faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan untuk membuat keputusan, kinerja individu, dan keberhasilan akademik. Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC, 2017) kurang tidur termasuk salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi gangguan tidur pada laki-laki 35,5 % dan perempuan 34,8 % (Andayani *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2025 di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta, peneliti melakukan wawancara langsung kepada 10 siswa/siswi. Setelah dilakukan wawancara didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 orang siswa/siswi sering mengalami kesulitan tidur, mengalami kesulitan bangun di pagi hari, terbangun di malam hari, dan merasa lelah atau mengantuk di siang hari. Selain itu, sebanyak 7 dari 10 siswa/siswi diketahui memiliki kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku, seperti sering merasa sedih atau khawatir, kurang berinteraksi dengan teman, serta menunjukkan gejala sulit fokus. Temuan ini menunjukkan adanya variasi tingkat kesulitan emosional dan perilaku pada siswa. Berdasarkan fenomena tersebut, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat emosional siswa kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: “Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat emosional kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat emosional anak kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.
- b. Mengetahui kualitas tidur siswa kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026
- c. Mengetahui tingkat emosional siswa kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026
- d. Mengetahui keeratan hubungan jika terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat emosional kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa/siswi SD Bopkri Gondolayu

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa/siswi mengenai pentingnya tidur yang cukup agar dapat membantu mereka dalam mengelola emosi serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan anak dan keperawatan komunitas.

Penelitian ini memberikan gambaran tentang pentingnya faktor kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis pada anak yang relevan dengan fokus pelayanan keperawatan promotive dan preventif. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan dasar kajian dan pembelajaran bagi mahasiswa Stikes Bethesda Yakkum dalam memahami pentingnya pendekatan holistik terhadap Kesehatan anak, serta sebagai penerapan metode penelitian di lapangan.

3. Bagi Penelitian Lain

Menambah data dasar, referensi atau acuan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan Tingkat emosional

4. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Penelitian ini memperkaya literatur dalam ilmu keperawatan, khususnya pada aspek keperawatan anak usia sekolah. Mendukung perkembangan praktek keperawatan dalam mengidentifikasi kebutuhan dasar anak, termasuk tingkat kualitas tidur yang berkualitas sebagai komponen penting dalam perkembangan emosi dan kognitif.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1
Keaslian Penelitian

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Yatma & Maemunah, 2018	Hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosi pada anak usia 9-12 tahun di SDN 01 patungsewu malang	a. Desain: Kuantitatif korelasional b. Jenis: Cross sectional c. Populasi: 100 siswa d. Teknik sampling: Purposive sampling e. Alat ukur: PSQI dan kuesioner kecerdasan emosional f. Analisis data: Uji Chi-Square	Hasil uji Chi-Square diperoleh $p = 0,000$ sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional anak usia 9-12 tahun di SD Negeri 1 Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, sehingga faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diketahui dari faktor lingkungan dan motivasi.	a. Sama-sama meneliti hubungan kualitas tidur dan aspek emosional anak usia sekolah dasar. b. Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.	a. Penelitian Yatma meneliti kecerdasan emosional secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada tingkat emosional (regulasi emosi) menggunakan instrumen ERQ (Gross & John, 2003). b. Lokasi dan populasi penelitian berbeda; penelitian Yatma dilakukan di SDN 01 Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						Malang, dengan populasi 100 siswa, sedangkan penelitian ini dilakukan di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta dengan populasi 100 siswa kelas IV dan V. c. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian Yatma adalah purposive sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan total sampling. d. Analisis data yang digunakan juga berbeda; penelitian Yatma menggunakan uji Chi-Square, sedangkan penelitian ini

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						menggunakan uji Spearman Rank.
2.	Herawati, 2023	Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Kestabilan Emosi Mahasiswa FK Universitas YARSI	a. Desain: Kuantitatif korelasional b. Jenis: Cross sectional c. Populasi: 150 mahasiswa d. Teknik sampling: Stratified random sampling e. Alat ukur: Kuesioner durasi tidur dan skala kestabilan emosi f. Analisis data: Korelasi Pearson	Hasil menunjukkan adanya korelasi negative signifikan ($p < 0,05$) antara durasi tidur dan kestabilan emosi. Semakin pendek waktu tidur mahasiswa, semakin tinggi ketidakstabilan emosi yang mereka alami, seperti mudah tersinggung, cemas dan stress.	a. Sama-sama meneliti hubungan tidur dengan emosi. b. Sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional.	a. Subjek penelitian berbeda; penelitian Herawati menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek anak sekolah dasar kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta. b. Variabel tidur yang diteliti berbeda; penelitian Herawati menilai durasi tidur, sedangkan

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						penelitian ini menilai kualitas tidur secara komprehensif menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI). c. Instrumen pengukuran emosi yang digunakan berbeda; penelitian Herawati menggunakan Skala Kestabilan Emosi, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) yang menilai regulasi emosi melalui cognitive reappraisal dan

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						expressive suppression. d. Teknik analisis data berbeda; penelitian Herawati menggunakan korelasi Pearson, sedangkan penelitian ini menggunakan uji Spearman Rank.
3.	Sari, 2022	Hubungan Antara Lama Tidur Dengan Perilaku Emosional Pada Anak Sekolah Dasar Di Jakarta Selatan	a. Desain: Cross sectional b. Jenis: Kuantitatif korelasional c. Populasi: 120 siswa d. Sampel: 90 siswa e. Teknik sampling: Simple random sampling f. Alat ukur: Kuesioner durasi tidur dan skala perilaku emosional anak g. Analisis data: Uji Chi-Square	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidur kurang dari 9 jam per malam cenderung mengalami gangguan perilaku emosional seperti mudah marah, agresif, cemas, dan kesulitan berkonsentrasi. Terdapat hubungan signifikan antara lama tidur dengan perilaku emosional anak ($q < 0,05$)	a. Sama-sama meneliti hubungan tidur dengan kondisi emosional anak SD. b. Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. c. Sama-sama berfokus pada anak usia sekolah dasar.	a. Penelitian Sari meneliti lama tidur, sedangkan penelitian ini menilai kualitas tidur secara menyeluruh menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI), yang mencakup berbagai aspek seperti durasi, latensi, gangguan tidur, efisiensi tidur, dan

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						disfungsi siang hari. b. Instrumen pengukuran emosi pada penelitian Sari menggunakan Skala Perilaku Emosional Anak, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) yang berfokus pada regulasi emosi melalui dua strategi utama, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. c. Lokasi penelitian berbeda; penelitian Sari dilakukan pada anak sekolah dasar di Jakarta

NO	NAMA/TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
						Selatan, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV dan V di SD Bopkri Gondolayu Yogyakarta. d. Teknik analisis data yang digunakan juga berbeda; penelitian Sari menggunakan uji Chi-Square, sedangkan penelitian ini menggunakan uji Spearman Rank.