E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867

Halaman 3015-3021
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Di Kelas V Sekolah Dasar Cikarang Kota 01 Tahun 2026

Niar Grasyela[1], Mila Sartika[2], Hana Priscilla F.S[3], Tri Wahyuni Ismoyowati[4]

[1,2,3,4]Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
e-mail: grasyeaniar@gmail.com[1], millysrt@gmail.com[2], sohilaitprissy@gmail.com[3], triwahyuni@medikasuherman.ac.id[4]

Abstrak

Masalah konsentrasi belajar masih ditemukan pada siswa sekolah dasar, termasuk siswa kelas V SD Negeri Cikarang Kota 01 yang berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan perilaku mudah terdistraksi dan melamun saat pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi, pola tidur, motivasi belajar, dan lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar siswa kelas V. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong lintang. Sampel berjumlah 42 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui Barkley Child Attention Scale (BCAS), kuesioner kebiasaan sarapan pagi, Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), kuesioner motivasi belajar, dan What Is Happening in This Class (WIHIC). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa 21 siswa (50,0%) memiliki konsentrasi belajar rendah, 7 siswa (16,7%) sedang, dan 14 siswa (33,3%) tinggi. Motivasi belajar berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar (χ^2=14,344; p=0,006; C=0,505); sebanyak 69,2% siswa dengan motivasi tinggi memiliki konsentrasi tinggi. Sementara itu, kebiasaan sarapan pagi (p=0,092), pola tidur (p=0,147), dan lingkungan belajar (p=0,670) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar pada responden penelitian ini.

Kata kunci: *Konsentrasi Belajar, Motivasi Belajar, Sarapan Pagi, Pola Tidur, Sekolah Dasar.*

Abstract

This Learning concentration problems are still observed among elementary school students. A preliminary study at SD Negeri Cikarang Kota 01 found that several fifth-

grade students were easily distracted and daydreamed during lessons. This study aimed to analyze the relationships of breakfast habits, sleep patterns, learning motivation, and learning environment with learning concentration among fifth-grade students. A quantitative correlational study with a cross-sectional approach was conducted involving 42 students selected through total sampling. Data were collected using the Barkley Child Attention Scale (BCAS), a breakfast habits questionnaire, the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), a learning motivation questionnaire, and the What Is Happening in This Class (WIHIC) questionnaire. Univariate and bivariate analyses were performed using the Chi-Square test at a significance level of 0.05. The results showed that 21 students (50.0%) had low learning concentration, 7 (16.7%) had moderate concentration, and 14 (33.3%) had high concentration. Learning motivation was significantly associated with learning concentration (χ^2=14.344; p=0.006; C=0.505); 69.2% of students with high learning motivation had high concentration. Breakfast habits (p=0.092), sleep patterns (p=0.147), and learning environment (p=0.670) were not significantly associated with learning concentration. In conclusion, learning motivation was the only factor significantly associated with learning concentration among the respondents in this study.

Keywords: *Learning Concentration, Learning Motivation, Breakfast Habits, Sleep Patterns, Elementary School.*

LATAR BELAKANG

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi dan kegiatan pembelajaran dalam jangka waktu tertentu dengan mengesampingkan berbagai gangguan yang muncul di sekitarnya. Kemampuan ini menjadi salah satu unsur penting dalam proses belajar karena membantu siswa menerima informasi, memahami penjelasan guru, mengolah materi, serta mengingat hal-hal yang telah dipelajari. Dalam kegiatan pembelajaran, konsentrasi tidak hanya terlihat dari sikap siswa yang memperhatikan guru, tetapi juga dari keterlibatan siswa ketika mengikuti instruksi, mengerjakan tugas, dan memberikan respons terhadap materi. Oleh karena itu, konsentrasi belajar perlu mendapat perhatian, khususnya pada jenjang sekolah dasar ketika siswa sedang mengembangkan kebiasaan dan keterampilan belajar.

Konsentrasi yang kurang optimal dapat membuat proses pembelajaran berlangsung kurang efektif. Siswa yang sulit mempertahankan perhatian berpotensi tidak menangkap penjelasan secara utuh, tertinggal ketika mengikuti tahapan pembelajaran, melakukan kesalahan dalam menyelesaikan tugas, atau membutuhkan arahan berulang dari guru. Kesulitan tersebut dapat tampak melalui perilaku mudah terdistraksi, melamun, berbicara di luar topik pembelajaran, memainkan benda di sekitar, maupun mengalihkan perhatian pada suara dan aktivitas di luar kelas. Kondisi ini tidak selalu menunjukkan bahwa siswa tidak mampu memahami materi, tetapi dapat menggambarkan bahwa perhatian mereka belum terarah secara konsisten selama kegiatan belajar. Dengan demikian, identifikasi faktor yang berkaitan dengan konsentrasi diperlukan agar dukungan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesulitan mempertahankan perhatian masih ditemukan pada siswa sekolah dasar dan dapat berkaitan dengan proses belajar di kelas. Alawiyah dan Sesrita (2022) membahas pentingnya perhatian serta dukungan orang tua dalam memotivasi tanggung jawab belajar anak. Selain dukungan keluarga, motivasi juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan dorongan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan tugas. Puthree et al. (2021) menguraikan persoalan rendahnya motivasi belajar siswa sekolah dasar, yang menunjukkan bahwa dorongan belajar merupakan salah satu hal penting dalam menciptakan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, motivasi dapat berkembang ketika kebutuhan psikologis siswa, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, memperoleh dukungan yang memadai (Ryan & Deci, 2020).

Selain motivasi, kesiapan fisik siswa juga menjadi hal yang relevan untuk diperhatikan. Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan sebelum berangkat sekolah yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi untuk menjalani aktivitas. Siswa yang tidak terbiasa sarapan dapat memiliki kondisi kesiapan belajar yang berbeda dibandingkan siswa yang telah makan sebelum mengikuti pembelajaran. Pebriani et al. (2025) mengkaji hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. Faktor lain yang berkaitan dengan kesiapan fisik adalah pola tidur. Waktu dan kualitas tidur yang kurang memadai dapat membuat anak merasa mengantuk atau kurang segar ketika mengikuti pembelajaran, sehingga pola tidur juga perlu dikaji bersama faktor-faktor lainnya.

Kondisi lingkungan belajar turut menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena kegiatan pembelajaran berlangsung dalam situasi sosial dan fisik tertentu. Suasana kelas, interaksi antara guru dan siswa, serta gangguan dari lingkungan sekitar dapat memengaruhi kenyamanan siswa ketika memusatkan perhatian. Lingkungan yang mendukung dapat membantu siswa mengikuti penjelasan dan mengerjakan tugas, sedangkan kondisi yang kurang kondusif berpotensi mengalihkan perhatian. Meskipun demikian, konsentrasi belajar tidak hanya ditentukan oleh satu keadaan. Kebiasaan sarapan pagi, pola tidur, motivasi belajar, dan lingkungan belajar dapat berkaitan dengan kesiapan serta pengalaman siswa selama pembelajaran, sehingga keempat faktor tersebut perlu dilihat secara bersamaan dalam konteks sekolah yang diteliti.

Permasalahan konsentrasi belajar juga ditemukan dalam studi pendahuluan di SD Negeri Cikarang Kota 01 pada 25 September 2025. Berdasarkan observasi selama 60 menit pada pembelajaran di kelas V, sekitar 15–20 siswa mulai kehilangan fokus setelah beberapa menit guru menjelaskan materi. Sejumlah siswa terlihat mengalihkan pandangan ke arah jendela atau pintu, berbicara dengan teman di luar topik pelajaran, memainkan alat tulis, mencoret-coret buku, membuka buku pelajaran lain, bahkan ada yang tertidur sebentar. Perhatian siswa juga mudah teralihkan oleh suara dari kelas lain, kendaraan yang melintas, atau aktivitas di sekitar ruang kelas. Hasil wawancara dengan guru kelas V menguatkan bahwa perilaku tersebut bukan hanya terjadi pada saat observasi, tetapi cenderung berulang, terutama ketika pembelajaran berlangsung cukup lama atau saat siswa mengerjakan tugas individu yang membutuhkan perhatian lebih.

Kelas V dipilih karena berdasarkan informasi awal dari pihak sekolah dan observasi pembanding, permasalahan konsentrasi tampak lebih menonjol dibandingkan kelas IV dan VI. Siswa kelas V juga dinilai telah memiliki kemampuan verbal dan pemahaman yang cukup untuk mengisi instrumen penelitian dengan arahan yang jelas. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya pengkajian lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang mungkin berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi, pola tidur, motivasi belajar, dan lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar anak di kelas V SD Negeri Cikarang Kota 01 tahun 2026. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran bagi sekolah dan orang tua dalam memahami faktor yang berkaitan dengan konsentrasi serta menjadi bahan pertimbangan untuk mendukung kesiapan dan keterlibatan siswa selama pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Cikarang Kota 01, Kabupaten Bekasi, pada 14 Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 42 orang; seluruh populasi menjadi sampel melalui teknik total sampling.

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh siswa. Instrumen meliputi Barkley Child Attention Scale (BCAS) untuk konsentrasi belajar, Eating Breakfast Habits Questionnaire untuk kebiasaan sara;an Children/s Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) untuk pola tidur, kuesioner motivasi belajar, dan What is Happening in This Class (WIHIC) untuk lingkungan belajar. Data sekunder berasal dari dokumen sekolah dan literatur yang relevan.

Pengolahan data meliputi editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik serta variable penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan variable `independent (kebiasaan sarapan pagi, pola tidur, motivasi belajar, dan lingkungan belajar) dengan konsentrasi belajar. Tingkat signifikansi ditetapkan α=0,05. Penelitian memperoleh persetujuan etik nomor 000319/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2026 tanggal 19 Januari 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 42 siswa kelas V SD Negeri Cikarang Kota 01. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar dalam kategori rendah, yaitu 21 siswa (50,0%). Sebanyak 7 siswa (16,7%) berada pada kategori sedang dan 14 siswa (33,3%) pada kategori tinggi. Kebiasaan sarapan pagi terbagi merata pada kategori kurang, cukup, dan baik, masing-masing 14 siswa (33,3%). Motivasi belajar paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu 15 siswa (35,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 14 siswa (33,3%) dan tinggi sebanyak 13 siswa (31,0%).

Hasil analisis hubungan antara empat variabel independen dan konsentrasi belajar disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Hubungan Faktor-Faktor dengan Konsentrasi Belajar (n=42)

Variabel	Nilai χ^2	p-value	Kesimpulan
Kebiasaan sarapan pagi	8,000	0,092	Tidak signifikan
Pola tidur	6,791	0,147	Tidak signifikan
Motivasi belajar	14,344	0,006	Signifikan; C=0,505
Lingkungan belajar	2,359	0,670	Tidak signifikan

Uji Chi-Square menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar (p=0,006). Pada kelompok siswa dengan motivasi belajar tinggi, sebanyak 69,2% memiliki konsentrasi belajar tinggi. Koefisien kontingensi sebesar 0,505 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang. Sebaliknya, kebiasaan sarapan pagi (p=0,092), pola tidur (p=0,147), dan lingkungan belajar (p=0,670) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan konsentrasi belajar.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan satu-satunya faktor yang berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa kelas V. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki konsentrasi tinggi, sedangkan pada kelompok motivasi sedang, sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa dorongan untuk belajar, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri siswa, berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan perspektif Self-Determination Theory yang menjelaskan pentingnya pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan sosial dalam mendukung motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2020).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar (p=0,092). Meskipun siswa dengan kebiasaan sarapan baik lebih banyak berada pada kategori konsentrasi tinggi dibandingkan kelompok sarapan kurang, perbedaan tersebut belum mencapai kemaknaan statistik. Nilai p yang mendekati 0,05 perlu ditafsirkan secara hati-hati, terlebih jumlah responden hanya 42 siswa dan sebagian sel memiliki nilai harapan di bawah lima. Dengan demikian, hasil ini tidak berarti sarapan tidak penting bagi kesehatan anak, tetapi penelitian ini belum menemukan bukti hubungan yang signifikan.

Pola tidur juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar (p=0,147). Secara deskriptif, sebagian besar siswa dengan pola tidur bermasalah memiliki konsentrasi rendah, sedangkan siswa dengan pola tidur baik lebih banyak memiliki konsentrasi tinggi. Namun, pola tersebut belum cukup kuat secara statistik. Perbedaan ini dapat berkaitan dengan pengukuran pola tidur secara umum, variasi kebutuhan tidur setiap anak, serta faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian.

Lingkungan belajar tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar (p=0,670). Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah instrumen mengukur persepsi siswa terhadap lingkungan belajar, bukan kondisi lingkungan secara objektif seperti tingkat kebisingan atau pencahayaan. Temuan ini perlu dipahami dalam batasan desain dan ukuran sampel penelitian, bukan sebagai bukti bahwa lingkungan belajar tidak berperan dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengarahkan perhatian pada penguatan motivasi belajar melalui pembelajaran yang interaktif dan menarik, pemberian umpan balik atau penghargaan yang tepat, serta suasana kelas yang menyenangkan. Sekolah juga tetap perlu memperhatikan kebiasaan sarapan dan pola tidur sebagai bagian dari dukungan kesehatan dan kesiapan belajar siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang relatif kecil, kemungkinan perbedaan pemahaman siswa dalam mengisi kuesioner, keterbatasan waktu, serta belum tercakupnya faktor lain seperti kondisi kesehatan dan situasi di rumah. Selain itu, sebagian sel pada analisis Chi-Square memiliki expected count kurang dari lima sehingga hasil perlu ditafsirkan secara hati-hati.

SIMPULAN

Pada siswa kelas V SD Negeri Cikarang Kota 01, sebanyak 50,0% responden memiliki konsentrasi belajar rendah. Dari empat faktor yang dianalisis, hanya motivasi belajar yang menunjukkan hubungan signifikan dengan konsentrasi belajar (χ^2=14,344; p=0,006; C=0,505), dengan 69,2% siswa bermotivasi tinggi memiliki konsentrasi tinggi. Kebiasaan sarapan pagi, pola tidur, dan lingkungan belajar tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Sekolah disarankan mengembangkan kegiatan pembelajaran yang interaktif, memberikan penguatan positif, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan untuk mendukung motivasi serta konsentrasi siswa. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, instrumen yang lebih komprehensif, dan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berkaitan dengan konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Alawiyah, T., & Sesrita, A. (2022). Kontribusi perhatian orang tua dalam memotivasi tanggung jawab belajar anak di sekolah dasar negeri. SITTAH: Journal of Primary Education, 3(1), 1–15. https://doi.org/10.30762/sittah.v3i1.12

Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution, R. A. (2025). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar. Jurnal Keperawatan Tropis Papua, 8, 22–29. https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.436

Puthree, A. N., Rahayu, D. W., Ibrahim, M., & Djazilan, M. S. (2021). Analisis faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa sekolah dasar selama pembelajaran daring. Jurnal Basicedu, 5(5), 3101–3108.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future

directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Mustikowati, T., Rukmana, T., Karim, U. N., & Rahmawati, A. (2022). Relationship of breakfast habits towards concentration of children's learning at school-age children in public elementary school Sukawera. Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 1(1), 8–12.