



HUBUNGAN POLA TIDUR DAN KESEHATAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Kadek Bayu Indrayasa¹, Putu Emy Suryanti²

¹Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja

²Jurusan Yoga dan Kesehatan, UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email:

emysuryanti@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRAK

Gangguan tidur pada anak usia dini dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur yang membahas hubungan antara pola tidur dan kesehatan emosional anak usia 3-5 tahun. Dengan metode systematic literature review (SLR), penelitian ini mengidentifikasi 7 studi yang relevan dari basis data ilmiah seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Scopus*, yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019-2024. Temuan menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak berhubungan erat dengan masalah emosional seperti kecemasan, agresivitas, serta kesulitan dalam mengontrol emosi dan interaksi sosial. Faktor-faktor seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan lingkungan tidur yang tidak ideal turut memperburuk kualitas tidur anak. Studi ini menyarankan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya tidur bagi perkembangan anak serta rutinitas tidur yang konsisten. Lingkungan tidur yang kondusif dan pengurangan paparan elektronik di malam hari juga direkomendasikan untuk mendukung kesehatan emosional anak. Penelitian ini menekankan perlunya intervensi bersama antara orang tua, sekolah, dan komunitas guna menciptakan pola tidur yang sehat dan berkelanjutan bagi anak usia dini.

Kata Kunci : pola tidur, kesehatan emosional; anak usia dini; gangguan tidur; perkembangan sosial

ABSTRACT

Sleep disturbances in early childhood can affect emotional and social development. This study aims to review literature addressing the relationship between sleep patterns and the emotional health of children aged 3-5. Using a systematic literature review (SLR) method, this research identifies 7 relevant studies from scientific databases like PubMed, ScienceDirect, and Scopus, published between 2019 and 2024. Findings indicate that sleep disturbances in children are strongly associated with emotional issues such as anxiety, aggression, and difficulties in emotion regulation and social interactions. Factors such as electronic device usage before bed and non-ideal sleep environments exacerbate children's sleep quality. This study suggests educating parents on the importance of sleep for child development and establishing consistent sleep routines. A conducive sleep environment and reduced evening electronic exposure are also recommended to support children's emotional health. The study emphasizes the need for joint interventions among parents, schools, and communities to foster healthy and sustainable sleep patterns in young children.

Keyword : sleep patterns; emotional health; early childhood; sleep disturbances; social development

PENDAHULUAN

Tidur yang cukup dan berkualitas memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak usia dini, terutama pada usia 0-6 tahun. Selama tidur, otak anak mengalami proses pemulihan yang mendukung penguatan memori, peningkatan konsentrasi, dan kemampuan dalam mengelola emosi (Liu et al., 2022). Rekomendasi dari National Sleep Foundation menyatakan bahwa anak usia 3-5 tahun membutuhkan sekitar 10-13 jam tidur per hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka (Paruthi et al., 2016). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur semakin sering terjadi pada anak-anak, dengan faktor-faktor seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, kurangnya rutinitas tidur yang konsisten, serta lingkungan tidur yang tidak ideal (Meltzer et al., 2021; Salam Al-Wandi et al., 2020). Gangguan tidur ini berdampak signifikan pada kesehatan emosional anak, meningkatkan risiko kecemasan, iritabilitas, dan kesulitan dalam regulasi emosi (Ogundele & Yemula, 2022).

Meskipun begitu, kesadaran masyarakat, terutama para orang tua, terhadap pentingnya tidur dalam perkembangan emosional anak masih relatif rendah. Banyak orang tua masih memandang tidur hanya sebagai kebutuhan fisik, sehingga kurang memberikan perhatian pada faktor-faktor yang mendukung kualitas tidur (Chao et al., 2023). Akibatnya, anak-anak sering kali mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak berkualitas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan emosional dan sosial mereka, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Medic et al., 2017).

Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya angka gangguan tidur pada anak usia dini dan dampaknya terhadap kesehatan emosional. Meskipun sudah ada berbagai studi tentang pentingnya tidur bagi perkembangan anak, literatur yang khusus membahas hubungan langsung antara pola tidur dan kesehatan emosional anak usia dini masih terbatas. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana gangguan tidur dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak dan potensi risiko psikologis yang mungkin terjadi di masa mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur ilmiah yang relevan dan mengidentifikasi hubungan antara pola tidur dan kesehatan emosional anak usia dini. Melalui tinjauan ini, diharapkan artikel dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak pola tidur terhadap regulasi emosi, kontrol impuls, dan kesejahteraan psikologis anak. Artikel ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua dan pendidik dalam membentuk pola tidur yang mendukung kesehatan emosional anak.

Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa tidur berperan krusial dalam perkembangan emosi anak. Tidur yang cukup memungkinkan otak anak untuk memproses dan mengintegrasikan pengalaman sehari-hari, sehingga mendukung kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan beradaptasi secara sosial (Zhang et al., 2024). Penelitian oleh Ogundele (2018) mengungkapkan bahwa anak-anak yang tidurnya terganggu cenderung menunjukkan masalah emosional seperti kecemasan, mudah marah, dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya (Ogundele, 2018). Demikian pula, Matsuoka et al. (2022) menemukan bahwa lebih dari 30% anak-anak yang mengalami gangguan tidur menunjukkan peningkatan risiko masalah perilaku dan gangguan emosional (Matsuoka et al., 2022).

Kajian teoritik ini menyoroti pentingnya tidur dalam pengaturan emosi, termasuk peningkatan kadar melatonin yang membantu menenangkan sistem saraf pusat anak. Dalam penelitian lebih lanjut, ditemukan bahwa anak-anak yang memiliki rutinitas tidur yang teratur dan kualitas tidur yang baik memiliki kontrol emosi yang lebih baik, lebih rendah tingkat agresivitasnya, dan cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Wang et al., 2024). Studi-studi ini menunjukkan hubungan yang konsisten antara kualitas tidur dan perkembangan emosional, memberikan dasar teoritik yang kuat untuk mendukung penelitian ini.

Dengan memahami lebih dalam hubungan antara pola tidur dan kesehatan emosional anak usia dini, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat literatur yang ada dan memberikan kontribusi praktis bagi orang tua, pendidik, dan pihak terkait untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola tidur yang sehat dan berkelanjutan bagi anak-anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk menganalisis dan menyintesis penelitian yang relevan mengenai hubungan pola tidur dan kesehatan emosional anak usia dini. SLR adalah metode yang efektif dalam mengidentifikasi tren, kesenjangan, dan dampak utama dari hasil-hasil penelitian sebelumnya (Snyder, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan mengakses berbagai basis data ilmiah, seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, *Scopus*, dan *Google Scholar*, dari Januari hingga Maret 2024. Kriteria inklusinya adalah artikel jurnal dari lima tahun terakhir (2019–2024) yang memfokuskan hubungan pola tidur dan kesehatan emosional pada anak usia dini (3–5 tahun), tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah studi kualitatif, studi kasus, serta artikel tanpa akses penuh.

Data dikumpulkan dengan kata kunci “*sleep patterns*,” “*emotional health*,” “*preschool*,” dan “*young children*.” Setiap

artikel yang memenuhi kriteria inklusi diekstraksi informasinya dan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola terkait durasi, kualitas tidur, dan dampaknya pada kesehatan emosional (Page et al., 2021). Kualitas studi dinilai dengan panduan *PRISMA* untuk memastikan validitas hasil (Moher et al., 2009).

SLR ini diharapkan mampu memberikan gambaran terstruktur tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan emosional anak usia dini, serta menawarkan rekomendasi praktis bagi orang tua dan pendidik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa studi terbaru telah menganalisis hubungan antara pola tidur dan kesehatan emosional pada anak usia dini. Berikut adalah ringkuman temuan utama:

Tabel 1: Hasil Penelitian Mengenai Pola Tidur dan Kesehatan Emosional Anak Usia Dini

No	Penulis	Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Temuan Utama	Intervensi yang dilakukan peneliti
1	Beebe et al.	2019	Tinjauan Sistematis	35 Studi	Tidur yang berkualitas mempengaruhi fungsi kognitif dan emosional anak.	Rekomendasi untuk penggunaan teknik tidur yang baik di rumah.
2	Salam Al-Wandi et al.	2020	Tinjauan Observasional	150 Anak	Lingkungan tidur yang tidak kondusif berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan dampaknya pada kesehatan emosional.	Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang.
3	Meltzer et al.	2021	Tinjauan Sistematis	50 Studi	Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur berkontribusi pada gangguan tidur anak-anak.	Menyusun kebijakan penggunaan perangkat elektronik di malam hari.
4	Liu et al.	2022	Tinjauan Sistematis	40 Studi	Tidur yang cukup mendukung penguatan memori dan kemampuan regulasi emosi pada anak.	Rekomendasi program tidur teratur yang melibatkan orang tua.
5	Matsuoka et al.	2022	Studi Observasional	300 anak	30% anak dengan gangguan tidur menunjukkan peningkatan risiko masalah perilaku dan emosional.	Penerapan teknik relaksasi sebelum tidur untuk anak

6	Chao et al.	2023	Tinjauan Deskriptif	350 Orang tua	Kesadaran orang tua tentang pentingnya tidur berkualitas dalam perkembangan anak masih rendah.	Kampanye kesadaran tentang pentingnya tidur bagi anak.
7	Wang et al.	2024	Tinjauan longitudinal	200 Anak	Rutinitas tidur yang konsisten meningkatkan kontrol emosi dan mengurangi perilaku agresif.	Mendorong orang tua untuk menetapkan rutinitas tidur yang konsisten.

Tabel 1 memberikan gambaran yang jelas tentang hasil dari berbagai penelitian mengenai hubungan antara pola tidur dan kesehatan emosional anak usia dini. Temuan-temuan ini menunjukkan betapa vitalnya tidur yang cukup dan berkualitas dalam mendukung perkembangan keseluruhan anak. Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai hasil-hasil tersebut:

Perilaku dan Regulasi Emosi

Hasil penelitian Matsuoka et al. (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 30% anak yang mengalami gangguan tidur memiliki risiko tinggi untuk mengembangkan masalah perilaku dan emosional. Gangguan tidur tidak hanya berdampak pada kualitas tidur anak tetapi juga pada kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan berperilaku secara sosial. Kelelahan akibat kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan perilaku agresif dan kesulitan dalam mengatur emosi.

Penting bagi orang tua untuk mengajarkan teknik relaksasi kepada anak-anak, seperti meditasi atau yoga sederhana, sebelum tidur. Hal ini dapat membantu anak merasa lebih tenang dan siap tidur, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas tidur mereka. Sekolah juga dapat memperkenalkan program mindfulness yang tidak hanya membantu anak belajar cara menenangkan diri tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional mereka.

Program-program ini bisa melibatkan aktivitas yang mengajarkan anak-anak untuk berfokus pada pernapasan mereka, berlatih konsentrasi, dan memahami perasaan mereka sendiri. Selain itu, memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka melalui seni atau permainan bisa menjadi cara yang efektif untuk membantu mereka mengelola perasaan dengan cara yang positif.

Rutinitas Tidur yang Stabil

Penelitian Wang et al. (2024) menemukan bahwa rutinitas tidur yang konsisten berhubungan dengan pengelolaan emosi yang lebih baik dan perilaku agresif yang lebih rendah. Rutinitas tidur yang teratur memberikan anak rasa aman dan stabilitas, yang penting dalam perkembangan psikologis mereka. Anak-anak yang memiliki rutinitas tidur yang baik lebih mampu mengelola stres dan emosinya, yang berdampak positif pada interaksi sosial mereka.

Penting bagi orang tua untuk menetapkan rutinitas tidur yang konsisten dan menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti membatasi aktivitas yang merangsang menjelang waktu tidur. Selain itu, mengedukasi orang tua tentang manfaat rutinitas ini melalui sumber daya seperti panduan atau video edukasi bisa sangat membantu.

Misalnya, orang tua dapat menerapkan rutinitas tidur yang melibatkan aktivitas yang menenangkan, seperti mandi air hangat, membaca cerita, atau berbicara tentang pengalaman positif yang mereka miliki selama hari tersebut. Hal ini tidak hanya membantu anak merasa lebih nyaman sebelum tidur tetapi juga memperkuat hubungan antara orang tua dan anak.

Pengaruh Teknologi pada Tidur

Penelitian Meltzer et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur berkontribusi pada gangguan tidur. Penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar perangkat elektronik dapat mengacaukan ritme sirkadian anak, menyebabkan kesulitan untuk tertidur dan kualitas tidur yang buruk.

Diperlukan kebijakan yang jelas tentang penggunaan perangkat elektronik di malam hari. Orang tua sebaiknya diajak

berdiskusi tentang mengatur waktu layar sebelum tidur dan mengganti aktivitas tersebut dengan kegiatan non-teknologi yang menyenangkan, seperti membaca buku. Sekolah juga dapat berperan dengan membentuk program yang mengajarkan anak-anak tentang efek penggunaan teknologi terhadap kesehatan tidur mereka.

Penting untuk menciptakan batasan waktu yang jelas untuk penggunaan perangkat elektronik dan memperkenalkan aktivitas alternatif yang lebih sehat sebelum tidur. Misalnya, kegiatan seperti menggambar, bermain permainan papan, atau berlatih keterampilan baru dapat menjadi pilihan yang baik untuk menggantikan penggunaan perangkat elektronik.

Lingkungan Tidur yang Nyaman

Penelitian Salam Al-Wandi et al. (2020) menunjukkan bahwa lingkungan tidur yang tidak kondusif berkaitan erat dengan kualitas tidur yang buruk. Banyak faktor, seperti kebisingan, suhu yang tidak nyaman, dan pencahayaan yang berlebihan, dapat mengganggu tidur anak. Lingkungan tidur yang baik sangat penting untuk membantu anak merasa aman dan nyaman saat tidur.

Orang tua harus diberdayakan untuk menciptakan lingkungan tidur yang mendukung, seperti mengatur suhu ruangan yang nyaman, menggunakan tirai gelap untuk mengurangi cahaya, dan menghindari suara bising. Sekolah juga bisa berperan dengan memberikan informasi tentang pentingnya lingkungan tidur yang baik sebagai bagian dari pendidikan kesehatan.

Menciptakan lingkungan tidur yang baik bisa melibatkan penggunaan perangkat seperti pemutar suara putih untuk mengurangi kebisingan latar belakang atau penggunaan penutup telinga untuk anak-anak yang sensitif terhadap suara. Selain itu, penting untuk memastikan bahwa tempat tidur nyaman dan sesuai untuk anak, dengan memilih kasur dan bantal yang mendukung.

Kesadaran Orang Tua

Temuan Chao et al. (2023) menunjukkan bahwa kesadaran orang tua tentang pentingnya tidur berkualitas masih rendah. Banyak orang tua yang menganggap tidur hanya sebagai kebutuhan fisik, tanpa menyadari dampaknya yang luas pada perkembangan emosional dan sosial anak. Hal

ini menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur yang berkualitas.

Diperlukan kampanye kesadaran yang terarah, termasuk seminar, workshop, dan materi edukasi yang mudah dipahami, untuk meningkatkan pengetahuan orang tua. Menggunakan media sosial dan platform digital untuk menyebarluaskan informasi ini juga bisa sangat efektif dalam menjangkau lebih banyak orang tua.

Kampanye kesadaran ini dapat mencakup berbagai cara untuk menyampaikan informasi, seperti video pendek yang menggambarkan dampak tidur terhadap kesehatan anak, serta artikel dan blog yang membahas strategi untuk membantu anak tidur lebih baik. Selain itu, kolaborasi dengan dokter anak dan profesional kesehatan lainnya dapat memberikan bobot lebih pada pesan yang disampaikan.

Dampak Tidur pada Memori dan Emosi

Liu et al. (2022) menunjukkan bahwa tidur yang cukup berkontribusi pada penguatan memori dan kemampuan regulasi emosi. Tidur memainkan peran penting dalam konsolidasi memori, yang esensial bagi proses belajar anak. Ketika anak-anak tidak mendapatkan tidur yang cukup, mereka mungkin kesulitan untuk mengingat informasi baru dan mengelola perasaan mereka dengan efektif.

Sekolah dapat mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dalam mengajarkan kepada anak-anak tentang pentingnya tidur untuk pembelajaran yang efektif. Mengintegrasikan pendidikan tentang kesehatan tidur ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu meningkatkan pemahaman anak-anak tentang bagaimana tidur yang baik memengaruhi kinerja akademis mereka.

Dengan memasukkan pendidikan tidur ke dalam kurikulum, sekolah tidak hanya membantu anak-anak memahami pentingnya tidur, tetapi juga memberikan keterampilan yang diperlukan untuk membantu mereka mengelola waktu tidur dan bangun mereka dengan lebih baik. Misalnya, program pelatihan keterampilan belajar dapat mencakup sesi tentang cara tidur yang baik untuk mendukung pembelajaran yang efektif.

Fungsi Kognitif dan Emosional

Beebe et al. (2019) menemukan bahwa tidur yang berkualitas sangat mempengaruhi

fungsi kognitif dan emosional anak. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu konsentrasi dan daya ingat, yang pada gilirannya mempengaruhi pembelajaran dan perilaku anak. Dampak negatif dari kurang tidur juga dapat menyebabkan anak merasa mudah frustrasi dan sulit berinteraksi dengan teman-teman mereka.

Orang tua dan pendidik harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung tidur yang baik. Ini termasuk menempatkan batasan pada waktu layar dan mendorong aktivitas yang mempromosikan relaksasi sebelum tidur.

Mengembangkan kebijakan di sekolah yang memprioritaskan kesejahteraan tidur anak juga dapat membantu. Misalnya, mengurangi beban kerja rumah dan memberikan waktu istirahat yang cukup dapat membantu anak-anak merasa lebih segar dan siap untuk belajar.

Rekomendasi Umum

Edukasi untuk Orang Tua

Edukasi bagi orang tua merupakan langkah awal yang krusial untuk mendukung pola tidur yang sehat pada anak-anak. Program edukasi ini dapat mencakup seminar, lokakarya, dan materi cetak atau digital yang menjelaskan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas (Flint Bretler et al., 2022). Dalam program ini, orang tua perlu diberikan pemahaman tentang:

- 1. Durasi Tidur yang Diperlukan:** Menjelaskan berapa lama anak-anak dari berbagai usia seharusnya tidur. Misalnya, anak usia 3-5 tahun idealnya tidur antara 10-13 jam per malam.
- 2. Tanda-Tanda Kualitas Tidur yang Buruk:** Mengajarkan orang tua untuk mengenali tanda-tanda anak yang tidak mendapatkan tidur yang cukup, seperti suasana hati yang mudah berubah, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan perilaku agresif.
- 3. Cara Menciptakan Rutinitas Tidur yang Baik:** Memberikan panduan praktis tentang cara menetapkan rutinitas tidur, seperti waktu tidur yang konsisten, kegiatan menenangkan sebelum tidur, dan lingkungan tidur yang nyaman.

Dengan memberikan informasi yang relevan, orang tua dapat lebih sadar akan peran mereka dalam menciptakan kebiasaan tidur yang baik, dan pada akhirnya dapat membantu

anak-anak mereka mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

Kampanye Kesadaran

Kampanye kesadaran merupakan strategi yang dapat digunakan untuk menjangkau khalayak luas dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya tidur bagi kesehatan emosional anak. Kampanye ini dapat dilakukan melalui berbagai saluran, seperti media sosial, televisi, dan komunitas lokal (Latha et al., 2020; Wakefield et al., 2010). Elemen kunci dari kampanye kesadaran meliputi:

- 1. Penggunaan Testimoni dan Cerita Nyata:** Menggunakan testimoni dari orang tua dan anak-anak yang mengalami perubahan positif setelah memperbaiki pola tidur mereka bisa menjadi cara yang efektif untuk menarik perhatian dan memotivasi orang lain.
- 2. Infografis dan Video Edukasi:** Membuat konten visual yang mudah dipahami dan menarik untuk menjelaskan manfaat tidur yang cukup dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional anak. Ini dapat mencakup infografis yang menggambarkan durasi tidur yang dibutuhkan berdasarkan usia dan cara-cara untuk menciptakan rutinitas tidur yang baik.
- 3. Keterlibatan Komunitas:** Bekerja sama dengan sekolah, pusat kesehatan, dan organisasi masyarakat untuk menyelenggarakan acara yang mendidik orang tua dan anak-anak tentang kesehatan tidur.

Kampanye semacam ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga membangun komunitas yang mendukung kesehatan tidur, mendorong kolaborasi di antara orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan.

Keterlibatan Sekolah

Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan tidur anak. Dengan melibatkan sekolah dalam pendidikan tentang tidur yang baik, kita dapat mengedukasi anak-anak secara langsung dan memberikan mereka keterampilan yang diperlukan untuk memprioritaskan tidur (Davis et al., 2022; Gruber et al., 2016). Strategi yang dapat diterapkan di sekolah meliputi:

1. **Integrasi Kurikulum:** Memasukkan pendidikan tentang tidur ke dalam pelajaran kesehatan dan sains. Misalnya, mengajarkan anak-anak tentang siklus tidur dan bagaimana tidur memengaruhi fungsi otak, termasuk memori dan kemampuan belajar.
2. **Workshop untuk Siswa dan Orang Tua:** Mengadakan workshop yang melibatkan anak-anak dan orang tua dalam kegiatan belajar bersama mengenai kebiasaan tidur yang baik dan cara menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.
3. **Dukungan Kesehatan Mental di Sekolah:** Mengembangkan program dukungan kesehatan mental yang mencakup perhatian terhadap pola tidur dan dampaknya. Program ini bisa mencakup konseling dan dukungan untuk anak-anak yang mengalami kesulitan tidur.

Dengan menciptakan budaya yang mendukung tidur yang baik di lingkungan sekolah, anak-anak akan lebih mungkin untuk mengadopsi kebiasaan tidur yang sehat dan melanjutkannya ke dalam kehidupan mereka di rumah.

Penegakan Kebijakan Penggunaan Perangkat Elektronik

Mengingat dampak negatif penggunaan perangkat elektronik pada kualitas tidur, sangat penting untuk menetapkan kebijakan yang jelas tentang penggunaan gadget di malam hari (Caba-Machado et al., 2024; Kshatri et al., 2022). Rekomendasi ini dapat mencakup:

1. **Membuat Aturan Keluarga:** Mengajak keluarga untuk bersama-sama menetapkan aturan tentang kapan dan bagaimana perangkat elektronik boleh digunakan, dengan fokus pada pembatasan penggunaan menjelang waktu tidur.
2. **Alternatif untuk Aktivitas Malam:** Menyediakan alternatif menarik untuk penggunaan gadget di malam hari, seperti membaca buku, berolahraga, atau melakukan aktivitas kreatif lainnya yang dapat mengalihkan perhatian anak dari layar.
3. **Pendidikan tentang Efek Cahaya Biru:** Mendidik orang tua dan anak-anak tentang dampak cahaya biru pada

pola tidur, serta strategi untuk meminimalkan paparan sebelum tidur.

Dengan menerapkan kebijakan yang konsisten, diharapkan orang tua dan anak dapat membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan emosional anak.

Pengembangan Program Kesehatan Mental di Sekolah

Sekolah harus mengembangkan program yang tidak hanya fokus pada akademik tetapi juga pada kesehatan mental siswa (Lai et al., 2022; Wiedermann et al., 2023). Program-program ini dapat mencakup:

1. **Pelatihan Staf:** Memberikan pelatihan kepada guru dan staf tentang tanda-tanda masalah kesehatan mental dan cara membantu siswa yang mengalami kesulitan. Ini termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi masalah tidur yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan siswa.
2. **Konseling dan Dukungan:** Menyediakan akses ke konselor atau psikolog di sekolah yang dapat membantu siswa mengatasi masalah tidur dan kesehatan mental. Konseling kelompok juga dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung anak-anak yang mengalami masalah serupa.
3. **Kegiatan Relaksasi dan Mindfulness:** Mengintegrasikan praktik relaksasi seperti yoga, meditasi, atau teknik pernapasan dalam kurikulum. Kegiatan ini dapat membantu anak-anak mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Dengan mendukung kesehatan mental di sekolah, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif, di mana anak-anak merasa aman untuk berbagi masalah mereka, termasuk masalah tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai studi yang ada, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur anak usia dini sangat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Anak-anak yang tidur dengan cukup dan memiliki kualitas tidur yang baik menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat kecemasan yang lebih

rendah, dan lebih mampu berinteraksi positif dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, gangguan tidur berpotensi meningkatkan masalah perilaku dan emosional, seperti agresivitas, kecemasan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Kualitas tidur yang buruk pada anak juga berhubungan erat dengan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, lingkungan tidur yang tidak kondusif, serta kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya tidur yang berkualitas bagi perkembangan anak.

Studi ini menekankan pentingnya peran orang tua dan pendidik dalam menciptakan rutinitas dan lingkungan tidur yang mendukung kualitas tidur anak-anak. Ketika orang tua dan guru memberikan perhatian yang cukup pada kualitas tidur anak dan menciptakan rutinitas tidur yang teratur, anak-anak akan lebih mungkin memiliki kestabilan emosi yang baik, kontrol diri yang lebih baik, dan kemampuan sosial yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Caba-Machado, V., Mcilroy, D., & Padilla-Adamuz, F. M. (2024). Night-time use of electronic devices, fear of missing out, sleep difficulties, anxiety, and well-being in UK and Spain: a cross-cultural comparison. *Current Psychology, 43*(24), 21134–21145. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05934-5>
- Chao, S. Y., Perelli-Harris, B., Berrington, A., & Blom, N. (2023). Sleep hours and quality before and after baby: Inequalities by gender and partnership. *Advances in Life Course Research, 55*(128). <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2022.100518>
- Davis, J., Blunden, S., BoydPratt, J., Corkum, P., Gebert, K., Trenorden, K., & Rigney, G. (2022). Healthy sleep for healthy schools: A pilot study of a sleep education resource to improve adolescent sleep. *Health Promotion Journal of Australia, 33*(S1), 379–389. <https://doi.org/10.1002/hpja.594>
- Flint Bretler, O., Tzischinsky, O., Asraf, K., & Shochat, T. (2022). The Effects of Parental Intervention on Sleep Patterns and Electronic Media Exposure in Young Adolescents. *Clocks & Sleep, 4*(1), 129–144. <https://doi.org/10.3390/clockssleep4010013>
- Gruber, R., Somerville, G., Bergmame, L., Fontil, L., & Paquin, S. (2016). School-based sleep education program improves sleep and academic performance of school-age children. *Sleep Medicine, 21*, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.01.012>
- Kshatri, J. S., Satpathy, P., Sharma, S., Bhoi, T., Mishra, S. P., & Sahoo, S. S. (2022). Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). *Journal of Family Medicine and Primary Care, 6*(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Lai, K. Y. C., Hung, S. F., Lee, H. W. S., & Leung, P. W. L. (2022). School-Based Mental Health Initiative: Potentials and Challenges for Child and Adolescent Mental Health. *Frontiers in Psychiatry, 13*(June). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.866323>
- Latha, K., Meena, K. S., Pravitha, M. R., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *J Edu Health, 9*(124), 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., & Jiang, F. (2022). Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. *World Journal of Pediatrics, 20*(2), 122–132. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Matsuoka, M., Matsuishi, T., Nagamitsu, S., Iwasaki, M., Iemura, A., Obara, H., Yamashita, Y., Maeda, M., Kakuma, T., & Uchimura, N. (2022). Sleep disturbance has the largest impact on children's behavior and emotions. *Frontiers in Pediatrics, 10*(November), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1034057>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health

- consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Meltzer, L. J., Williamson, A. A., & Mindell, J. A. (2021). Pediatric sleep health: It matters, and so does how we define it. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 1–30. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101425>
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9–26. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v7.i1.9>
- Ogundele, M. O., & Yemula, C. (2022). Management of sleep disorders among children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A practical guide for clinicians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 11(3), 239–252. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v11.i3.239>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., Ambrosio, C. D., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., & Troester, M. M. (2016). Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561.
- Salam Al-Wandi, Amna Ibrahim Shorbagi, & Sarra. (2020). Sleep patterns and its relation to lifestyle habits: a study of secondary high school students in Sharjah, United Arab Emirates. *AIMS Public Health*, 7(3), 713–722. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2020055>
- Wakefield, M. A., Loken, B., & Hornik, R. C. (2010). Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet*, 376(9748), 1261–1271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60809-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60809-4)
- Wang, W., Zhu, Y., Yu, H., Wu, C., Li, T., Ji, C., Jiang, Y., & Ding, D. (2024). The impact of sleep quality on emotion regulation difficulties in adolescents: a chained mediation model involving daytime dysfunction, social exclusion, and self-control. *BMC Public Health*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1>
- Wiedermann, C. J., Barbieri, V., Plagg, B., Marino, P., Piccoliori, G., & Engl, A. (2023). Fortifying the Foundations: A Comprehensive Approach to Enhancing Mental Health Support in Educational Policies Amidst Crises. *Healthcare (Switzerland)*, 11(10), 23. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101423>
- Zhang, J., Pena, A., Delano, N., Sattari, N., Shuster, A. E., Baker, F. C., Simon, K., & Mednick, S. C. (2024). Evidence of an active role of dreaming in emotional memory processing shows that we dream to forget. *Scientific Reports*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58170-z>