

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR SIANG DENGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

KESYA LEANITA SUSANTO

41200436

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kesya Leanita Susanto
NIM : 41200436
Program studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR SIANG DENGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 9 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Kesya Leanita Susanto)
NIM 41200436

DUTA WACANA

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR SIANG DENGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

KESYA LEANITA SUSANTO

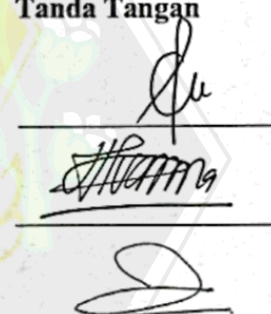
41200436

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan DITERIMA
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 6 Agustus 2024

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Yiska Martelina, M.Sc., Sp.A :
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Johan Kurniawan, M. Biomed, Sp.KJ :
(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 6 Agustus 2024

Disahkan oleh:

Dekan,

Wakil Dekan Bidang I Akademik,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene S, M. Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR SIANG DENGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 6 Agustus 2024



(Kesva Leanita Susanto)

DUTA WACANA

41200436

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat, karunia, dan anugerah yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Sosial Emosional Anak Prasekolah (3-5 Tahun)” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah, penulis menyadari bahwa banyak hambatan dan kesulitan yang dihadapi oleh penulis. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, membimbing, dan mendukung penulis selama penyusunan karya tulis ilmiah. Dengan rasa hirmat penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Yiska Martelina, M.Sc., Sp.A selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan izin penelitian. Terima kasih atas pengarahan, saran, dukungan, dan inspirasi selama penyusunan karya tulis ilmiah dari awal hingga akhir.
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan. Terima kasih atas saran dan pengarahan selama penulisan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai.
3. dr. Johan Kurniawan, M. Biomed, Sp. KJ selaku dosen penguji yang senantiasa meluangkan waktu untuk menguji karya tulis ilmiah ini. Terima kasih atas saran dan umpan balik yang diberikan sehingga isi penulisan karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.
4. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH. dan dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku ketua dan sekretaris penilaian kelaikan etik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Terima kasih atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat berlangsung.

5. TB-TK Ceria Demangan Yogyakarta sebagai tempat dilaksanakannya penelitian. Terima kasih kepada yayasan dan kepala sekolah yang telah memberikan izin penelitian serta para wali kelas yang membantu dalam penyebaran kuesioner online ke orang tua murid.
6. Orang tua atau wali murid dan para anak prasekolah TB-TK Ceria Demangan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian berjalan dengan baik dan lancar.
7. Kedua orang tua yang saya cintai, Susanto dan Meity Budiono. Orang tua dan saudara yang selalu memberikan dukungan, doa, kasih sayang, dan banyak hal yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
8. Kedua saudara yang saya kasihi, Adrian Ega Mahardika Susanto dan Marvel Natanael Susanto. Terima kasih telah menghibur, menemani, dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Adine Putri Kristianti, Jeany Hanifa, Isidora Ardita Ayu Aristiawati sebagai sahabat-sahabat di perkuliahan ini sejak awal perkuliahan yang selalu membantu, saling menguatkan, memberikan saran, dan mendengarkan keluhan mengenai karya tulis ilmiah.
10. Stefany Setiawan Santoso sebagai sahabat sejak kecil yang selalu membantu, menghibur, dan menangkan mengenai karya tulis ilmiah.
11. Teman-teman satu dosen pembimbing akademik. Terima kasih telah memberikan dukungan, membantu, dan menemani selama perkuliahan ini.
12. Teman-teman satu bimbingan skripsi. Terima kasih atas informasi yang diberikan dan dukungan yang diberikan kepada satu sama lain
13. Seluruh teman-teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta angkatan 2020 yang menemani perkuliahan selama 4 tahun ini.
14. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung membantu peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah masih terdapat banyak kekurangan. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang

membangun sehingga dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menambah wawasan bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 6 Agustus 2024



Kesya Leanita Susanto

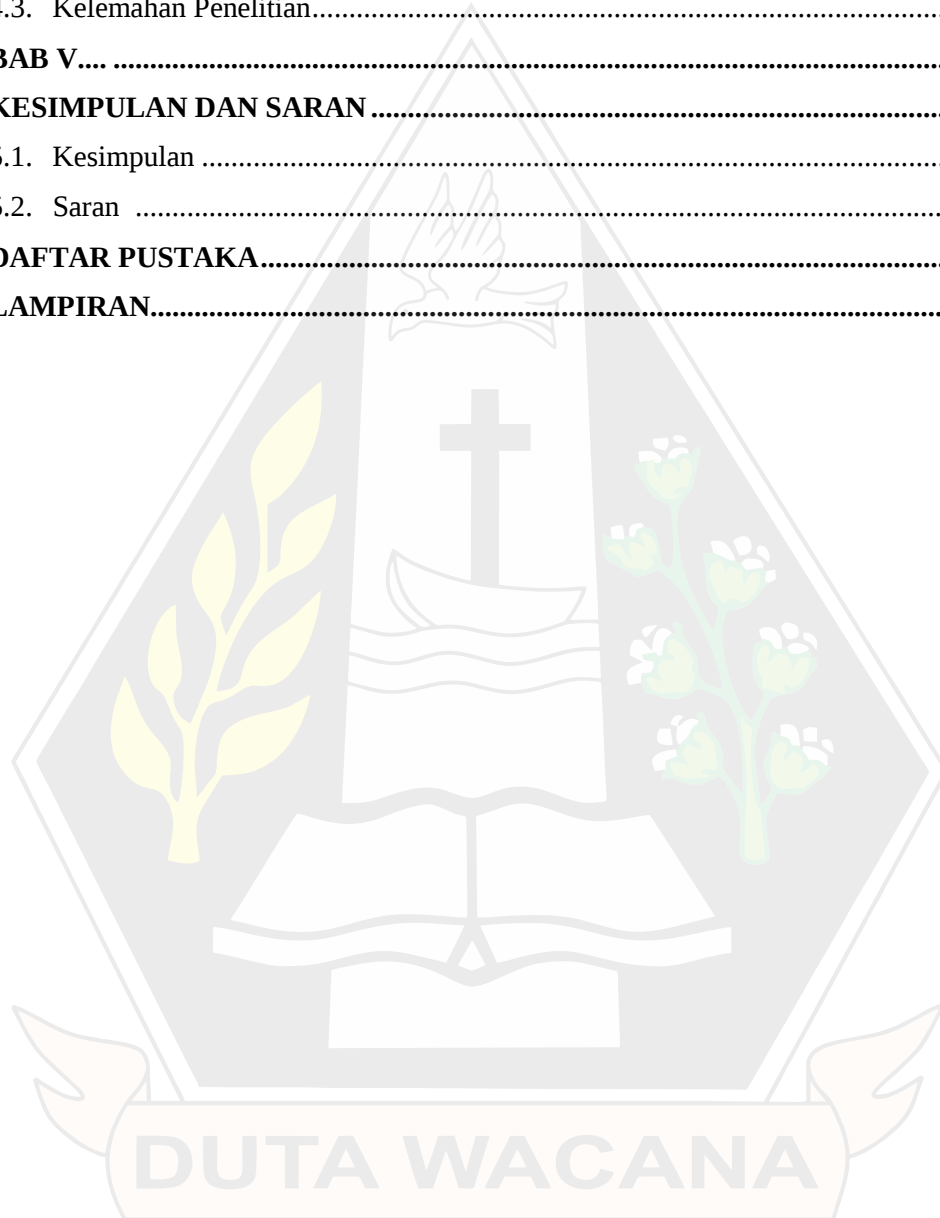


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan umum :	6
1.3.2 Tujuan khusus :	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Praktis	6
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2. 1 Tinjauan Pustaka	9
2.1.1. Usia Prasekolah.....	9
2.1.2 Tidur Siang.....	9
2.1.2.1 Definisi.....	9
2.1.2.2 Efek dan Fungsi Tidur Siang	10
2.1.2.3 Fisiologi Tidur	13
2.1.2.4 Pola Tidur.....	16
2.1.2.5 Kecukupan Tidur dan Tidur Siang.....	16

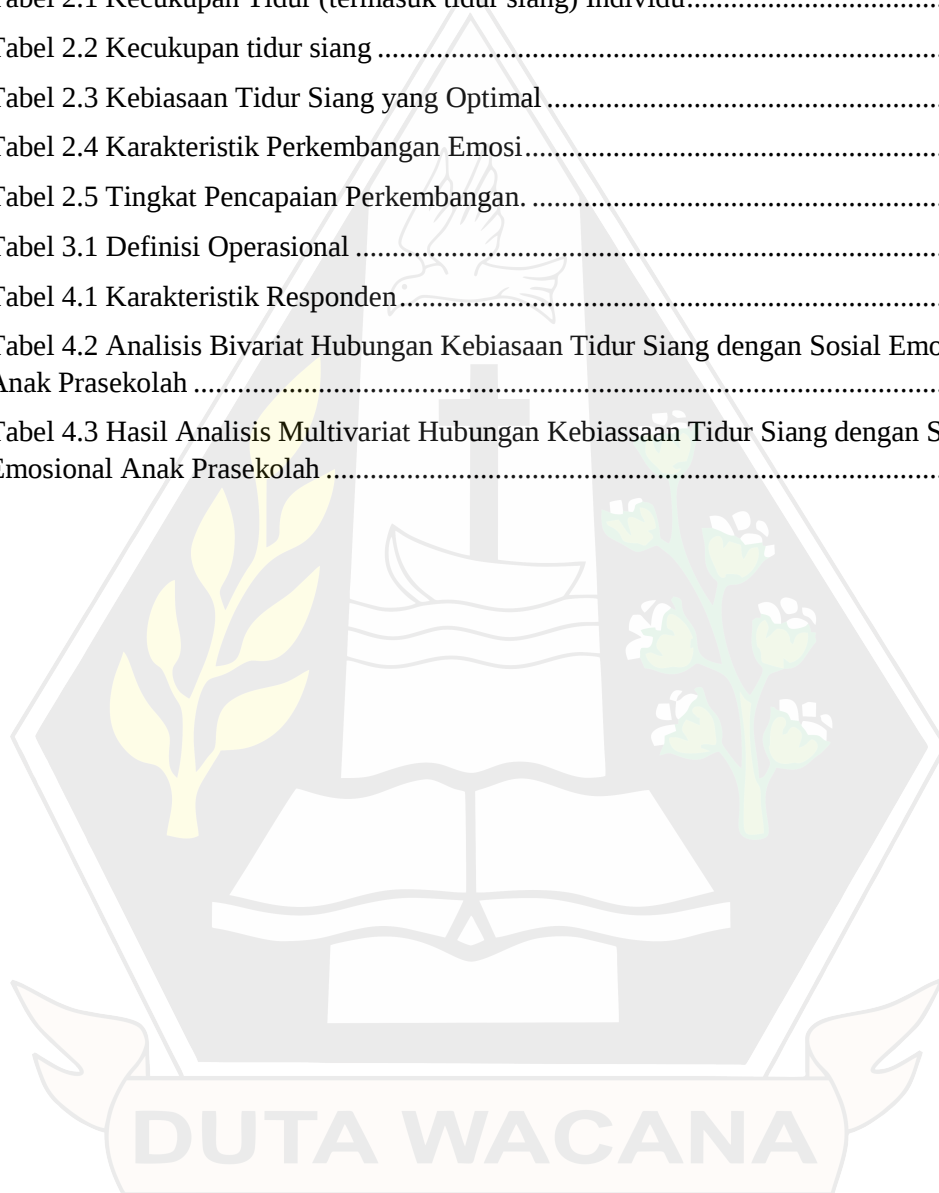
2.1.2.6	Faktor-Faktor Mempengaruhi Tidur Siang	19
2.1.3	Penilaian Tidur Siang.....	21
2.1.4	Sosial Emosional.....	22
2.1.4.1	Definisi.....	22
2.1.4.2	Perkembangan emosi	23
2.1.4.3	Perkembangan Sosial	32
2.1.4.4	Perkembangan Sosial Emosional	37
2.1.4.5	Sosial Emosional dan Tidur Siang Anak Prasekolah	41
2.1.4.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sosial Emosional.....	42
2.1.5	Penilaian Sosial Emosional.....	43
2.2	Landasan Teori.....	44
2.3	Kerangka Teori.....	45
2.4	Kerangka Konsep	46
2.5	Hipotesis.....	46
BAB III.....		47
METODE PENELITIAN.....		47
3.1	Desain Penelitian.....	47
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.3	Populasi dan Sampel	47
3.3.1.	Populasi Penelitian.....	47
3.3.2.	Sampel Penelitian.....	48
3.3.3.	Kriteria Inklusi	48
3.3.4.	Kriteria Eksklusi	48
3.3.5.	Teknik Sampling.....	48
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	49
3.4.1	Variabel Bebas	49
3.4.2	Variabel Tergantung	49
3.4.3	Variabel Perancu.....	49
3.4.4	Definisi Operasional.....	49
3.5	Besar Sampel.....	51
3.6	Bahan dan Alat Penelitian	51
3.7	Pelaksanaan Penelitian	53
3.8	Analisis Data	54
3.9	Etika Penelitian	54

BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1. Hasil Penelitian	56
4.2. Pembahasan.....	61
4.3. Kelemahan Penelitian.....	76
BAB V.... ..	77
KESIMPULAN DAN SARAN	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Kecukupan Tidur (termasuk tidur siang) Individu.....	17
Tabel 2.2 Kecukupan tidur siang	18
Tabel 2.3 Kebiasaan Tidur Siang yang Optimal	19
Tabel 2.4 Karakteristik Perkembangan Emosi.....	29
Tabel 2.5 Tingkat Pencapaian Perkembangan.	39
Tabel 3.1 Definisi Operasional	49
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	57
Tabel 4.2 Analisis Bivariat Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Sosial Emosional Anak Prasekolah	58
Tabel 4.3 Hasil Analisis Multivariat Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Sosial Emosional Anak Prasekolah	60



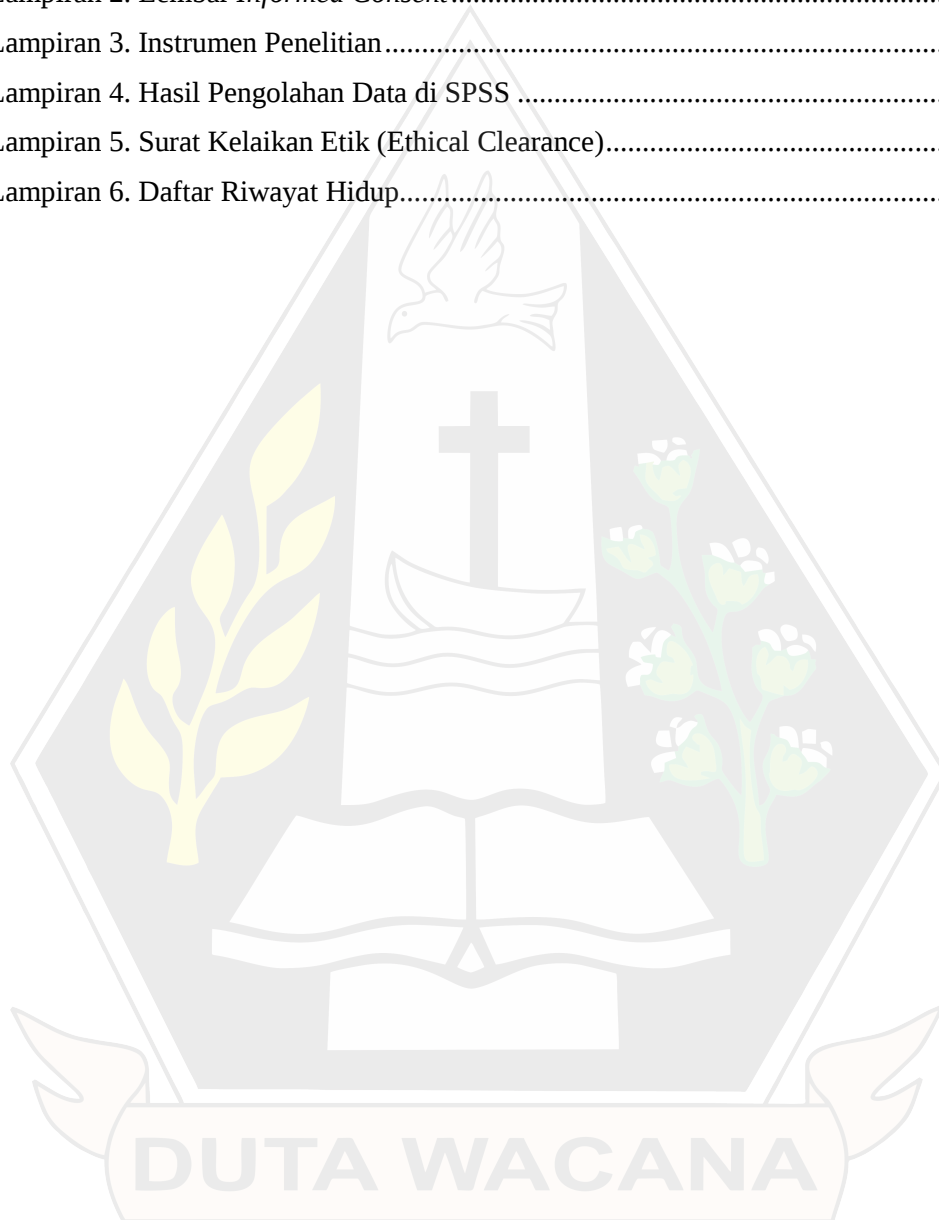
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori psikososial Erickson	38
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	45
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Subjek.....	90
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 4. Hasil Pengolahan Data di SPSS	100
Lampiran 5. Surat Kelaikan Etik (Ethical Clearance).....	108
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	109



DAFTAR SINGKATAN



CSHQ	: <i>Children's Sleep Habits Questionnaire</i>
KMME	: Kuesioner Masalah Mental Emosional
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
IGF-1	: <i>Insulin-Like Growth Factor-1</i>
SPW-Rs	: <i>sharp wave-ripple</i>
mPFC	: <i>medial Prefrontal Cortex</i>
HPA Axis	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis</i>
GPPH	: Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR SIANG DENGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)

Kesya Leanita Susanto¹, Yiska Martelina², Yanti Ivana Suryanto², Johan

Kurniawan²

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

²Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Korespondensi : Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta, 55224, Telp: 0274-

563929, Fax: 0274-8509590, Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id, Website:

<http://www.ukdw.ac.id>

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama masa prasekolah (3-5 tahun), terdapat pola tidur bifasik melalui tidur siang dan tidur malam. Tidur siang berhubungan dengan kewaspadaan, peningkatan proses pembelajaran, dan lamanya atensi anak. Anak prasekolah yang terbiasa tidur siang ≥ 5 hari/ minggu berefek positif dalam regulasi emosi. Perkembangan sosial emosional mencakup pemahaman, mengekspresikan, kontrol diri, dan regulasi sosial emosional sesuai lingkungan. Strategi Nasional Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif sejak Juni 2021 adalah mengutamakan anak prasekolah yang sehat, berakhlak mulia, dan cerdas.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah, mengetahui kebiasaan tidur, mengetahui kebiasaan tidur siang (frekuensi, durasi, waktu), dan mengukur sosial emosional anak prasekolah.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dengan kriteria inklusi: anak usia 3-5 tahun dan anak yang orang tua/ walinya memberikan persetujuan ikut penelitian. Kriteria eksklusi: anak terdiagnosa dokter dengan riwayat sakit 3 bulan lalu (*Obstructive Sleep Apnea Syndrome*, *Parasomnia*, kecemasan, *ADHD*), konsumsi obat psikotropika atau *antihistamin* dalam 1 minggu terakhir, dan data tidak lengkap. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner kebiasaan tidur yaitu *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ), Lembar pertanyaan tidur siang, dan Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME) dalam bentuk *Google Form*

Hasil: Subjek penelitian yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebanyak 35 anak. Berdasarkan hasil uji bivariat *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah dengan $P < 0,05$. Melalui analisis multivariat regresi logistik tidak menunjukkan adanya pengaruh keterkaitan antara ketiga variabel kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional.

Kesimpulan: Terdapat hubungan kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah di TB-TK CERIA Demangan, mayoritas tidur anak prasekolah baik, mayoritas kebiasaan tidur siang anak prasekolah ideal, dan mayoritas sosial emosional anak prasekolah baik.

Kata Kunci: Tidur siang, Tidur, Sosial Emosional, Anak Prasekolah

THE RELATIONSHIP OF DAYTIME NAP HABITS WITH SOCIAL EMOTIONAL PRESCHOOL CHILDREN (3-5 YEARS)

Kesya Leanita Susanto¹, Yiska Martelina², Yanti Ivana Suryanto², Johan

Kurniawan²

^{1,2,3,4} *Student of Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University*

² *Lectures of Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University*

Correspondence : Dr. Wahidin Sudirohusodo Street 5-25 Yogyakarta, 55224, Phone: 0274-563929, Fax: 0274-8509590, Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id, Website: <http://www.ukdw.ac.id>

ABSTRACT

Background: During the preschool period (3-5 years) there is a biphasic sleep patterns through midday nap and night sleep. Napping associated with quiet alertness, increased learning, and longer attention spans in children. Preschool children accustomed to napping ≥ 5 days/ week have a major positive effect on emotional regulation. Social-emotional development includes understanding, expressing, self-control, and social-emotional regulation according to the environment. The National Strategy for Integrative Holistic Early Childhood Development since June 2021 is to prioritize healthy preschool children, who have noble character, and intelligent.

Objective: Knowing the relationship of daytime nap habit with social emotional preschool children, knowing sleep habit, knowing daytime nap habit (frequency, duration, time), and measuring preschool children's social emotions

Method: This cross-sectional study with inclusion criteria: children aged 3-5 years and children whose parent gave consent to take part in the research. Exclusion criteria: children diagnosed doctor in the last 3 months (Obstructive Sleep Apnea Syndrome, Parasomnia, anxiety, ADHD) consumption of psychotropic or antihistamine drug in the last 1 week, and incomplete data. The data was collected by distributing sleep habit questionnaire named *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ), nap question sheet, and social emotional questionnaire named Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME) in a Google Form.

Result: The research subjects included in the inclusion and exclusion criteria were 35 children. Based on the results of bivariate chi-square test showed a significant relationship between daytime nap habit and social emotional with a $P < 0,05$. Multivariate logistic regression analysis did not show any influence on the relationship between the three variables of daytime nap habits and social emotional.

Conclusion: There is a relationship between daytime nap habit with social emotional preschool children (3-5) at TB-TK Ceria Demangan, the majority of preschoolers sleep is good, the majority of preschoolers daytime nap habit are ideal, and the majority of preschoolers social emotionality is good.

Keywords: Nap, Sleep, Social Emotional, Preschool Children

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan fisiologis setiap manusia dalam semua rentang kelompok usia. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau lainnya. Tidur bermanfaat dalam maturasi persarafan, proses belajar atau memori, kognisi, dan energi metabolisme (J. E. Hall, 2011). Dalam tidur secara keseluruhan, tidur siang menjadi pola tidur yang penting. Tidur siang (*naps*) berhubungan erat dengan *queit alert*, peningkatan proses pembelajaran, dan lamanya atensi terutama pada anak (Rahmawati, 2019).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), Anak Usia Dini atau anak prasekolah tahun 2022 di Indonesia sebanyak 30,73 juta jiwa (Maylasari, 2022). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjadikan anak usia prasekolah saat ini sebagai generasi penerus bangsa dan jaminan generasi emas 2045 dengan upaya mendidik sejak dini, sekolah setinggi mungkin, dan menjangkau lebih luas (Nurchaili, 2017). Sejak Juni 2021 telah ditetapkan Strategi Nasional Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif untuk Rencana Aksi Nasional tahun 2020-2024 dalam mengutamakan anak prasekolah yang sehat, berakhlak mulia, dan cerdas (KEMENKO, 2022).

Penelitian di *University of Massachusetts Amherst*, tidur siang memberikan efek nyata dalam peningkatan pembelajaran anak usia 3-5 tahun (Kurdziel et al., 2013). Dalam *milestone* anak usia prasekolah, pola tidur bifasik melalui pembagian

waktu tidur dua kali dalam sehari yaitu tidur malam dan tidur siang menjadi fokus perhatian saat ini karena menjadi periode penting yang membutuhkan perhatian tinggi dari sisi keluarga, masyarakat, dan pemerintah (KEMENKO, 2022). Hal ini karena ketika transisi tahun-tahun prasekolah sulit bahkan tidak memungkinkan untuk tidur siang seperti akibat tuntutan kurikulum yang meningkat, kebutuhan ekstrakurikuler, dan transisi emosional anak sehubungan dengan pembaharuan kurikulum 2013 PAUD dan TK 2022-2024 (Ifina Trimuliana, 2018). Hingga saat ini sebagian kecil TK di Indonesia belum menaati alokasi waktu pembelajaran. Kondisi ini terbukti di salah satu TK di Yogyakarta yang memiliki program siang yaitu dari pukul 08.00 hingga 13.00 (Maliah, 2014). Alokasi pembelajaran hingga siang hari berdampak pada anak berada dalam kondisi terjaga serta tidur siang yang kurang nyaman hingga tidak memiliki kesempatan tidur siang. Dalam mengoptimalkan tidur siang demi sosial emosional anak yang matang, Indonesia perlu perbaikan dalam alokasi waktu pembelajaran anak prasekolah sesuai dengan Permendikbud No. 146 tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Anak Usia Dini melalui pembelajaran hingga pukul 11.00, minimal 360 menit perminggu (anak 2-4 tahun) serta 900 menit perminggu (anak 4-6 tahun) (Kemendiknas, 2014).

Tingkat prevalensi gangguan tidur anak di Indonesia cukup tinggi antara 25% hingga 40% dalam periode waktu yang lama (Zahara et al., 2013). Gangguan tidur anak usia di bawah 3 tahun mencapai 44,2% dan 30% anak di bawah 4 tahun mengalami gangguan tidur berupa terbangun pada malam hari (Zahara et al., 2013). Kondisi tersebut diperkuat oleh Riskesdas 2018 dengan prevalensi perkembangan sosial emosional anak 35-59 bulan di Indonesia yang hanya mencapai 69,9%

dimana lebih rendah dibanding Thailand dan Vietnam pada 2015 (RISKESDAS, 2018). Hal ini menyebabkan masalah perilaku dan emosional anak berupa gangguan mental emosional (Salsabela et al., 2022). Masalah perilaku menjadi faktor gangguan perkembangan saraf dan kesehatan mental anak (Charach et al., 2017). Prevalensi gangguan mental emosional penduduk usia di bawah 15 tahun meningkat sejak tahun 2013 sebesar 6,1% menjadi 9,8% pada 2018 (DINKES, 2023). Gangguan ini dapat melekat selama pertambahan usia, dibuktikan dengan gangguan mental emosional (usia ≥ 15 tahun) di DIY meningkat dari 8,1% menjadi 10% (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan Permendikbud No. 137 tahun 2014 sesuai Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, perkembangan sosial emosional anak berkembang sejak 0-6 tahun dan 5 tahun pertama menjadi masa kritis perkembangan emosi dan bertingkah laku sosial (Lukmasari et al., 2017). Dalam mengatasi masalah sosial emosional anak prasekolah dapat dilakukan melalui stimulasi perkembangan sosial anak dengan keikutsertaan pada pendidikan prasekolah. Berdasarkan Susenas 2018-2021 terdapat trend penurunan angka partisipasi anak prasekolah pada PAUD mulai dari 35,57% turun ke 33,51% sehingga capaian stimulasi perkembangan kognitif terhambat (KemenPPPA, 2023). Hal ini berdampak pada fungsi kognitif anak yang tidak optimal dengan bertambahnya usia seperti pada penilaian PISA 2018 didapatkan 371 poin yang masih di bawah rata-rata duniaa dan negara ASEAN yaitu 500 poin (OECD, 2019).

Berdasarkan data tidur siang tahun 2020 di Australia pada anak 0-12 tahun menunjukkan kurang dari 2,5% anak berhenti tidur siang sebelum usia 2 tahun,

sementara 94% berhenti tidur siang pada usia 5 tahun. Hilangnya pola tidur siang anak prasekolah memungkinkan pengembangan sosial emosional tidak berjalan. (Staton et al., 2020). Didukung *National Institute of Mental Health* (NIMH), menyatakan prevalensi gangguan mental emosional anak usia prasekolah cukup tinggi mencapai 10-15% di dunia (KMHO, 2019). Anak prasekolah yang terbiasa tidur siang dengan frekuensi ≥ 5 hari/ minggu memberi efek positif utama pada regulasi emosi. Hilangnya kebiasaan tidur siang cenderung berdampak ke perubahan pengaturan emosi (marah, tantrum), pusing, dan perubahan fungsi neurokognitif (Staton et al., 2020). Pada lima tahun awal kehidupan, tidur optimal berefek positif juga pada penerimaan teman sebagai keterampilan sosial. Kecukupan tidur yang tidak terpenuhi menampilkan masalah perilaku seperti agresi, kemarahan, impulsif, hiperaktif, dan tantrum (Lasi et al., 2023).

Kebiasaan tidur siang anak prasekolah di Indonesia belum terimplementasi baik akibat pola asuh orang tua (*parenting*) karena rendahnya pengetahuan pada tidur siang anak dan pemberian gadget (Effendy, 2021). Dari data Badan Pusat Statistik menunjukkan penggunaan gadget usia 0-4 tahun 25,5% dan usia 5-6 tahun 52,76% (Bayu, 2023). Survey NSF (*National Sleep Foundation*) membuktikan gadget membuat kualitas dan kecukupan tidur berkurang. Berdasarkan penelitian di Mojokerto 2021 sebanyak 37 responden menunjukkan 45,9% ibu tidak mengetahui *digital parenting* terhadap pengetahuan pada kesehatan dan pemenuhan kebutuhan tidur anak prasekolah (Effendy, 2021). Dalam pemenuhan waktu tidur siang, WHO membatasi penggunaan *gadget* 1 jam pada anak prasekolah (WHO, 2019). Rendahnya pengetahuan ibu terhadap kecukupan tidur membuat anak prasekolah

terganggu dalam pemenuhan tidur karena memilih bermain *gadget* daripada tidur siang dan sulit tidur malam hari. Cahaya terang dari *gadget* menghambat melatonin, peningkatan neuron tidur otak, dan sulit rileks. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu pada kecukupan tidur anak adalah tingkat pendidikan, *update* info kesehatan anak, dan tingkat kepercayaan (Effendy, 2021).

Bentuk penyimpangan perilaku dan emosional anak tersering, sekitar 9% hingga 15% adalah amarah, agresif, dan ketidakpatuhan (Charach et al., 2017). Menurut hasil penelitian di salah satu TK Yogyakarta saat skrining gangguan emosi dan perilaku, dari 402 anak didapatkan 12,4% memiliki gejala disruptif dan 2,7% memiliki gejala gangguan emosi yang terbanyak adalah *GPPH* dan gangguan emosi (Maharani et al., 2019). Beberapa ilmuwan mengatakan peran tidur secara khusus pada emosional terjadi pengembangan ekspresi yang beragam pada saat diberikan perlakuan persepsi berbeda atau saat berinteraksi dengan orang di sekitarnya serta konsolidasi memori emosional (Kurdziel et al., 2013).

Penelitian mengenai hubungan kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah belum banyak ditemukan. Penelitian terdahulu mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan mental emosional dan perkembangan lain sudah beberapa dijumpai, tetapi yang berfokus pada kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak dengan korelasi keduanya masih sedikit. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah di TB-TK Ceria Yogyakarta. Pemilihan lokasi didasarkan atas adanya program *fullday* berupa kegiatan tidur

siang di TK mulai usia 2-6 tahun yang diikuti beberapa anak. Selain itu, dapat juga melalui *halfday* pada anak yang tidur di rumah.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak usia prasekolah (3-5 tahun) ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum :

Mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak usia prasekolah

1.3.2 Tujuan khusus :

- a. Mengetahui kebiasaan tidur pada anak prasekolah di TB-TK Ceria Demangan Yogyakarta
- b. Mengetahui kebiasaan frekuensi, durasi, dan waktu tidur siang pada anak prasekolah di TB-TK Ceria Demangan Yogyakarta
- c. Untuk mengetahui dan mengukur sosial emosional anak prasekolah di TB-TK Ceria Demangan Yogyakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Orang Tua

Menambah wawasan *parenting*, manfaat tidur siang, serta perkembangan dan deteksi dini gangguan sosial emosional di usia anak 3-5 tahun

2. Bagi Guru

Menambah pengetahuan dan wawasan guru TK dalam menilai sosial emosional setiap murid serta mendukung keberhasilan pengembangan bidang regulasi emosi, bersosialisasi, dan adaptasi

3. Bagi Institusi Pendidikan

Membantu memberikan informasi dan sarana pengetahuan khususnya kepada para orang tua dan guru dalam upaya membimbing anak TK mencapai dan meningkatkan sosial emosional serta institusi pendidikan dalam mengoptimalkan jam pagi TK

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menjadi salah satu sumber informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai tidur siang dengan sosial emosional pada anak prasekolah (3-5 tahun)

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi mahasiswa pendidikan kedokteran, memperkaya hasil penelitian yang telah ada, dan memberi gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul	Metode	Isi	Persamaan	Perbedaan
Hubungan antara Gangguan Tidur dengan Gangguan Mental Emosional Anak Usia 4-6 Tahun di Semarang (Lukmasari et al., 2017)	<i>Cross-sectional</i>	Didapatkan 208 subjek dengan prevalensi gangguan tidur 73,6% memiliki hubungan signifikan dengan jumlah skor SDQ pada indikator emosi dan perilaku. Rasio prevalens 2,7 kali lipat menjadi gangguan emosi dan 1,8 kali lipat menjadi gangguan perilaku	Metode yang digunakan, fokus terkait mental emosional, cakupan usia subjek penelitian	Waktu, tempat, dan jumlah responden penelitian serta variabel dependen
Napping Reduces Emotional Attention Bias During Early Childhood (Cremone et al., 2019)	ANOVA	43 anak berusia 37-69 bulan dengan 32 anak tidur siang memiliki bias emosional yang rendah dibanding yang tidak tidur siang melalui pengerjaan <i>Dot Probe task</i> , VSS, dan VAMS	Fokus tidur siang dan emosional, usia subjek penelitian	Waktu, tempat, jumlah responden, dan metode analisis
Association of Activity, Sedentary, and Sleep Behaviours with Cognitive and Social-Emotional Health in Early Childhood (Laurent et al., 2023)	<i>Ekperimen tal</i>	Anak usia 33-71 bulan antara tahun 2013-2020 di Prasekolah <i>Massachusetts</i> yang tidur siang memiliki pengendalian kuat, rendahnya afektivitas negatif, dan upaya pengendalian sosial emosional menggunakan CBQ	Variabel independen dan dependen, metode, dan subjek penelitian	Waktu, tempat, jumlah responden, dan pengumpulan data

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah
2. Mayoritas kebiasaan tidur anak prasekolah TB-TK Ceria Demangan baik yang diukur dengan CSHQ
3. Mayoritas kebiasaan tidur siang anak prasekolah TB-TK Ceria Demangan ideal (≥ 5 hari/ minggu; 60-90 menit; jam 10.00-15.30)
4. Mayoritas sosial emosional anak-anak TB-TK Ceria Demangan baik yang diukur dengan KMME

5.2. Saran

1. Untuk orang tua dan anak prasekolah
Diharapkan dapat menerapkan kebiasaan tidur siang yang optimal sehingga mencapai sosial emosional yang baik. Penerapan ini mencakup kebiasaan tidur siang dengan frekuensi ≥ 5 hari/ minggu, durasi 60-90 menit, dan waktu tidur siang pukul 10.00 – 15.30.
2. Untuk Sekolah
Diharapkan pihak sekolah dapat menginformasikan kepada orang tua murid tentang kebiasaan tidur siang yang berhubungan dengan sosial

emosional yang baik melalui tidur siang dengan frekuensi ≥ 5 hari/minggu, durasi 60-90 menit, dan waktu tidur siang pukul 10.00 – 15.30.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti tentang hubungan lain yang dapat mempengaruhi kondisi sosial dan emosional anak seperti, hubungan keluarga, penggunaan gadget, pola asuh, dan teman-teman pada ukuran sampel yang lebih besar dengan spektrum lebih luas untuk menghindari bias.



DAFTAR PUSTAKA

- Akacem, *et al.* (2015). The Timing of the Circadian Clock and Sleep Differ between Napping and Non-Napping Toddlers. *PLOS Journal*, 10(4), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125181>
- Akilasari, Y., Risyak, B., & Sabdaningtyas, L. (2015). Faktor Keluarga, Sekolah, dan Teman Sebaya Pendukung Kemampuan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(5), 1–13.
- Alza, Y., & Novita, L. (2021). Perbedaan Durasi Tidur dan Asupan Makan pada Anak Stunting dan Tidak Stunting Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 133–138. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 180–193.
- Archvadze, N. (2023). Emotions of Preschoolers and their Assessment. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(3), 438–441.
- Artaria, M. D. (2016). *Dasar Biologis Variasi Jenis kelamin, Gender, dan Orientasi Seksual*. 5(2), 157–165.
- Aurora, N. S. I. Is., Meiranny, A., & Susilowati, E. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Sosial-Emosional Anak Usia Dini: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(4), 768–777.
- Aziz, F. N., Qoimatun, I., Deskianditya, R. B., Stefani, O., & Widodo, Y. (2022). The relationship between daytime napping and anxiety level of Medical Faculty students of Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Kedokteran Syiah Kuala*, 23(3), 411–418.
- Bacaro, V., *et al.* (2020). The Association between Diurnal Sleep Patterns and Emotions in Infants and Toddlers Attending Nursery. *Brain Science*, 10(891), 1–13.

- Bayu, D. (2023). *Sebanyak 33,4% Anak Usia Dini di Indonesia Sudah Main Ponsel*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/sebanyak-334-anak-usia-dini-di-indonesia-sudah-main-ponsel>
- BC Children's Hospital Research. (2016). *Preschool Age Children (3 – 5 years)*. The University of British Columbia. <https://www.bcchr.ca/healthysleepforkids/preschool-age-children>
- Bonita, A. (2022). *Tidur Siang dan Penyakit Jantung: Apakah Ada Hubungannya?* Kemenkes. [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1798/tidur-siang-dan-penyakit-jantung-apakah-ada-hubungannya#:~:text=Tidur siang \(nap\) merupakan suatu,teratur maupun sesekali dalam seminggu](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1798/tidur-siang-dan-penyakit-jantung-apakah-ada-hubungannya#:~:text=Tidur siang (nap) merupakan suatu,teratur maupun sesekali dalam seminggu)
- Bulgarelli, D., & Molina, P. (2016). Social Cognition in Preschoolers : Effects of Early Experience and Individual Differences. *Frontiers in Psychology*, 7(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01762>
- Cairney, S. A., Durrant, S. J., Power, R., & Lewis, P. A. (2015). Complementary Roles of Slow-Wave Sleep and Rapid Eye Movement Sleep in Emotional Memory Consolidation. *Cerebral Cortex Oxford University*, 25(6), 1565–1575. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht349>
- CDC. (2020). *Nap Duration*. <https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod7/05.html>
- Charach, A., McLennan, J. D., Bélanger, S. A., & Nixon, M. K. (2017). Screening for Disruptive Behaviour Problems in Preschool Children in Primary Health Care Settings. *Journal of Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 26(3), 172–178.
- Chofifah, N., Paradise, M. R., & Azkia, M. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90.
- Cremone, A., Kurdziel, L. B. F., Torres, A. F., McDemott, J. M., & Spencer, R. M. C. (2019). Napping Reduce Emotional Attention Bias During Early Childhood. *Physiology & Behavior*, 20(80), 678–687. <https://doi.org/10.1111/desc.12411>.Napping

- Danilewitz, J. R. (2014). *The Relationship Between Emotion Regulation and Executive Functioning After Sleep Restriction in Healthy Preschool Children*. Western University.
- Dewi, A. R. T., Myasarokh, M., & Eva, G. (2020). Perilaku Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Golden Age, Universitas Hamzzanwadi*, 04(1), 181–190.
- DINKES. (2023). *Membangun Kesehatan Jiwa Bersama Lintas Sektor*. DINKES Yogyakarta. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/519/membangun-kesehatan-jiwa-bersama-lintas-sektor/>
- Effendy, H. V. dan S. S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Digital Parenting Prasekolah The Effect Of Digital Parenting Health Education On Mother ' s Knowledge And Sleep Needs Of Preschool Children PENDAHULUAN Gadget adalah media yang dipakai modern . sebagai alat komunikasi semakin*. 12(November), 196–204. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1460/1155>
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2020). Kompetensi Emosi (Ekspresi dan Pemahaman Emosi) pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 140–163. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3951>
- George, A. S., George, A. S. H., & Shahul, A. (2024). The Science and Timing of Power Naps : Investigating the Cognitive and Physical Benefits of Brief Daytime Sleep. *Partners Universal Innovative Research Publication (PUIRP)*, 2(1), 70–84. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10673171>
- Hall, J. E. (2011). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 12th Edition* (12th Ed). Elsevier.
- Hall, T. (2020). Review of Experimental Social Behavioral Interventions for Preschool Children : An Evidenced-Based Synthesis. *SAGE Journal*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2158244019899420>
- Hartini, S., Sunartini, Herini, S. E., & Takada, S. (2017). ITEM ANALYSIS AND INTERNAL CONSISTENCY OF CHILDREN ' S SLEEP HABIT QUESTIONNAIRE (CSHQ) IN INDONESIAN VERSION. *Belitung*

Nursing Journal, 3(6), 645–655.

Hash, J. B., Oxford, M. L., Fleming, C. B., Ward, T. M., & Spieker, S. J. (2021). Sleep Problems, Daily Napping Behavior, and Social Emotional Functioning Among Young Children from Families Referred to Child Protective Services Jonika. *Behaviour Sleep Medicine*, 18(4), 447–459. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1611579>.Sleep

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., & Bruni, O. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Ifina Trimuliana. (2018). Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini. In *Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini*.

Indanah, I., & Yulisetyaningrum, Y. (2020). Perkembangan sosial emosional anak usia pra sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 221–228. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.645>

Izzaty, R. E. (2020). The Role of Children ' s Age and Gender , and Friends ' Gender in the Children ' s Interaction towards Social Problem Solving Strategies in Preschool Children. *Psychological Research and Intervention*, 3(2), 62–71.

Jeti, L., & Herliyani, O. Y. (2018). Stimulation of Social Emotional Development in Early Childhood Education. *Internationa Journal of Education, Information Trechnology, and Others*, 1(1), 86–106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1422779>

Kalland, M., Linnavalli, T., & Kalland, M. (2023). Associations Between Social-Emotional and Language Development in Preschool Children . Results from a Study Testing the Rationale for an Intervention Associations Between Social-Emotional and Language Development in Preschool Children . Results from a Stu. *SCANDINAVIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH*, 67(5), 791–804. <https://doi.org/10.1080/00313831.2022.2070926>

Kemendikbud. (2020). *Mengelola Emosi Orang tua dalam Proses Pengasuhan* (1st

ed.). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemendiknas. (2014). Permendikbud No 146 Tahun 2014. *Permendikbud Repblik Indonesia*, 8(33), 37.

Kemenkes. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Kemenkes. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

KEMENKO. (2022). *PAUD HI Penting untuk Siapkan Generasi Emas 2045*. KEMENKO PMK. <https://www.kemenkopmk.go.id/paud-hi-penting-untuk-siapkan-generasi-emas-2045>

KemenPPPA. (2023). *Profil Anak Tahun 2022 INDONESIA*. Kemen PPPA.

Khadijah. (2016). Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini Teori dan Pengembangannya. In *Perdana Publishing*.

Khusniyah, N. L. (n.d.). *Peran orang tua sebagai pembentuk emosional sosial anak*. 87–102.

KMHO. (2019). *Childrens Behavioural and Emotional Disorders*. Kids Mental Health. <http://www.kidsmentalhealth.org/childrens-behavioral-and-emotional-disorders/>

Kurdziel, L. B. F., Kent, J., & Spencer, R. M. C. (2018). Sleep-dependent enhancement of emotional memory in early childhood. *Scientific*, 8(August), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30980-y>

Kurdziel, L., Duclos, K., & Spencer, R. M. C. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(43), 17267–17272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110>

Kyung, C. A., Hye, L. K., Mi, C. C., & Yi, C. J. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 32(4), 497–505. <https://doi.org/10.12799/JKACHN.2021.32.4.497>

- Lasi, S. Z., Lasi, S., Kayani, S., & Afzal, N. (2023). *Sleep and behavioral problems among preschool children : Correlations from Pakistan urban*. 7, 2215–2227. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Lastella, M., & Vincent, G. E. (2021). To Nap or Not to Nap ? A Systematic Review Evaluating Napping Behavior in Athletes and the Impact on Various Measures of Athletic Performance. *Nature and Science of Sleep*, 2021(13), 841–862.
- Laurent, C. W. S., et al. (2023). Associations of activity , sedentary , and sleep behaviors with cognitive and social - emotional health in early childhood. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00016-6>
- Liu, J., Feng, R., Ji, X., Cui, N., Raine, A., & Mednick, S. C. (2019). Midday napping in children : associations between nap frequency and duration across cognitive , positive psychological well-being , behavioral , and metabolic health outcomes. *Sleep Research Society*, 42(9), 1–17. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz126>
- Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L. F., Gooley, J. J., & Chee, M. W. L. (2016). Cognitive Performance , Sleepiness , and Mood in Partially Sleep Deprived Adolescents : The Need for Sleep Study. *Sleep*, 39(3), 687–698.
- Lukmasari, A., Hartanto, F., Bahtera, T., & Muryawan, M. H. (2017). *Hubungan antara Gangguan Tidur dengan Gangguan Mental Emosional Anak Usia 4-6 Tahun di Semarang*. 18(5), 345–349.
- Maharani, E. A., Puspitasari, I., & Artikel, I. (2019). *Deteksi Gangguan Emosi dan Perilaku Disruptid Pada Anak Usia Prasekolah*. 1413, 1–13.
- Maleki, M., Chehrzad, M. M., Leyli, E. K., Mardani, A., & Vaismoradi, M. (2019). Social Skills in Preschool Children from Teacher's Perspective. *MDPI Children*, 6(5), 1–12.
- Maliah, N. A. (2014). *Laporan Praktik Pengalaman Lapangan Taman Kanak – Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal*.

- Malti, T., & Dys, S. P. (2018). From Being Nice to Being Kind: Development of Prosocial Behaviors. *Current Opinion in Psychology*, 20, 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.036>
- Mansur, A. R. (2019). *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah* (Issue December). Andalas University Press.
- Maylasari, I. (2022). Profil Anak Usia Dini 2022. In *Badan Pusat Statistik*.
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43>
- Miller, A. L., Seifer, R., Crossin, R., Lebourgeois, M. K., Arbor, A., Behavior, H., Providence, E., Harlem, E., & Boulder, C. (2016). Toddler's Self-Regulation Strategies in a Challenge Context are Nap-Dependent. *Sleep Res*, 24(3), 279–287. <https://doi.org/10.1111/jsr.12260>. Toddler
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erikson : Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Morales, S., Perez-Edgar, K. E., & Buss, K. A. (2016). Attention Biases Towards and Away From Threat Mark The Relation Between Early Dysregulated Fear and The Later Emergence of Social Withdrawal. *Abnormal Child Physiology*, 43(6), 1067–1078. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9963-9>. Attention
- Murty, V. P., Fain, M. R., Hlutkowsky, C., & Perlman, S. B. (2020). Memory for social interactions throughout early childhood. *Cognition*, 202(July 2019), 104324. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104324>
- Nurchaili. (2017). *PAUD dan Generasi Emas Indonesia*. Banda Aceh Kota. Go.Id. <https://kotabaru-gp.bandaacehkota.go.id/2017/10/31/paud-dan-generasi-emas-indonesia/>

- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111.
- OECD. (2019). Pendidikan di Indonesia Belajar dari Hasil PISA 2018. In *Pusat Penilaian Pendidikan Balitbang Kemendikbud* (Issue 021).
- Payne, J. D., Kensinger, E. A., Wamsley, E., Spreng, R. N., Alger, S., Gibler, K., Schacter, D. L., & Stickgold, R. (2015). Napping and the Selective Consolidation of Negative Aspects of Scenes. *American Psychological Association*, 15(2), 176–186. <https://doi.org/10.1037/a0038683>.Napping
- Perlina, P., & Nurhafizah. (2020). Pengembangan Perilaku Sosial Anak Dalam Aspek Kerjasama di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3071–3082.
- Permendikbud. (2014). *PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 137 TAHUN 2014*.
- PFCE. (2017). *Healthy Gender Development and Young Children : A Guide for Early Childhood Programs and Professionals*. National Center on Parent, Family, and Community Engagement.
- Prasetyo, A. R. (2020). Early Childhood Physical , Cognitive , Socio-Emotional Development. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–75.
- Pye, T., Scoffin, S., Quade, J., & Krieg, J. (2022a). Emotional Development in The Preschool Years. In *Child Growth and Development Canadian Ed*. ecampusontario Press. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/childgrowthanddevelopment/chapter/emotional-development-in-early-childhood/>
- Pye, T., Scoffin, S., Quade, J., & Krieg, J. (2022b). Social Development in the Preschool Years. In *Child Growth and Development Canadian Ed*. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/childgrowthanddevelopment/chapter/11-social-development-in-early-childhood/>
- Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2),

247–253.

Rahma Reza, R., *et al.* (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253.

Rao, Z., Wu, J., Zhang, F., & Tian, Z. (2022). Psychological and Emotional Recognition of Preschool Children Using Artificial Neural Network. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.762396>

RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.

Ruetti, E., & Ramirez, V. A. (2022). *Analysis of the Associations Between Emotional Memory and Performance in Tasks with Cognitive Demand in Preschoolers*. 3, 1–26.

Salsabela, E., Khumaeroh, S., & Widjayatri, R. D. (2022). Perkembangan Sosial Emosional Anak Pra Sekolah dengan Instrumen Kuesioner Masalah Mental Mental Emosional. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 1–8.

Sanchis-sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A., & Sanchis-sanchis, A. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>

Sekartini, R. (2015). *Pola Tidur Pada Anak*. IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pola-tidur-pada-anak>

Setiyangnigrum, E. (2018). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak Usia 0-12 Tahun*. Indomedika Pustaka.

Sherwood, L. (2013). Introduction to Human Physiology, 8th Ed. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 38(11), 1590–1590. <https://doi.org/10.2105/ajph.38.11.1590-b>

Simanjuntak, A. F., Indriati, G., Woferst, R., Keperawatan, F., & Riau, U. (2022). Gambaran Perkembangan Sosial Emosional pada Anak Usia Prasekolah.

Jurnal Kesehatan, 11(1), 43–51.

Slavin, R. E. (2018). *Educatoinal Psychology : Theory and Practice, 12th Ed* (12th ed.). Pearson.

Spencer, R. M. C. (2021). The role of naps in memory and executive functioning in early childhood. *Advances in Child Development and Behavior*, 60, 139–158. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.08.004>

Staresina, B. P., Bergmann, T. O., Bonnefond, M., & Der, R. Van. (2016). Hierarchical nesting of slow oscillations, spindles and ripples in the human hippocampus during sleep. *Natural Neuroscience*, 18(11), 1679–1686. <https://doi.org/10.1038/nn.4119.Hierarchical>

Staton, S., Rankin, P. S., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, M. K., & Thorpe, K. J. (2020). Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0–12 years. *Sleep Medicine Reviews*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101247>

Summer, J., & Singh, A. (2024). *Napping: Benefits and Tips*. National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/napping>

Tarun, A., Wainstein-Andriano, D., Sterpenich, V., Bayer, L., Perogamvros, L., Solms, M., Axmacher, N., Schwartz, S., & Van De Ville, D. (2021). NREM sleep stages specifically alter dynamical integration of large-scale brain networks. *IScience*, 24(1), 101923. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101923>

Thümmeler, R., Engel, E., & Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood — As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3978), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>

Tononi, G., & Chiara, C. (2015). Sleep and the Price of Plasticity: From Synaptic and Cellular Homeostasis. *Neuron*, 81(1), 12–34. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.12.025.Sleep>

- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. (2018). Emotion , emotion regulation and sleep : An intimate relationship. *Neuroscience*, 5(December 2017), 1–17. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2018.1.1>
- Wang, Y., Tao, Y., Zhu, L., Li, Y., & Huang, D. (2022). Preschool Children's Negative Affect and Social Skills in China : The Moderating Effect of The Teacher – Child Relationship. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991039>
- Weir, K. (2016). *The Science of Naps*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps>
- WHO. (2019). *New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Wirahandayani, M., Rakhmawati, W., & Arum, E. (2023). The Effect of Role Playing Methods on Social- emotional Development in Preschool Children. *Jurnal Pendidika*, 7(1), 1256–1268. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3626>
- X.Li, S. (2017). *Sleep – Quick Facts*. Department of Psychology The University of Hong Kong : Sleep Research Clinic and Laboratory. <https://www.psychology.hku.hk/sleep/asd/sleepnasd-1.html>
- Yong, G. H., Lin, M.-H., Toh, T.-H., & Marsh, N. V. (2023). Social-Emotional Development of Children in Asia: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13(123), 1–25.
- Yulia Rahmawati, S. (2019). pengaruh tidur siang terhadap kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Probolinggo. *Ajurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol.12,No. 1 APRIL 2019*, 12(1), 28–32.
- Zahara, D. S. (Dini), Hartanto, F. (Fitri), & Adyaksa, G. (Gana). (2013). Hubungan antara gangguan tidur dengan pertumbuhan pada anak usia 3-6 tahun di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2(1), 109498. <https://www.neliti.com/id/publications/109498/>