

Management of the ‘Take a Nap’ Program as a Strategy to Improve Students’ Learning Concentration in Fullday School

[Manajemen Program “Take a Nap” Sebagai Strategi meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Fullday School]

Muhammad Ridho Adzani¹⁾, Nurdyansyah^{*,2)}

¹⁾Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurdyansyah@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the implementation of a nap-time management program at SD Muhammadiyah 4 Zamzam, Sidoarjo, as a strategy to address the problem of low student concentration in a full day school system. The research employed a descriptive qualitative method involving homeroom teachers, partner teachers, and first to third grade students through observation, semi-structured interviews, and documentation. The findings indicate that the nap-time program had a positive impact on learning readiness, as reflected in increased concentration, reduced drowsiness, and more stable emotional conditions. The main challenges included limited sleeping facilities, difficulties for some students to fall asleep, and uneven parental understanding of the program’s benefits. The study concludes that nap-time management is effective as a holistic educational innovation. With improved facilities, appropriate duration adjustments, and better parental education, the program has the potential to become a best practice that can be replicated in other schools.*

Keywords - Take a Nap Management Program; Student Learning Concentration; Holistic Educational Innovation; Fullday school

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi manajemen program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam, Sidoarjo, sebagai strategi untuk mengatasi permasalahan rendahnya konsentrasi siswa pada sistem full day school. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melibatkan wali kelas, guru partner, serta siswa kelas I–III melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan program tidur siang berdampak positif terhadap kesiapan belajar, ditunjukkan dengan meningkatnya konsentrasi siswa, berkurangnya rasa kantuk, serta kondisi emosional yang lebih stabil. Kendala utama meliputi keterbatasan fasilitas, kesulitan sebagian siswa untuk tertidur, dan kurangnya pemahaman orang tua mengenai manfaat program. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa manajemen tidur siang efektif sebagai inovasi pendidikan holistik. Program ini berpotensi menjadi best practice yang dapat direplikasi di sekolah lain dengan perbaikan fasilitas, penyesuaian durasi, dan sosialisasi yang lebih optimal.*

Kata Kunci – Manajemen Program Take a Nap; Konsentrasi Belajar Siswa; Inovasi Pendidikan Holistik; fullday school

I. PENDAHULUAN

Sejak dekade 1960-an, bangsa Indonesia telah menyadari pentingnya upaya peningkatan mutu pendidikan secara nasional. Pendidikan menjadi aspek utama dalam pengembangan potensi sumber daya manusia, baik secara emosional maupun spiritual, karena melalui pendidikan seseorang dapat menggunakan akal dan ilmunya secara bijaksana demi kemaslahatan kehidupan. Seiring waktu, berbagai kebijakan ditempuh untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Salah satu upaya tersebut adalah penerapan sistem *fullday school* (sekolah sehari penuh) yang digalakkan untuk menambah waktu pembelajaran di sekolah. Sistem ini menambah jam kegiatan belajar mengajar agar lebih komprehensif dalam melayani kebutuhan belajar peserta didik, sekaligus memungkinkan pengawasan sekolah terhadap siswa secara lebih maksimal[1]. Secara umum, *fullday school* diterapkan dengan jam sekolah diperpanjang menjadi sekitar 8 jam per hari selama 5 hari dalam sepekan, sehingga jam pulang siswa hampir mendekati jam kerja orang dewasa (sekitar pukul 16.00)[2]. Definisi lain menyebutkan bahwa *fullday school* adalah sistem pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan belajar-mengajar sehari penuh (misal pukul 07.00 hingga 15.00)[3], dengan tujuan memperdalam materi pelajaran dan mengembangkan kreativitas peserta didik melalui koordinasi berbagai kegiatan pengajaran[4]. Di Indonesia, pelaksanaan *fullday school* telah diatur dalam kebijakan pemerintah melalui Permendikbud No. 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah, yang menetapkan lima hari sekolah dalam seminggu dengan durasi sekitar delapan jam per hari[5].

Sejumlah studi menunjukkan bahwa penerapan *fullday school* dapat membawa dampak positif. Misalnya, program FDS terbukti memperpanjang waktu belajar siswa dan membentuk lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan materi pembelajaran yang lebih mendalam[6]. Namun demikian, penerapan *fullday school* juga membawa tantangan tersendiri, terutama terkait kelelahan siswa akibat jam belajar yang panjang. Beberapa temuan menunjukkan bahwa tantangan utama FDS terletak pada faktor kelelahan atau keterbatasan energi siswa dan pendidik, serta keterbatasan sarana penunjang[6]. Siswa yang menghadapi jadwal padat sepanjang hari rentan mengalami penurunan fokus, terutama pada jam-jam setelah makan siang (*post-lunch dip*). Kondisi kelelahan ini, bila tidak diatasi, dapat mengganggu proses pembelajaran dan menurunkan pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, aspek kesehatan dan kebutuhan fisiologis peserta didik harus mendapat perhatian khusus dalam penyelenggaraan pendidikan berjadwal panjang seperti ini.

Salah satu kebutuhan dasar yang fundamental bagi setiap individu adalah tidur. Tanpa tubuh yang sehat dan istirahat yang cukup, seseorang tidak dapat melakukan aktivitas apapun secara optimal. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang ditandai oleh perubahan tingkat kesadaran dan respons terhadap stimulus[7]. Bagi anak-anak, tidur di siang hari adalah bagian penting dari proses tumbuh kembang yang sering kali terabaikan dalam pola asuh modern[8]. Penelitian menunjukkan bahwa waktu istirahat tengah hari memiliki peran signifikan dalam mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan fisik anak. Temuan berbagai studi neuropsikologis mengungkapkan bahwa tidur siang bukan sekadar waktu pasif untuk beristirahat, melainkan periode aktif ketika otak membantu memperkuat memori dan meningkatkan fungsi-fungsi otak[9]. Berbagai penelitian juga telah membuktikan sejumlah manfaat tidur siang, antara lain memperbaiki metabolisme tubuh, menjaga kesehatan serta meningkatkan daya tahan, meningkatkan kecerdasan otak secara bertahap, membantu optimalisasi pertumbuhan anak, serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Dengan kata lain, tidur siang memberi efek positif menyeluruh bagi kondisi fisik dan kognitif peserta didik[10].

Walaupun demikian, manfaat tidur siang tersebut bukan berarti orang tua lantas boleh memaksa anak tidur terlalu lama di siang hari. Yang lebih penting adalah memastikan kebutuhan tidur anak tercukupi secara optimal dalam pola yang seimbang. Anak perlu tetap beraktivitas secara normal sehari-hari, dengan istirahat yang terstruktur pada waktu tertentu, sehingga rutinitas dan kebutuhannya tetap terjaga[11]. Hal ini sejalan dengan anjuran bahwa tidur siang sebaiknya diberikan secukupnya dan tidak berlebihan, agar memberikan manfaat tanpa mengganggu pola tidur malam hari. Dengan perencanaan yang baik, program istirahat terjadwal di tengah hari dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan sekolah untuk memenuhi kebutuhan fisiologis siswa tanpa mengurangi waktu belajar efektif mereka.

Beberapa sekolah dan peneliti telah mulai menaruh perhatian pada strategi pemenuhan kebutuhan tidur siswa sebagai upaya menjaga konsentrasi belajar. Sebagai contoh, penerapan praktik "*qaylūlah*" (tidur siang di pertengahan hari) di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing, Jombang, dalam konteks sekolah penuh waktu. Tujuan program tersebut adalah meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V di lingkungan *fullday school*. Hasil penelitian kualitatif deskriptif mereka menunjukkan bahwa tidur siang *qaylūlah* membantu menyegarkan siswa dan meningkatkan fokus, energi, serta kesehatan, sehingga para siswa lebih termotivasi dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran, terutama pada pelajaran agama seperti menghafal Al-Qur'an[12]. Penelitian lain menyelidiki hubungan antara pola tidur dan motivasi belajar siswa di MIN 19 Jakarta. Dengan metode kuantitatif dan analisis regresi sederhana, studi tersebut menemukan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara pola tidur dan motivasi belajar (nilai signifikansi 0,562), di mana pola tidur hanya berkontribusi sekitar 0,7% terhadap variabel motivasi belajar. Peneliti merekomendasikan agar orang tua tetap memperhatikan pola tidur dan kesehatan anak guna mendukung proses belajar mereka[13].

Penelitian terdahulu yang paling relevan dengan topik ini adalah studi di SD Muhammadiyah 4 Zamzam, Sidoarjo – lokasi yang juga menjadi objek penelitian ini. Peneliti meneliti dampak program tidur siang bagi siswa kelas 1 dan 2, dengan tujuan meningkatkan konsentrasi belajar, kesehatan, dan suasana hati siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan program, siswa menjadi lebih aktif, kreatif, dan produktif dalam belajar. Tidur siang terbukti meningkatkan fungsi kognitif seperti daya ingat dan perhatian, serta membantu proses konsolidasi memori. Meskipun pada tahap awal penerapan program muncul beberapa kendala, program ini akhirnya mendapatkan dukungan positif dari siswa, orang tua, dan pengawas sekolah. Secara keseluruhan, program tidur siang dinilai sebagai inovasi pendidikan yang bermanfaat dalam menunjang performa belajar siswa[14]. Temuan dari berbagai penelitian di atas menggarisbawahi potensi tidur siang terstruktur sebagai strategi untuk mendukung kinerja belajar siswa di sekolah berjadwal padat[15].

Kendati sudah banyak teori dan penelitian terkait pendidikan, tidak semua pemangku kebijakan menerapkan solusi yang seragam berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut[16]. Artinya, dibutuhkan pendekatan yang kontekstual dan inovatif agar temuan riset dapat diadopsi menjadi program nyata di sekolah. Dewasa ini pun semakin banyak lembaga pendidikan yang mulai berbenah, salah satunya dengan memperhatikan aspek kualitas tidur peserta didik sebagai faktor penunjang konsentrasi belajar[17]. Dalam hal ini, program tidur siang di sekolah dapat dilihat sebagai sebuah inovasi yang menuntut adanya perubahan perilaku di lingkungan sekolah. Berbeda dari pendekatan manajerial konvensional, penelitian ini memandang implementasi program tidur siang melalui kerangka teori perubahan perilaku. Menurut model *Stimulus-Organisme-Respon (SOR)* dalam teori perubahan perilaku, individu cenderung mengadopsi perilaku baru apabila terdapat stimulus tertentu yang diterima dan dipahami, lalu didukung oleh lingkungannya

sehingga menimbulkan respon berupa tindakan nyata[18]. Penerapan program tidur siang terstruktur dapat diposisikan sebagai “stimulus” baru dalam rutinitas sekolah. Jika stimulus ini (waktu tidur siang di sekolah) diterima oleh siswa dan mereka memahami manfaatnya, serta mendapat dukungan dari guru dan orang tua, maka diharapkan akan muncul respon berupa perilaku baru, yaitu kebiasaan tidur siang di sekolah. Melalui perspektif teori perubahan perilaku ini, penelitian ini berupaya memberikan penjelasan yang lebih holistik dan komprehensif mengenai implementasi program tidur siang[18]. Gambaran utuh tersebut nantinya dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan lain yang ingin menerapkan program serupa, sehingga mereka memiliki panduan dalam mengelola program tidur siang secara efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Dalam proses pembelajaran di kelas, konsentrasi belajar merupakan elemen yang sangat vital. Konsentrasi menjadi penghubung bagi siswa dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan[19]. Apabila siswa tidak mampu berkonsentrasi secara optimal saat pembelajaran berlangsung, mereka akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal-soal atau tugas yang diberikan, dan hal ini pada gilirannya dapat memengaruhi rendahnya hasil belajar yang dicapai. Kenyataannya, banyak peserta didik yang konsentrasinya menurun bahkan hilang secara tiba-tiba di tengah berlangsungnya pelajaran. Fenomena ini dapat terjadi pada awal, tengah, maupun akhir jam pembelajaran. Selain itu, pendidik kerap kesulitan memantau tingkat konsentrasi masing-masing siswa secara real-time — apakah konsentrasi mereka berada pada tingkat tinggi, sedang, rendah, atau bahkan sangat rendah ketika pelajaran berlangsung[20]. Penurunan konsentrasi yang tidak tertangani tentu berpotensi menghambat pencapaian kompetensi siswa sesuai target[21].

Salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa adalah kecukupan tidur. Kurangnya porsi tidur (*sleep deprivation*) pada anak dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi mereka di sekolah. Menurunnya konsentrasi belajar merupakan salah satu konsekuensi paling umum yang dialami anak-anak yang kurang tidur, di samping terganggunya fungsi memori[22]. Dengan kata lain, ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, kemampuan siswa untuk memahami, mengingat, dan menerapkan pelajaran akan menurun drastis. Oleh sebab itu, guru perlu menerapkan berbagai strategi dalam proses belajar-mengajar untuk memotivasi peserta didik serta membantu memusatkan perhatian mereka pada setiap materi pelajaran yang disampaikan[23]. Upaya ini bisa mencakup penggunaan metode pembelajaran yang variatif, pemberian jeda istirahat di sela jam pelajaran, hingga pengaturan lingkungan kelas yang kondusif agar siswa dapat tetap fokus selama pembelajaran berlangsung.

Salah satu cara yang terbukti efektif membantu siswa menjaga tingkat konsentrasi adalah dengan menyediakan waktu khusus untuk tidur siang di sela aktivitas sekolah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan berbagai fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan otak dalam memproses informasi baru. Tidur siang yang memadai memungkinkan otak mengatur ulang sumber daya mental, mengurangi kelelahan, serta memperbaiki suasana hati. Faktor-faktor tersebut secara bersama-sama berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar siswa[24]. Dengan kata lain, tidur siang merupakan intervensi sederhana namun berdampak signifikan dalam menjaga kesegaran dan kesiapan mental siswa untuk belajar sepanjang hari.

Di Indonesia sendiri, program tidur siang di sekolah masih jarang diterapkan. Salah satu sekolah yang telah menginisiasi program ini adalah SD Muhammadiyah 4 Zamzam di Sidoarjo, Jawa Timur. Sekolah dasar swasta ini menganut sistem *full day school*, di mana kegiatan belajar dimulai pukul 07.00 WIB dan berakhir sekitar pukul 15.30 WIB setiap harinya. Untuk membantu siswa beradaptasi dengan jadwal yang panjang serta mengatasi kelelahan dan rasa kantuk yang dapat mengganggu proses pembelajaran, sekolah ini memberlakukan program tidur siang sebagai bagian dari kurikulum (mata pelajaran) sejak tahun ajaran 2023/2024 bagi kelas rendah (kelas I–III)[25]. Program tidur siang di sekolah ini dilaksanakan setiap hari setelah jam makan siang dan salat Zuhur selama sekitar 30 menit. Ruang kelas disulap menjadi area istirahat dengan alas karpet atau tikar, pencahayaan yang diredupkan, serta sirkulasi udara yang memadai agar siswa dapat tidur dengan nyaman[26]. Upaya menciptakan lingkungan tidur yang kondusif ini sesuai dengan prinsip *sleep hygiene*, di mana kualitas istirahat akan optimal apabila kondisi ruang belajar tenang, sedikit gelap, dan sejuk.

Dalam sistem pendidikan dasar, tingkatan kelas lazimnya dibagi menjadi dua kelompok: kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah mencakup kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas tinggi meliputi kelas empat, lima, dan enam[27]. Siswa SD umumnya berusia sekitar 6 atau 7 tahun hingga 12 tahun. Dengan demikian, rentang usia siswa di kelas rendah adalah sekitar 6–9 tahun, yang secara psikologis termasuk kategori anak usia dini. Meskipun periode usia dini ini relatif singkat, tahap ini merupakan fase yang sangat krusial dalam perkembangan individu[28]. Pada masa inilah dasar-dasar kemampuan kognitif, fisik, dan sosial terbentuk, sehingga penting untuk mendorong perkembangan seluruh potensi anak secara optimal pada tahap ini[29].

Di kalangan masyarakat, sering terjadi penyamaan pengertian antara “fokus belajar” dan “konsentrasi belajar”. Padahal, literatur pendidikan memberikan penekanan yang sedikit berbeda terhadap kedua istilah ini. Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan memusatkan seluruh perhatian pada satu objek tertentu, di mana pikiran dan perasaan tertuju secara selaras pada objek tersebut. Sementara itu, fokus dalam konteks belajar dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian pada satu masalah spesifik yang sedang dihadapi dan tujuan yang ingin dicapai[30]. Dengan kata lain, fokus adalah bagian dari konsentrasi yang menekankan penajaman perhatian pada

sesuatu yang tengah diupayakan, sedangkan konsentrasi mencakup upaya menjaga perhatian secara menyeluruh dan berkesinambungan. Penelitian ini mengacu pada indikator konsentrasi belajar yang disarikan dari pengertian-pengertian di atas dan disesuaikan dengan konteks siswa sekolah dasar. Adapun indikator-indikator konsentrasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) adanya perhatian atau kesediaan menerima materi pelajaran yang diberikan, dan (2) kemampuan merespons materi yang diajarkan kepada siswa.

Berdasarkan uraian di atas, program tidur siang terstruktur di lingkungan *fullday school* muncul sebagai strategi inovatif untuk mengatasi permasalahan menurunnya konsentrasi belajar akibat kelelahan pada siswa. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis implementasi program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam Sidoarjo serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa. Mengingat masih minimnya penerapan program semacam ini dan perlunya inovasi pendidikan berlandaskan bukti ilmiah, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilaksanakan. Hasil kajian yang diperoleh nantinya diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan mengenai manajemen program pendidikan berbasis perubahan perilaku, sekaligus memberikan panduan praktis bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik dan kualitas pendidikan secara holistik.

II. METODE

Penelitian ini, peneliti mempergunakan penelitian jenis kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Penelitian jenis kualitatif bisa dimanfaatkan dengan tujuan mengkaji serta menganalisis peristiwa, gejala, hingga keadaan yang terjadi di lingkup sosial. Penelitian jenis kualitatif ialah penelitian yang dapat menggambarkan sesuatu perbuatan aksi reaksi, tingkah langkah, kebiasaan maupun sifat subjek yang diteliti, ditambahkan dukungan dari berbagai data yang bersifat deskriptif diharapkan dapat menyajikan gambaran penelitian yang lebih detail. Penelitian berikut dilaksanakan di SD Muhammadiyah 4 Zamzam yang terletak di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo, dipilih menjadi tempat informan yang utama bagi penelitian ini. Data primer adalah data yang didapatkan secara faktual di lapangan atau tempat serta narasumber yang terlibat secara aktif pada penelitian ini. Sumber data berupa dokumen, buku laporan, jurnal ilmiah, dan lainnya adalah data yang bisa didapatkan dan diharapkan menjadi data sekunder yang dapat menjustifikasi data utama [24].

Peneliti dalam mengumpulkan data, teknik yang diaplikasikan pada penelitian ini ialah observasi, wawancara, serta dokumentasi. Untuk memperoleh data secara empiris dan informasi yang dibutuhkan teknik observasi sebagai sarana mengumpulkan data yang dibutuhkan. Dalam pengamatannya, peneliti mengobservasi secara faktual dan inklusif akan objek penelitian berikut yaitu; wali kelas, guru partner dan peserta didik kelas I-III. Sebagai sampel, adapun guru yang berjumlah 8 orang wali kelas, 8 orang guru partner dan 16 siswa kelas I-III juga sebagai narasumber wawancara dalam penelitian ini. Peneliti berupaya mencari dokumen pendukung pengumpulan data yang akurat dan mendalam. Peneliti ketika observasi akan menyediakan dan mencari, panduan berupa daftar cek (*checklist*) dan catatan lapangan digunakan untuk mencatat perilaku, aktivitas, dan interaksi objek penelitian secara sistematis. Wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan semi-terstruktur yang memuat daftar pertanyaan utama yang fleksibel, disesuaikan dengan respons narasumber, serta didukung oleh alat rekam audio atau video untuk mendokumentasikan wawancara jika diizinkan. Untuk teknik dokumentasi, peneliti memanfaatkan kamera atau alat perekam gambar untuk merekam momen penting, dilengkapi dengan buku catatan atau formulir pencatatan yang berfungsi mendeskripsikan dokumen yang dikumpulkan. Selain itu, lembar pengumpul data dokumen disiapkan untuk memastikan relevansi dan keterkaitan dokumen dengan fokus penelitian. Dokumentasi merupakan teknik untuk memperoleh data sekunder sebagai penguat seperti foto, media, dokumen, buku catatan, publikasi ilmiah yang mempunyai keterkaitan pada penelitian. Analisis interaktif digunakan sebagai teknis analisis oleh peneliti dikarenakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yang melalui empat tahapan yang dirasa tepat yaitu; pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data [25].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan wawancara di SD Muhammadiyah 4 Zamzam menunjukkan bahwa siswa kelas rendah (kelas 1–3) kerap mengalami penurunan fokus dan kewaspadaan pada jam pelajaran siang. Banyak guru melaporkan fenomena “*post-lunch dip*”, yaitu keadaan di mana menjelang sore hari siswa tampak mengantuk, kurang responsif, dan mudah terdistraksi. Secara umum, gejala ini selaras dengan temuan bahwa periode setelah makan siang rentan terjadi penurunan konsentrasi pada anak akibat rasa kantuk dan kelelahan. Berbagai studi telah membuktikan bahwa tidur siang singkat merupakan cara efektif untuk mengurangi rasa kantuk tersebut, memulihkan energi, dan meningkatkan kewaspadaan anak di sisa hari[8]. Hal ini juga tercermin di SD Muhammadiyah 4 Zamzam, di mana siswa yang diberi kesempatan tidur sejenak setelah salat zuhur terlihat lebih segar dan fokus dalam menerima pelajaran selanjutnya[26]. Dengan demikian, secara umum program tidur siang di sekolah ini dirancang sebagai solusi atas kelelahan siswa akibat jadwal *fullday school* yang panjang, sejalan dengan bukti ilmiah bahwa istirahat terjadwal

dapat mencegah penurunan konsentrasi belajar pada siang hari. Pendekatan ini juga dapat dilihat dari sudut pandang teori perubahan perilaku, di mana intervensi berupa tidur siang terstruktur berupaya mengubah kebiasaan siswa pada jam rawan mengantuk menjadi perilaku baru yang lebih adaptif (yaitu beristirahat sejenak), sehingga diharapkan mampu memperbaiki performa belajar mereka setelahnya.

Ilustrasi 1. Proses Perencanaan Program “Take a Nap”



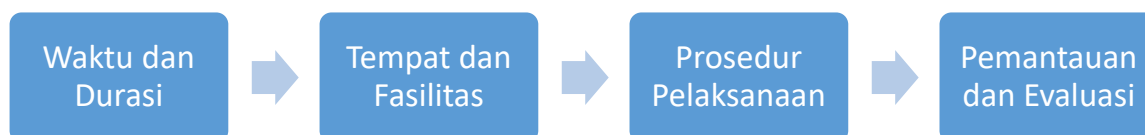
Pada tahap perencanaan program, sekolah menetapkan sasaran utama program tidur siang ini adalah siswa kelas rendah (kelas 1–3). Pertimbangannya, kelompok usia dini tersebut secara fisiologis paling memerlukan tidur siang untuk pemulihan kognitif dan fisik. Keputusan ini didukung oleh temuan penelitian terbaru; sebuah meta-analisis menemukan bahwa tidur siang memberikan efek positif bagi konsolidasi memori anak usia dini hingga usia sekolah awal[27]. Artinya, pada tahap perkembangan ini tidur siang terjadwal membantu anak menyerap dan menyimpan informasi baru dengan lebih baik. Mengingat manfaat tersebut, sekolah menargetkan siswa kelas 1–3 sebagai penerima program, dengan durasi istirahat sekitar 30–45 menit per hari. Rentang durasi ini dipilih berdasarkan rekomendasi umum bahwa tidur siang singkat (sekitar 20–60 menit) sudah cukup untuk memulihkan fungsi kognitif tanpa mengganggu tidur malam hari[28]. Bahkan panduan nasional merekomendasikan durasi tidur total anak (termasuk tidur siang) yang seimbang agar kesehatan dan fungsi kognitif optimal[27]. Oleh karena itu, durasi ± 45 menit dinilai ideal untuk mendapatkan manfaat pemulihan maksimal sekaligus mencegah gangguan pola tidur malam.

Jadwal pelaksanaan program diatur setelah waktu makan siang dan salat zuhur. Sekolah secara fleksibel menyesuaikan kurikulum harian dengan menggeser beberapa kegiatan non-akademik ke pagi hari, sehingga sekitar pukul 13.30–14.30 disediakan waktu khusus untuk tidur siang. Penjadwalan ini mengikuti anjuran bahwa sesaat setelah makan siang merupakan waktu paling ideal untuk istirahat sejenak demi memulihkan kewaspadaan dan performa kognitif di sisa hari[11]. Dengan perencanaan jadwal yang matang dan terstruktur, diharapkan fokus siswa pada sesi belajar berikutnya dapat terjaga. Selain penjadwalan, pihak sekolah juga mempersiapkan lingkungan fisik yang kondusif agar tidur siang siswa benar-benar nyaman dan menyehatkan. Ruang kelas disulap menjadi area istirahat dengan alas karpet atau tikar, dilengkapi bantal tipis, pencahayaan redup, dan ventilasi udara yang memadai. Prinsip *sleep hygiene* diterapkan: suasana dibuat tenang, agak gelap, dan suhu ruangan sejuk agar siswa cepat terlelap. Meskipun penelitian spesifik tentang lingkungan tidur di sekolah masih terbatas, secara umum lingkungan tidur yang nyaman terbukti meningkatkan kualitas istirahat — misalnya, minimnya kebisingan akan mencegah anak sering terbangun — sehingga berkontribusi pada pemulihan energi yang lebih baik pada anak[29]. Aspek kebersihan juga diperhatikan dengan saksama; petugas sekolah memastikan lantai kelas bersih, sirkulasi udara lancar, dan perlengkapan tidur higienis. Penyediaan fasilitas yang sesuai kebutuhan fisiologis ini mencerminkan upaya sekolah memenuhi prasyarat penting dalam teori perubahan perilaku, yakni menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku baru. Dalam kerangka teori tersebut, perubahan perilaku (misalnya kebiasaan tidur siang) akan lebih mudah terbentuk dan bertahan jika lingkungan memberikan isyarat (*cues*) yang konsisten dan kenyamanan yang memperkuat perilaku yang diharapkan. Lingkungan kelas yang tenang dan nyaman berperan sebagai isyarat positif yang mendorong siswa untuk tertidur, sementara pengalaman bangun dengan tubuh lebih segar menjadi *reinforcement* (penguatan) alami yang mendorong mereka mengulangi perilaku tidur siang secara sukarela di kemudian hari.

Di samping aspek teknis, perencanaan program ini juga melibatkan dukungan pihak terkait, terutama orang tua (wali murid) dan guru. Sekolah melakukan sosialisasi awal dan komunikasi partisipatif kepada para wali murid untuk menjelaskan tujuan dan manfaat program. Hasilnya, dukungan orang tua sangat positif; mayoritas menyatakan setuju dengan dilaksanakannya tidur siang di sekolah selama kebersihan dan keamanan anak terjamin selama kegiatan tersebut. Antusiasme orang tua ini tidak lepas dari pemahaman bahwa tidur siang memang bermanfaat bagi kesehatan dan prestasi anak, bahkan sejalan dengan tradisi dalam ajaran Islam berupa anjuran *qailulah* (tidur singkat di tengah hari). Bagi banyak keluarga Muslim, praktik tidur siang dianggap tidak hanya meningkatkan konsentrasi, tetapi juga bernilai ibadah dan kebiasaan baik sesuai tuntunan agama. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu responden, program ini “sangat bermanfaat bagi anak-anak serta sesuai dengan ajaran Islam”[15]. Dukungan kultural-religius semacam ini memperkuat legitimasi program di mata orang tua dan komunitas sekolah. Dengan melibatkan orang tua sejak tahap perencanaan, sekolah memastikan semua *stakeholder* memahami tujuan program dan merasa memiliki peran dalam keberhasilannya. Secara teori manajemen pendidikan, langkah ini mencerminkan perencanaan partisipatif yang efektif, di mana komunikasi dua arah dengan pihak terkait dijalankan agar perubahan yang diinginkan (dalam hal ini implementasi kebiasaan baru tidur siang) mendapatkan dukungan penuh. Dalam konteks teori perubahan perilaku, keterlibatan keluarga termasuk *social support* yang merupakan faktor penting untuk membentuk perilaku baru secara konsisten. Dukungan mayoritas orang tua dan guru menjadi modal sosial yang sangat berarti bagi keberhasilan program ini, karena siswa merasakan dorongan dan kesepakatan lingkungan sekitar untuk melaksanakan kebiasaan tidur siang tersebut tanpa resistansi.

Berdasarkan langkah-langkah di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap perencanaan program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam disusun dengan komprehensif dan matang. Program ini memiliki tujuan yang jelas (meningkatkan konsentrasi belajar siswa), sasaran yang tepat (fokus pada siswa kelas rendah yang paling membutuhkan istirahat siang), jadwal terstruktur yang terintegrasi ke dalam kurikulum, penyediaan fasilitas yang memadai sesuai prinsip kesehatan tidur, serta dukungan *stakeholder* (guru, siswa, dan orang tua) yang kuat. Perencanaan yang sistematis dan berbasis bukti semacam ini menjadi landasan krusial bagi keberhasilan implementasi program pada tahap berikutnya. Bahkan, sebelum program dijalankan penuh, sekolah berencana melakukan uji coba terbatas (*pilot*) selama satu bulan untuk mengukur dampak awal terhadap konsentrasi siswa, dengan indikator evaluasi seperti keaktifan siswa, kecepatan respon saat pelajaran, dan hasil evaluasi belajar setelah jam tidur siang. Langkah antisipatif ini menunjukkan bahwa perencanaan tidak hanya berhenti pada desain program, tetapi juga mencakup rencana evaluasi untuk memastikan efektivitas intervensi.

Ilustrasi 2. Proses Pelaksanaan Program “Take a Nap”



Pada tahap pelaksanaan, program tidur siang dijalankan secara konsisten setiap hari sekolah. Setiap sekitar pukul 13.30 (usai istirahat dan salat zuhur), seluruh siswa kelas 1–3 diarahkan oleh guru piket atau wali kelas ke ruang kelas yang telah disiapkan sebagai ruang tidur siang. Prosedur tetap yang diterapkan yakni sebelum tidur siswa diajak berdoa bersama terlebih dahulu, menciptakan suasana tenang dan membangun ritual positif sebelum beristirahat. Doa ini tidak hanya bernuansa spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai *cue* kolektif bahwa waktu istirahat dimulai, sehingga membantu transisi anak ke kondisi rileks. Selanjutnya, guru memastikan kondisi ruang tidur sesuai rencana: tirai jendela ditutup sebagian, lampu kelas dimatikan atau diredupkan, dan posisi berbaring siswa diatur berbaris rapi di lantai beralaskan karpet atau bantal kecil. Guru berkeliling mengecek setiap anak sudah berbaring nyaman dan tidak ada gangguan yang tersisa. Selama sesi tidur ± 45 menit tersebut, guru tetap siaga mengawasi untuk menjaga ketenangan dan keamanan, misalnya memastikan tidak ada siswa yang terganggu atau bermain sendiri. Pendekatan ini menunjukkan koordinasi yang baik antar guru dan pembagian tugas yang jelas, sehingga setiap elemen pelaksanaan berlangsung sesuai rencana.

Menjelang akhir sesi tidur, guru membangunkan siswa secara perlahan satu per satu. Setelah semua siswa terbangun, guru memberikan jeda sekitar 10 menit sebelum memulai kembali pelajaran. Waktu transisi ini dimaksudkan agar siswa benar-benar pulih dari keadaan tidur dan terhindar dari *sleep inertia* (rasa pusing atau linglung sesaat setelah bangun tidur). Secara praktis, dalam jeda tersebut siswa diberi kesempatan untuk minum air, mencuci muka, dan bersiap kembali beraktivitas. Strategi pemberian waktu transisi ini penting menurut para ahli, yang menyarankan agar setelah bangun tidur anak tidak langsung dihadapkan pada tugas kognitif berat; jeda 10–15 menit dengan kegiatan ringan terbukti membantu memulihkan kesiagaan secara penuh sebelum kembali belajar[13]. SD Muhammadiyah 4 Zamzam telah menerapkan saran ini dengan konsisten, yakni selalu menyediakan kira-kira 10 menit setelah membangunkan siswa sebelum kelas sore dimulai. Langkah ini merupakan bentuk adaptasi program berdasarkan prinsip ilmiah, sehingga siswa dapat merasakan manfaat tidur siang tanpa mengalami efek samping

seperti kebingungan atau kantuk sisa. Dari perspektif perubahan perilaku, kebijakan menyediakan jeda transisi juga berfungsi sebagai upaya memperhalus perubahan rutinitas siswa: alih-alih merasa terpaksa bangun dan langsung belajar (yang berpotensi menimbulkan asosiasi negatif terhadap tidur siang), siswa memiliki waktu sejenak untuk menyegarkan diri, sehingga pengalaman bangun tidur siang terasa lebih menyenangkan. Pengalaman positif ini penting sebagai penguatan agar siswa bersedia menjalankan tidur siang secara berkelanjutan.

Selama beberapa minggu awal pelaksanaannya, program tidur siang di sekolah ini berjalan relatif lancar dengan tingkat kepatuhan yang tinggi dari para siswa. Memang, pada awal implementasi sempat muncul tantangan adaptasi terutama pada sebagian siswa kelas 1 yang belum terbiasa dengan rutinitas tidur siang terstruktur. Beberapa anak tampak rewel atau gelisah dan sulit tertidur dalam waktu singkat pada hari-hari pertama. Namun, guru dengan sigap mengantisipasi hal tersebut dengan menerapkan teknik relaksasi sederhana, misalnya memutar lantunan *murottal* Al-Qur'an atau musik instrumental lembut di kelas, untuk membantu menenangkan siswa yang gelisah. Pendekatan ini cukup efektif: suasana yang menenangkan secara perlahan membuat anak merasa nyaman dan akhirnya tertidur. Setelah program berjalan rutin, respon siswa secara umum menjadi sangat positif – mereka menikmati waktu istirahat ini sebagai jeda yang menyenangkan di tengah hari sekolah. Bahkan dalam 2–3 minggu, terbentuk pola kebiasaan (*habit*) baru: banyak siswa mulai otomatis mempersiapkan diri untuk tidur siang tanpa disuruh, dan siswa yang semula paling sulit tidur pun lambat laun mampu terlelap lebih cepat seiring tubuh mereka menyesuaikan diri dengan rutinitas baru. Dari sudut pandang teori perubahan perilaku, hal ini menunjukkan keberhasilan awal dalam membentuk kebiasaan baru di kalangan siswa. Menurut konsep pembentukan kebiasaan, repetisi perilaku dalam situasi yang konsisten akan memperkuat jalur perilaku tersebut hingga menjadi rutinitas otomatis. Di sini, pemberlakuan tidur siang setiap hari pada jam dan kondisi lingkungan yang sama bertindak sebagai *reinforcing loop* – setiap hari siswa mengulangi proses tidur siang dan menuai manfaatnya (merasa segar setelah bangun), sehingga perilaku ini makin tertanam. Dengan kata lain, program ini berhasil “mencairkan” pola lama (anak terbiasa tidak tidur siang) dan “membentuk” pola baru (anak terbiasa tidur siang), yang kemudian “dibekukan” menjadi bagian dari budaya keseharian kelas setelah rutin dilaksanakan tanpa hambatan. Perubahan perilaku kolektif ini tidak lepas dari konsistensi penerapan dan dukungan sosial di lingkungan sekolah, yang merupakan kondisi ideal bagi keberhasilan intervensi perilaku menurut teori-teori perubahan perilaku.

Perubahan positif pada perilaku dan kondisi siswa pasca-implementasi program mulai terlihat jelas. Guru-guru kelas melaporkan bahwa selepas tidur siang, siswa tampak lebih segar, fokus, dan bersemangat ketika pelajaran dilanjutkan. Berdasarkan wawancara, sebagian besar guru menyatakan konsentrasi siswa meningkat pada jam pelajaran setelah tidur siang dibandingkan sebelum ada program tersebut. Terutama pada mata pelajaran yang menuntut daya ingat dan pemahaman tinggi (misalnya Matematika dan Tahfidz Al-Qur'an), siswa mampu memperhatikan materi dengan lebih baik dan tidak mudah mengantuk. Para siswa sendiri juga mengakui manfaat program ini: mayoritas mengungkapkan badan mereka terasa lebih bugar dan semangat belajar mereka pulih kembali setelah tidur siang di kelas. Siswa-siswa yang tadinya mengantuk berat pada jam 13.30 kini dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan antusias. Dampak positif juga dirasakan hingga ke rumah; beberapa orang tua menyampaikan bahwa anak mereka tampak lebih ceria, aktif, dan tidak rewel pada sore hari sepulang sekolah sejak ada program tidur siang. Temuan-temuan empiris di tingkat sekolah ini menegaskan efektivitas tidur siang sebagai suatu intervensi untuk meningkatkan kesiapan mental dan fisik anak dalam belajar.

Secara ilmiah, apa yang dialami di SD Muhammadiyah 4 Zamzam konsisten dengan hasil penelitian yang lebih luas mengenai manfaat tidur siang. Sebuah meta-analisis terbaru mengonfirmasi bahwa tidur siang memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kewaspadaan (*vigilance*), kecepatan pemrosesan informasi, dan terutama fungsi memori jangka pendek pada individu yang beristirahat di tengah hari[26]. Menariknya, efek positif ini muncul baik pada individu yang pada malam sebelumnya tidurnya kurang (*sleep-deprived*) maupun yang tidur malamnya cukup. Dengan kata lain, tidur siang bermanfaat secara umum bagi fungsi kognitif siswa, terlepas dari bagaimana kualitas tidur malam mereka. Studi eksperimental juga menemukan bahwa tidur siang singkat (baik selama 10, 30, maupun 60 menit) dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi rasa kantuk hingga beberapa jam setelah bangun, jika dibandingkan dengan kondisi tidak tidur siang sama sekali. Hal ini menjelaskan mengapa para siswa di SD Muhammadiyah 4 Zamzam tampak lebih bersemangat dan ceria setelah program diterapkan, karena tidur siang memberi mereka “reset” psikologis yang menghilangkan kelelahan dan kejenuhan. Temuan lokal dari program ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang secara khusus meneliti program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam sebelumnya. Peneliti sebelumnya melaporkan bahwa setelah penerapan program tidur siang, siswa menjadi lebih aktif, kreatif, dan produktif dalam belajar, dengan tidur siang terbukti meningkatkan fungsi kognitif (seperti daya ingat dan perhatian) serta membantu proses konsolidasi memori. Meskipun pada awalnya terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaannya, program tidur siang di sekolah tersebut akhirnya mendapatkan dukungan positif dari siswa, orang tua, dan pengawas sekolah, serta dinilai sebagai suatu inovasi pendidikan yang bermanfaat[13]. Dengan dukungan bukti empiris dari berbagai studi tersebut, dapat dikatakan bahwa implementasi program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam sangat selaras dengan teori belajar dan temuan penelitian terdahulu: tidur yang cukup di siang hari berperan penting dalam memulihkan kapasitas kognitif anak, sehingga siswa

dapat belajar lebih optimal pada sisa jam sekolahnya. Hal ini memperkuat landasan teoritis program, di mana teori manfaat tidur terhadap konsentrasi belajar menyatakan bahwa kondisi tubuh yang segar akibat istirahat cukup akan meningkatkan kemampuan memperhatikan, memproses informasi, dan menyimpan memori baru[20]. Sebaliknya, kurang tidur atau kelelahan diketahui berkorelasi dengan turunnya prestasi dan konsentrasi anak[18]. Maka, keberhasilan program ini memberikan bukti nyata bahwa intervensi yang memenuhi kebutuhan fisiologis siswa (yakni tidur/istirahat) dapat berdampak langsung pada peningkatan performa akademik dan perilaku belajar yang lebih baik.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Program Tidur Siang

Aspek Evaluasi	Hasil Positif	Kendala	Rekomendasi Perbaikan
Konsentrasi Belajar	Siswa lebih fokus & semangat belajar	Beberapa siswa masih mengantuk di awal pelajaran sore	Perpanjang transisi antara bangun & belajar
Kedisiplinan Waktu	Waktu tidur siang relatif teratur	Ada siswa sulit tertidur cepat	Latihan relaksasi sebelum tidur
Dukungan Orang Tua	Mayoritas wali murid mendukung program	Sebagian belum paham manfaat tidur siang	Edukasi rutin via pertemuan/edukasi daring
Kenyamanan Fasilitas	Ruang istirahat bersih & tertata	Keterbatasan kasur/lantai beralas untuk semua siswa	Penambahan fasilitas tidur

Di balik keberhasilan program tidur siang ini, terdapat beberapa tantangan dan kendala yang teridentifikasi selama pelaksanaan, yang dapat menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan ke depan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan ruang dan fasilitas ketika jumlah siswa yang harus ditampung cukup banyak. Ruang kelas perlu diatur sedemikian rupa agar semua siswa dapat berbaring sekaligus, dan dalam praktiknya tidak semua siswa mendapatkan posisi ideal. Pada beberapa kesempatan, kenyamanan tidur sedikit terganggu karena ada siswa yang harus berbagi tikar atau berbaring berdekatan satu sama lain akibat keterbatasan ruang. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas fasilitas tidur masih dapat ditingkatkan. Tantangan berikutnya adalah adaptasi kebiasaan bagi segelintir siswa, terutama yang lebih besar (misalnya beberapa siswa kelas 3). Seperti disinggung sebelumnya, beberapa anak di kelas 3 mengaku sulit tertidur jika mereka tidak benar-benar lelah, sehingga selama sesi tidur siang mereka hanya berbaring istirahat tanpa bisa terlelap. Secara ilmiah, fenomena ini wajar karena seiring bertambahnya usia anak, kebutuhan dan frekuensi tidur siang cenderung berkurang – khususnya jika kebiasaan tersebut tidak lagi dilanjutkan secara rutin[29]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas anak mulai menghentikan kebiasaan tidur siang menjelang usia sekolah jika pola tidur tersebut tidak dibiasakan, sehingga anak usia lebih tua umumnya lebih sulit untuk tidur siang bila tidak terbiasa[29]. Selain itu, para pakar tidur juga mengakui bahwa tidak semua individu mudah tertidur di luar jam tidur normalnya; diperkirakan sebagian kecil orang memang mengalami kesulitan terlelap saat siang hari meskipun merasa lelah, karena ritme tubuhnya tidak terbiasa tidur di waktu tersebut[30]. Temuan ini relevan dengan kondisi beberapa siswa di SD Muhammadiyah 4 Zamzam yang memerlukan pendampingan ekstra untuk bisa rileks dan tidur. Dalam kerangka teori perubahan perilaku, perbedaan individu ini mengindikasikan perlunya strategi yang lebih personal dalam membentuk kebiasaan – sebagian siswa mungkin berada pada tahap perubahan perilaku yang berbeda (ada yang langsung menerima dan menikmati tidur siang, ada yang butuh waktu lebih lama untuk mencapai kenyamanan). Oleh sebab itu, intervensi lebih lanjut dapat meliputi pendekatan individual, misalnya memberikan pembiasaan bertahap bagi siswa yang belum terbiasa (mulai dari sekadar istirahat tenang, lalu perlahan-lahan dilatih untuk memejamkan mata hingga tertidur) serta memberikan motivasi tambahan tentang manfaat tidur siang bagi tubuh mereka.

Dilihat dari sisi manajemen program dan dukungan lingkungan, terdapat beberapa faktor pendukung keberhasilan di sekolah ini yang patut dicatat. Pertama, komitmen guru dan staf yang tinggi: para guru disiplin dalam mengawal jadwal tidur siang setiap hari dan aktif menciptakan suasana kondusif. Mereka memastikan prosedur dipatuhi, dari mengondisikan kelas hingga membangunkan siswa dengan lembut. Kedua, fasilitas yang memadai (meskipun terbatas): pihak sekolah telah menyediakan ruang kelas yang relatif nyaman, ventilasi udara yang baik, serta perlengkapan tidur (karpet, bantal) yang mencukupi untuk jumlah siswa saat ini. Ketiga, dukungan penuh dari pimpinan sekolah dan orang tua: Kepala sekolah memantau program ini secara proaktif dan memberikan arahan ketika diperlukan, sementara orang tua siswa memberikan kepercayaan penuh sehingga anak merasa aman mengikuti kegiatan ini. Kombinasi komitmen pelaksana, sarana prasarana, dan dukungan *stakeholder* inilah yang membentuk

ekosistem kondusif bagi perubahan perilaku di sekolah – seluruh komponen lingkungan mendukung terlaksananya tidur siang sebagai norma baru. Sebaliknya, faktor penghambat yang perlu diatasi terutama meliputi: (1) keterbatasan kapasitas ruang seperti telah diuraikan (solusinya dapat dipertimbangkan pengaturan giliran tidur jika jumlah siswa meningkat, atau memanfaatkan ruang lain sebagai ruang tidur siang tambahan), dan (2) resistensi awal pada beberapa siswa yang belum terbiasa tidur siang (yang pada dasarnya mulai teratasi seiring waktu, namun perlu antisipasi jika ada siswa baru atau generasi siswa berikutnya yang mungkin mengalami kesulitan serupa di tahap awal). Secara umum, hambatan-hambatan ini relatif kecil dan dapat diatasi melalui evaluasi kontinu serta penyesuaian berkelanjutan dalam pelaksanaan program.

Sebagai bagian dari evaluasi dan tindak lanjut program, sekolah melakukan penilaian efektivitas program tidur siang terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa, sekaligus mengidentifikasi aspek yang perlu perbaikan. Evaluasi ini bersifat formatif (dilakukan selama program berlangsung untuk perbaikan segera) dan sumatif (dilakukan di akhir periode tertentu, misalnya akhir semester uji coba). Metode evaluasi mencakup observasi kelas, wawancara dengan guru, siswa, dan wali murid, serta *monitoring* beberapa indikator kinerja siswa sebelum dan sesudah ada program. Dari evaluasi yang telah berjalan, diperoleh bukti bahwa program ini berdampak positif sesuai tujuan. Seluruh guru kelas mengonfirmasi adanya peningkatan fokus dan partisipasi siswa pada sesi pelajaran setelah tidur siang dibandingkan sebelumnya. Anak-anak yang sebelumnya pada jam 13.30–14.30 tampak lelah dan sulit berkonsentrasi, kini menunjukkan atensi yang lebih baik, lebih tenang, dan lebih siap menerima materi pelajaran. Para wali murid pun merasakan manfaatnya; berdasarkan sampling responden, mayoritas orang tua menyatakan anak mereka lebih ceria dan tidak mudah rewel saat tiba di rumah sore hari setelah menjalani program ini. Dampak positif lainnya adalah berkurangnya keluhan fisik pada siswa, seperti pusing atau lesu, yang dulu kerap disampaikan menjelang pulang. Sebelum ada program tidur siang, beberapa guru mencatat siswa sering mengeluh "ngantuk berat" atau "capek" di jam-jam akhir sekolah. Namun setelah program berjalan, keluhan-keluhan tersebut menurun drastis. Temuan lokal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang mengaitkan gangguan tidur atau kurang istirahat dengan menurunnya prestasi akademik dan kondisi *mood* anak sekolah[18]. Di Indonesia sendiri, prevalensi masalah tidur pada anak (termasuk kurangnya tidur siang) tergolong cukup tinggi, namun kesadaran orang tua akan pentingnya tidur yang cukup bagi anak masih relatif rendah[28]. Oleh karena itu, keberhasilan program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam juga tidak terlepas dari upaya sekolah dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pola tidur anak. Selama implementasi program, sekolah turut memberikan edukasi kepada orang tua tentang manfaat tidur siang melalui berbagai forum, seperti seminar *parenting*, diskusi kelompok, penyebaran brosur, hingga mengirim video pendek via grup *WhatsApp* sekolah yang memaparkan hasil-hasil penelitian terkait pentingnya tidur siang bagi perkembangan otak, konsentrasi, dan kesehatan anak. Langkah ini dinilai krusial karena studi menunjukkan pengetahuan orang tua tentang kebiasaan tidur anak di Indonesia masih perlu ditingkatkan[28]. Pengalaman di negara lain juga memberikan pelajaran berharga: misalnya, sebuah program edukasi tidur di Hong Kong dilaporkan berhasil meningkatkan skor pengetahuan orang tua tentang *sleep hygiene* dan pentingnya tidur bagi prestasi akademik anak secara signifikan dibanding kelompok kontrol yang tidak mendapat edukasi. Dengan pemahaman yang lebih baik, orang tua akan lebih termotivasi untuk mendukung anaknya mematuhi jadwal tidur siang, misalnya dengan memastikan anak tidak tidur terlalu malam, membatasi penggunaan gawai yang berlebihan terutama pada malam hari, serta menjadikan tidur siang sebagai bagian dari rutinitas positif sehari-hari. Selain menyasar orang tua, pihak sekolah juga memberikan edukasi ringan bagi para siswa – contohnya melalui cerita atau film pendek di kelas – tentang bagaimana tidur yang cukup bisa membuat mereka lebih pintar, sehat, dan kuat. Pendekatan partisipatif dan edukatif ini penting dalam kerangka teori perubahan perilaku, karena perubahan yang berkelanjutan memerlukan keterlibatan seluruh ekosistem (baik di sekolah maupun di rumah). Dukungan dan pemahaman keluarga merupakan faktor kunci kesinambungan program; dengan orang tua turut memperkuat kebiasaan baik ini di rumah, maka perilaku tidur siang akan semakin melekat dan tidak hanya terjadi karena "disiplin sekolah" semata.

Berdasarkan hasil evaluasi dan masukan dari para *stakeholder*, sekolah telah merumuskan beberapa saran dan upaya perbaikan untuk meningkatkan pelaksanaan program tidur siang ke depannya. Pertama, terkait durasi tidur, bagi sebagian siswa durasi ± 45 menit dirasa masih agak singkat, terutama bagi yang membutuhkan waktu cukup lama untuk bisa tertidur pulas. Terdapat kasus di mana siswa kelas 3 masih tampak mengantuk di awal pelajaran setelah sesi tidur siang usai, diduga karena waktu efektif tidurnya kurang dari 20 menit (akibat butuh waktu lama untuk terlelap). Menanggapi hal ini, sekolah dapat mempertimbangkan penyesuaian durasi atau fleksibilitas waktu tidur siang bagi siswa yang memerlukan. Misalnya, jika memungkinkan jadwal, durasi istirahat bisa sedikit ditambah untuk kelas yang siswanya lambat tertidur, atau memberikan latihan relaksasi sebelum jam tidur agar siswa bisa tidur lebih cepat dan memperoleh waktu tidur yang cukup. Kedua, peningkatan kenyamanan sarana: meskipun fasilitas dasar telah tersedia, beberapa siswa memberikan masukan bahwa mereka menginginkan alas tidur yang lebih empuk atau ruangan yang lebih gelap. Beberapa anak merasa kurang nyaman tidur di lantai meski sudah berkarpet tipis, dan sedikit cahaya yang masuk kadang mengganggu. Oleh karena itu, sekolah berencana meningkatkan kualitas sarana, misalnya dengan menyediakan tikar atau karpet yang lebih tebal, menambah bantal kecil, serta memasang tirai yang lebih menutup agar ruangan lebih gelap saat tidur siang. Perbaikan lingkungan fisik ini diharapkan dapat semakin

meningkatkan kualitas tidur siang siswa. Ketiga, peningkatan pemahaman dan keterlibatan orang tua secara berkelanjutan. Meskipun secara umum dukungan orang tua sudah baik, masih ada sebagian kecil yang pemahamannya tentang manfaat program belum seutuhnya. Sekolah berkomitmen untuk terus mengedukasi dan melibatkan orang tua melalui sosialisasi rutin. Dengan terlibatnya orang tua dalam menjaga pola tidur anak di rumah (misalnya memastikan anak cukup tidur malam dan tidak terlalu lelah saat berangkat sekolah), program tidur siang di sekolah akan semakin efektif. Upaya kolaboratif ini mencerminkan prinsip penting dalam teori perubahan perilaku, yaitu konsistensi lingkungan dan dukungan sosial di berbagai konteks. Jika anak mendapatkan pesan yang sama di sekolah dan di rumah bahwa tidur siang itu baik dan perlu, maka anak akan lebih konsisten dalam menjalankan kebiasaan tersebut tanpa paksaan.

Selain saran-saran di atas, manajemen sekolah menerapkan pendekatan peningkatan berkelanjutan untuk program ini. Pihak sekolah akan melakukan evaluasi berkala (misalnya tiap 6 bulan sekali) untuk memonitor perkembangan program dan efektivitas langkah-langkah perbaikan yang diambil. Siklus manajemen PDCA (*Plan-Do-Check-Action*) dijalankan: setelah rencana perbaikan ditetapkan (*Plan*) dan diimplementasikan (*Do*), hasilnya akan diperiksa/dinilai (*Check*) melalui data observasi dan umpan balik, lalu dilakukan tindakan lanjutan (*Action*) berupa penyempurnaan program sesuai kebutuhan. Siklus perbaikan berkelanjutan ini memastikan program tidur siang tidak stagnan, melainkan terus berkembang menuju praktik manajemen terbaik (*best practice*). Apabila semua rekomendasi perbaikan dapat dilaksanakan dengan optimal, program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam berpotensi menjadi model inovasi pendidikan yang efektif dan dapat direplikasi di sekolah lain, terutama sekolah-sekolah yang menerapkan *fullday school* dengan jadwal padat hingga sore. Dengan kata lain, program ini dapat menjadi *best practice* dalam menyeimbangkan kebutuhan fisiologis siswa dengan tuntutan akademik. Secara konseptual, apa yang dilakukan SD Muhammadiyah 4 Zamzam sejalan dengan pandangan pendidikan holistik yang menekankan pentingnya kondisi fisik dan mental optimal untuk mendukung proses pembelajaran. Melalui manajemen program tidur siang yang terstruktur, sekolah ini berhasil memperlihatkan bahwa intervensi sederhana berupa tidur siang terencana mampu mengembalikan energi dan konsentrasi siswa, sehingga kualitas pembelajaran di kelas meningkat. Temuan dan pengalaman dari program ini memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, bahwa inovasi manajemen waktu sekolah yang memperhatikan ritme biologis anak dapat berdampak signifikan pada hasil belajar. Sebagai penutup, sekolah ini dianjurkan untuk terus melibatkan komunitas sekolah (guru, siswa, dan orang tua) dalam evaluasi dan pengembangan program, serta mendokumentasikan hasil-hasilnya. Dengan demikian, program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam tidak hanya membawa manfaat langsung bagi warganya, tetapi juga dapat menjadi rujukan dan inspirasi bagi sekolah-sekolah lain dalam menciptakan strategi manajemen pembelajaran yang sehat dan produktif.

IV. SIMPULAN

Manajemen program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam secara umum telah berjalan sesuai prinsip manajemen pendidikan, perubahan perilaku, dan relevan dengan teori manfaat tidur siang terhadap konsentrasi belajar. Perencanaan telah mencakup penentuan sasaran, penyesuaian jadwal, penyediaan fasilitas, dan sosialisasi kepada pihak terkait. Pelaksanaan mengikuti prosedur yang mendukung kenyamanan siswa, sedangkan evaluasi menunjukkan peningkatan fokus, partisipasi, dan stamina siswa pada sesi belajar siang. Tindak lanjut berupa penyesuaian durasi, penambahan fasilitas, dan edukasi orang tua juga telah dilakukan. Meski demikian, masih terdapat aspek yang belum optimal, seperti keterbatasan ruang, adaptasi bagi siswa yang sulit tidur, dan ketidakseimbangan pemahaman orang tua tentang manfaat program. Beberapa hal ini belum sepenuhnya selaras dengan teori yang menekankan pentingnya konsistensi lingkungan tidur dan keterlibatan keluarga secara penuh.

Secara keseluruhan, program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam merupakan inovasi manajemen pendidikan yang berhasil dalam menyeimbangkan kebutuhan fisiologis istirahat dengan tuntutan akademik pada sekolah *fullday*. Program ini selaras dengan teori belajar holistik yang menekankan pentingnya kondisi fisik dan mental optimal untuk mendukung proses pembelajaran. Penerapan tidur siang terstruktur terbukti mampu mengembalikan energi dan konsentrasi siswa. Temuan dari program ini dapat menjadi *best practiced* dan rekomendasi bagi sekolah-sekolah lain yang memiliki karakteristik serupa. Artinya, sekolah dasar Islam atau sekolah umum dengan jam belajar panjang dapat mengadopsi model manajemen tidur siang ini untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan penuh rasa syukur menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga sejak tahap perencanaan hingga penyusunan akhir penelitian. Penghargaan yang tulus juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan karyawan SD Muhammadiyah 4 Zamzam Sidoarjo yang telah memberikan izin, bantuan, serta

kerja sama selama proses pengumpulan data di lapangan. Demikian pula, kepada para orang tua dan siswa yang bersedia menjadi informan penelitian, penulis sangat berterima kasih atas partisipasi, keterbukaan, dan dukungan yang telah diberikan. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa, sahabat, serta keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi selama proses penulisan karya ini berlangsung. Akhirnya, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang manajemen pendidikan.

REFERENSI

- [1] Chieka Aisyah Kinanti, Kailla Putri Aisyah, Sylmi Adila, and Alma Miftaqiyah, "Pengaruh Sistem Pembelajaran Full Day School Terhadap Perkembangan Peserta Didik," *JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum.*, vol. 2, no. 2, pp. 60–69, 2023, doi: 10.56910/jispendiora.v2i2.644.
- [2] H. Nurhayati and N. W. , Langlang Handayani, "Dampak Pelaksanaan Full day school Terhadap Perkembangan Sosial Anak di Sekolah Dasar," *J. Basicedu*, vol. 5, no. 5, pp. 3(2), 524–532, 2020, [Online]. Available: <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- [3] I. M. Haluti, "Implementasi Pendidikan Karakter dalam Sistem Full Day School di MIM Unggulan Kota Gorontalo," vol. 2, no. 2, pp. 195–210, 2017.
- [4] Kurniawan, N. Wahyuddin, and Yuspiani, "Analisis Kebijakan Fullday School Dalam Pembentukan Karakter Siswa," vol. 2, no. 3, pp. 454–474, 2024.
- [5] Kemendikbud, "Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 23 Tahun 2017 Tentang 'Hari Sekolah,'" *Peratur. Menteri*, pp. 1–9, 2017.
- [6] M. I. Nashrulloh, R. D. Ramandhika, Y. R. Wibowo, and S. Shaleh, "Kebijakan Full Day School di Sekolah Dasar: Problematika dan Solusinya," *Sekol. Dasar Kaji. Teor. dan Prakt. Pendidik.*, vol. 32, no. 2, p. 212, 2023, doi: 10.17977/um009v32i22023p212-223.
- [7] R. Ramli and M. N. Fadhilah, "Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh," *Wind. Nurs. J.*, vol. 4, no. 3, pp. 22–30, 2020, doi: 10.33096/won.v1i1.21.
- [8] ADJI YUDHO PANGAKSOMO, "Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Penyakit Kardiovaskular," *Kaos GL Derg.*, vol. 8, no. 75, pp. 140–147, 2020.
- [9] S. Yulia Rahmawati, "Pengaruh Tidur Siang Terhadap Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Probolinggo," *Ajurnal ilmu keperawatan Indones. Vol.12,No. 1 April 2019*, vol. 12, no. 1, pp. 28–32, 2019.
- [10] L. N. Riris Andriani, Sholeh Hidayat, "Implementasi Kebijakan Pendidikan Tentang Full Day School Dalam Menumbuhkan Karakter Siswa Di Smp," no. November, pp. 224–236, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JTPPM/article/download/10688/6904>
- [11] L. Irmayanti, R. Hosna, and S. Yazid, "Pembelajaran Qaylūlah Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Di SDI Makarimul Akhlaq Blimbing Jombang," *Nusant. J. Multidiscip. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 147–159, 2024.
- [12] N. Yusuf and T. Rohmah, "Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *J. Pendidik. Ke-SD-an*, vol. 6, pp. 760–763, 2019.
- [13] S. Pamuji, "Tidur Siang sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam Napping as an Effort to Increase Learning Concentration for Muhammadiyah 4 Zamzam Elementary School Students," pp. 167–174, 2024, [Online]. Available: <https://jicnusanlara.com/index.php/jicn>
- [14] Istikomah and B. Haryanto, *Management Dan Kepemimpinan Pendidikan Islam*, no. Februari. 2021.
- [15] E. M. C. Lumingkewas, *Konsep Dasar Manajemen (Ilmu dan Seni Mengatur Organisasi)*. Tahta Media, 2019.
- [16] Nurdyansyah and A. Widodo, *Manajemen Sekolah Berbasis ICT*. 2017.
- [17] F. Eva and D. Setyaningsih, "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik di dalam Proses Pembelajaran di SD MI Muhammadiyah," pp. 1389–1395, 2024.
- [18] S. Rokmanah, M. Pd, A. Syachruraji, A. N. Putri, and S. Artikel, "Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Anak-Anak Sekolah Dasar Dalam Era Game Online," *J. Educ.*, vol. 6, no. 2, pp. 9947–9952, 2023, [Online]. Available: <https://jonedu.org/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fjonedu.org%2Findex.php%2Fjoe%2Farticle%2Fdownload%2F4653%2F3708%2F>
- [19] U. N. Y. Kauni Nur Islami, "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik," *Acta Univ. Agric. Silv.*

- Mendelianae Brun.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2020.
- [20] S. Wulandari and R. Pranata, “Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa,” *J. Pendidik. Kesehat. Rekreasi*, vol. 10, no. 1, pp. 101–108, 2024, doi: 10.59672/jpkr.v10i1.3414.
- [21] S. Suroto, “Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah,” *Al-Ihtirafiah J. Ilm. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2024, doi: 10.47498/ihtirafiah.v4i1.3067.
- [22] Siti Mihayati, “Manajemen Pembelajaran Ipa Siswa SD Dengan Menerapkan Model Inkuiri.”
- [23] Z. Canu and R. Hayati, “Gambaran Fokus Belajar dan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama Akibat Aplikasi Game Online,” *Al-Kaaffah J. Konseling Integr. ...*, vol. 1, pp. 37–48, 2022, [Online]. Available: <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/al-kaaffah/article/view/8466%0Ahttps://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/al-kaaffah/article/viewFile/8466/3201>
- [24] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. 2020.
- [25] M. B. Miles, huberman A. Michael, and saldana johnny, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publication Inc, 2014. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books/about/Qualitative_Data_Analysis.html?hl=id&id=Bt0uuQEACAAJ&redir_esc=y
- [26] R. L. F. Leong, J. C. Lo, and M. W. L. Chee, “Systematic review and meta-analyses on the effects of afternoon napping on cognition,” *Sleep Med. Rev.*, vol. 65, p. 101666, 2022, doi: 10.1016/j.smrv.2022.101666.
- [27] M. Hirshkowitz *et al.*, “National sleep foundation’s sleep time duration recommendations: Methodology and results summary,” *Sleep Heal.*, vol. 1, no. 1, pp. 40–43, 2015, doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.
- [28] N. Indahwati and R. Sekartini, “Hubungan antara Prestasi Belajar pada Anak dengan Gangguan Tidur di SDN 03 Pondok Cina Depok,” *Sari Pediatr.*, vol. 18, no. 3, p. 175, 2017, doi: 10.14238/sp18.3.2016.175-81.
- [29] J. Liu, R. Feng, X. Ji, N. Cui, A. Raine, and S. C. Mednick, “Midday napping in children: Associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes,” *Sleep*, vol. 42, no. 9, pp. 1–17, 2019, doi: 10.1093/sleep/zsz126.
- [30] M. Souabni *et al.*, “Napping and memory consolidation in early childhood: A systematic review and meta-analysis,” *Sleep Med.*, vol. 133, no. February, p. 106649, 2025, doi: 10.1016/j.sleep.2025.106649.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.