LOKAKARYA
Journal Research and Education Studies
Vol. 5 – No. 2 2026 | EISSN: 2962-3537 | Page 288-296
https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/lokakarya/

Implementasi Program Tidur Siang Untuk Menumbuhkan Konsentrasi Anak di SD IT Syech Yusuf Sangatta Selatan

Sugianor[1], Siti Munfiatik[2], Moh. Tauhid[3]

[1,2,3]STAI Sangatta, Indonesia

Email: sugibalangan9@gmail.com[1], sitimunfiatik1983@gmail.com[2], muhammadtauhid73@gmail.com[3]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya upaya sekolah dalam menciptakan kondisi belajar yang mendukung konsentrasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Salah satu program yang dapat diterapkan adalah program tidur siang, yang diyakini mampu membantu memulihkan kondisi fisik dan mental siswa sehingga mereka lebih siap menerima materi pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi program tidur siang, kendala yang dihadapi, serta solusi yang dilakukan sekolah dalam menumbuhkan konsentrasi belajar siswa di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri atas kepala sekolah, dua orang guru, dan dua orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman, sedangkan uji keabsahan data dilakukan melalui uji credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tidur siang dilaksanakan secara terstruktur sebagai bagian dari kegiatan *full day school*. Program dilakukan setelah salat Zuhur dan makan siang dengan pendampingan guru selama kegiatan berlangsung. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kendala, seperti siswa yang sulit tidur dan kondisi ruang kelas yang kurang nyaman. Untuk mengatasi hal tersebut, sekolah melakukan pendekatan persuasif kepada siswa serta melakukan evaluasi secara berkala. Program tidur siang memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Setelah mengikuti kegiatan tidur siang, siswa terlihat lebih segar, lebih fokus, lebih aktif dalam pembelajaran, serta suasana kelas menjadi lebih kondusif. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan telah berjalan dengan baik dan memberikan kontribusi positif dalam menumbuhkan konsentrasi belajar siswa. Meskipun terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, sekolah mampu mengatasinya melalui berbagai upaya yang mendukung keberlangsungan program. Dengan demikian, program tidur siang dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu meningkatkan kesiapan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kata Kunci: Program Tidur Siang, Konsentrasi Belajar, Implementasi Program.

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of schools' efforts to create a learning environment that supports students' concentration during the learning process. One of the programs that can be implemented is a nap program, which is believed to help restore students' physical and mental conditions so that they are better prepared to receive learning materials. This study aims to examine the implementation of the nap program, the obstacles encountered, and the solutions implemented by the school to foster students' learning concentration at SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan. This study employed a qualitative approach, with data collected through observation, interviews, and documentation. The informants consisted of the principal, two teachers, and two students. The data

were analyzed using the Miles and Huberman model, while the trustworthiness of the data was established through credibility, transferability, dependability, and confirmability.
The findings revealed that the nap program was implemented systematically as part of the full-day school activities. The program was conducted after the Zuhr prayer and lunch under the supervision of teachers throughout the activity. In its implementation, several obstacles were encountered, such as students having difficulty falling asleep and the classroom environment being less comfortable. To address these challenges, the school adopted a persuasive approach toward students and conducted regular evaluations. The nap program had a positive impact on students' learning concentration. After participating in the program, students appeared more refreshed, more focused, more active during lessons, and the classroom atmosphere became more conducive to learning.
Based on the findings, it can be concluded that the implementation of the nap program at SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan has been carried out effectively and has made a positive contribution to fostering students' learning concentration. Although several challenges were encountered during its implementation, the school was able to overcome them through various efforts that supported the sustainability of the program. Therefore, the nap program can serve as an effective strategy to enhance students' readiness and concentration in the learning process.
Keywords: Nap Program, Learning Concentration, Program Implementation.

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah tidur. Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh kebutuhan ini. Tindakan tidur dapat berdampak positif pada kinerja kognitif dan akademik seseorang serta menguntungkan kesehatan fisik dan mental mereka. Karena anak-anak sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, mereka membutuhkan lebih banyak tidur dari pada orang dewasa.(Latifatul Khasanah, 2023).

Kegiatan tidur siang ini salah satu kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk mengembalikan tenaga dan menyegarkan pikiran setelah beraktivitas. Bagi anak usia sekolah dasar, tidur siang sangat penting karena mereka masih berada pada masa pertumbuhan yang memerlukan keseimbangan antara belajar dan istirahat. Anak yang tidak memiliki waktu tidur siang yang cukup cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan kurang bersemangat saat belajar. Oleh sebab itu, beberapa sekolah mulai menerapkan program tidur siang untuk membantu anak agar tetap fokus dan siap menerima pelajaran pada jam-jam berikutnya.(Revo Fauzio, 2024)

Pelaksanaan atau implementasi program tidur siang di sekolah bukan hanya memberikan waktu bagi anak untuk tidur, tetapi juga mencakup proses perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi. Implementasi berarti kegiatan nyata yang dilakukan setelah suatu rencana ditetapkan, dan keberhasilannya sangat bergantung pada kesiapan pelaksana dan lingkungan (Herlina et al., 2025). Artinya, dalam konteks sekolah, program tidur siang perlu dirancang dengan baik mulai dari jadwal, durasi, tempat tidur, hingga cara guru membimbing siswa sebelum dan sesudah tidur.

Di lingkungan sekolah dasar, anak-anak menjalani kegiatan belajar yang intensif sejak pagi hari. Aktivitas pembelajaran, tugas-tugas, serta interaksi kelas menuntut konsentrasi dan energi tinggi dari anak-anak. Hal ini sering menyebabkan mereka tampak lelah, mengantuk, dan sulit fokus saat pelajaran berlangsung di siang hari. Kondisi tersebut menjadi perhatian serius pihak sekolah, karena penurunan konsentrasi belajar berpotensi menghambat pemahaman materi dan motivasi siswa. Oleh sebab itu, sejumlah sekolah mulai mengembangkan solusi holistik yang tidak hanya menekankan metode pengajaran, tetapi juga memerhatikan aspek fisik dan psikologis anak, termasuk dengan mengadopsi program tidur siang di sekolah sebagai rutinitas harian siswa.

Walaupun program tidur siang telah diterapkan untuk mendukung kesiapan belajar anak, pada praktiknya pelaksanaan program ini di sekolah belum banyak

diuraikan secara rinci. Belum terungkap secara mendalam bagaimana sekolah menyusun rencana kegiatan tidur siang, bagaimana proses pelaksanaannya dalam rutinitas harian siswa, serta bagaimana peran guru dalam membimbing dan mengawasi anak selama aktivitas tersebut. Di samping itu, setiap anak memiliki pola kebiasaan dan tanggapan yang beragam terhadap tidur siang, sehingga program ini pasti menghadapi beragam tantangan di lapangan. Situasi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara keberadaan program tidur siang di sekolah dan pemahaman komprehensif tentang bagaimana program itu dijalankan serta manfaatnya yang dirasakan siswa dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Dari sisi kesehatan dan perkembangan anak, tidur siang memiliki banyak manfaat yang telah dibuktikan oleh para ahli. Anak yang rutin tidur siang selama 20–30 menit menunjukkan peningkatan kemampuan fokus dan daya tangkap yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak tidur siang. (Pamuji, 2024) Tidur siang berfungsi memperbaiki suasana hati, meningkatkan daya ingat, dan membantu otak anak memproses informasi yang diperoleh saat belajar.(Prananda, 2024) Dengan demikian, pelaksanaan program tidur siang bukan hanya kegiatan tambahan, tetapi bagian dari strategi mendukung kesiapan mental dan fisik anak di sekolah.

Dasar hukum pelaksanaan program seperti ini dapat ditemukan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat.(Nasional, 2003) Artinya, pendidikan tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan fisik dan mental peserta didik. Implementasi program tidur siang adalah salah satu bentuk nyata dari upaya sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang sehat dan menyenangkan bagi anak.

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu kegiatan dalam waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh hal-hal di sekitarnya. Bagi anak usia sekolah dasar, kemampuan berkonsentrasi sangat penting dalam proses belajar karena menjadi dasar keberhasilan dalam memahami pelajaran, mengerjakan tugas, dan mencapai prestasi. Anak yang memiliki konsentrasi baik biasanya mampu mengikuti pelajaran dengan lebih fokus, sedangkan anak yang mudah terganggu atau kelelahan akan sulit memahami penjelasan guru. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian terhadap pelajaran yang sedang dihadapi, dan faktor yang paling memengaruhi adalah kondisi fisik serta lingkungan belajar.(Isnawati, 2020)

Kemampuan konsentrasi anak tidak muncul dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi tubuh, suasana kelas, waktu belajar, serta pola istirahat. Apabila anak kelelahan, mengantuk, atau jenuh, maka tingkat konsentrasinya akan menurun. Faktor fisiologis seperti kurang tidur dan kelelahan memiliki pengaruh besar terhadap penurunan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.(Febriani et al., 2025) Oleh karena itu, sekolah perlu memperhatikan keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat agar anak dapat belajar dengan optimal. Salah satu cara yang bisa membantu meningkatkan konsentrasi anak adalah dengan memberikan waktu tidur siang yang cukup setelah aktivitas pagi yang padat, karena tidur membantu otak memulihkan energi dan memperkuat daya fokus.

Dari sisi psikologi perkembangan, anak usia sekolah dasar masih memiliki rentang perhatian yang terbatas, sekitar 15–25 menit untuk satu kegiatan belajar. Setelah itu, mereka cenderung bosan dan membutuhkan jeda. Anak-anak akan belajar lebih baik jika diberikan waktu istirahat yang cukup karena konsentrasi mereka tidak

dapat dipertahankan terus-menerus dalam waktu lama.(Hurlock, 1997) Pernyataan ini menunjukkan bahwa kebutuhan istirahat, termasuk tidur siang, memiliki hubungan langsung dengan kemampuan anak untuk tetap fokus dalam belajar.

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa kajian mengenai tidur siang pada anak sekolah dasar umumnya lebih menekankan pada manfaatnya bagi kesehatan tubuh, perkembangan fungsi otak, serta pencapaian prestasi belajar. Beberapa penelitian juga menyoroti keterkaitan antara pola tidur anak dengan tingkat konsentrasi maupun hasil belajar yang diperoleh. Akan tetapi, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel dan capaian akhir siswa, tanpa mengulas proses pelaksanaannya secara mendalam.

Sementara itu, kajian yang menempatkan program tidur siang sebagai kegiatan sekolah yang dirancang dan dilaksanakan secara terstruktur masih tergolong sedikit. Uraian mengenai bagaimana sekolah merencanakan kegiatan tidur siang, melaksanakannya dalam rutinitas harian, serta melakukan pengawasan selama kegiatan berlangsung belum banyak ditemukan. Padahal, suatu program tidak hanya dinilai dari hasil yang dicapai, tetapi juga dari proses pelaksanaan yang terjadi di lapangan.

Di bidang kajian konsentrasi belajar, perhatian peneliti selama ini lebih banyak diarahkan pada aspek metode pembelajaran, motivasi belajar siswa, dan kondisi lingkungan kelas. Penelitian yang secara khusus mengaitkan program tidur siang di sekolah dengan upaya menumbuhkan konsentrasi belajar anak, terutama melalui pendekatan kualitatif yang menggambarkan pengalaman guru dan situasi nyata siswa, masih jarang dilakukan.

Di Indonesia, praktik tidur siang di lembaga pendidikan masih belum merata. Sebagian besar sekolah belum menjadikan tidur siang sebagai bagian dari program resmi kegiatan sekolah. Kajian mengenai implementasi program tidur siang di lingkungan sekolah Islam terpadu juga belum banyak dijumpai. Padahal, sekolah Islam terpadu memiliki ciri khas dalam mengintegrasikan nilai-nilai keislaman ke dalam seluruh aktivitas pendidikan, termasuk pengaturan waktu belajar dan waktu istirahat bagi siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang penelitian yang masih terbuka untuk mengkaji secara lebih mendalam pelaksanaan program tidur siang serta kontribusinya terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak di sekolah Islam terpadu.

Dari uraian tersebut terlihat adanya jarak antara banyaknya penelitian yang membahas manfaat tidur siang dan terbatasnya penelitian yang menelaah secara rinci proses implementasi program tidur siang di sekolah. Kekosongan kajian inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai implementasi program tidur siang dalam menumbuhkan konsentrasi belajar anak di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan.

METODE PENELITIAN

SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini telah menerapkan program tidur siang sebagai bagian dari kegiatan rutin siswa. Program ini menarik untuk diteliti karena tidak semua sekolah dasar memiliki kebijakan yang sama. Selain itu, berdasarkan pengamatan awal, siswa di sekolah ini menjalani aktivitas belajar yang cukup padat sejak pagi hingga siang hari, sehingga membutuhkan waktu istirahat yang memadai agar tetap fokus dalam belajar.

Peneliti memilih SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan karena program tidur siang dilaksanakan secara terstruktur dengan pengawasan guru. Penelitian ini bertujuan mengkaji pelaksanaan program tersebut serta dampaknya terhadap

konsentrasi belajar siswa, sehingga dapat memberikan gambaran nyata tentang penerapan program tidur siang di sekolah dasar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan program pendukung, seperti pengaturan waktu belajar yang seimbang, tidur siang, dan lingkungan belajar yang nyaman.

Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah sebagai informan utama, serta dua guru pendamping program tidur siang dan dua siswa sebagai informan pendukung. Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai implementasi program tidur siang, kendala yang dihadapi, upaya penyelesaiannya, serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan program tidur siang, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, catatan lapangan, hasil wawancara, dan dokumen pendukung lainnya. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga diperoleh data yang kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Program Tidur Siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan

1. Pelaksanaan Program Tidur Siang

Pelaksanaan program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan dilaksanakan setiap hari sekolah setelah siswa melaksanakan salat Dzuhur berjamaah dan makan siang bersama. Program berlangsung sekitar pukul 12.30 WITA hingga 13.30 WITA. Sebelum kegiatan dimulai, siswa diarahkan kembali ke kelas masing-masing untuk menyiapkan perlengkapan tidur yang telah dibawa dari rumah.

Berdasarkan hasil observasi, setiap siswa membawa perlengkapan tidur seperti alas tidur, bantal kecil, dan selimut tipis yang disimpan di kelas. Sebelum tidur, guru memimpin doa bersama dan memutarkan murottal Al-Qur'an untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman selama kegiatan berlangsung.

Kepala sekolah menjelaskan bahwa program tidur siang merupakan salah satu upaya sekolah untuk menjaga kondisi fisik siswa agar tetap bugar sehingga mampu mengikuti pembelajaran pada siang hari dengan lebih baik.

Guru pendamping menjelaskan bahwa selama pelaksanaan program, guru bertugas mengarahkan siswa menyiapkan perlengkapan tidur, memimpin doa, memutarkan murottal, serta mengawasi kegiatan hingga siswa bangun kembali. Setelah waktu tidur selesai, siswa merapikan perlengkapan masing-masing sebelum melanjutkan kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, mereka merasa senang mengikuti program tidur siang karena tubuh menjadi lebih segar, rasa kantuk berkurang, dan mereka lebih bersemangat mengikuti pembelajaran setelah istirahat. Hasil observasi dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa program tidur siang telah dilaksanakan secara terjadwal dan menjadi bagian dari kegiatan rutin sekolah yang mendukung kesiapan belajar siswa.

2. Pengawasan Program Tidur Siang

Dalam pelaksanaan program tidur siang, guru berperan dalam mendampingi, mengawasi, dan memastikan kegiatan berlangsung dengan tertib hingga waktu istirahat selesai.

Berdasarkan hasil observasi, guru mendampingi siswa sejak persiapan hingga kegiatan tidur siang berakhir. Selama kegiatan berlangsung, guru memastikan suasana kelas tetap tenang, memimpin doa sebelum tidur, memutarkan murottal Al-Qur'an, serta mengawasi siswa agar dapat beristirahat dengan nyaman.

Kepala sekolah menjelaskan bahwa setiap wali kelas bertanggung jawab mengawasi pelaksanaan program tidur siang di kelas masing-masing. Selain itu, guru piket juga melakukan pemantauan untuk memastikan kegiatan berjalan dengan tertib dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

Guru kelas 3 menjelaskan bahwa apabila terdapat siswa yang sulit tidur, guru memberikan pendekatan secara persuasif, seperti mengajak siswa berdzikir atau membaca shalawat dalam hati agar tetap memperoleh manfaat dari waktu istirahat.

Guru kelas 4 juga menjelaskan bahwa guru memberikan perhatian kepada siswa yang mengalami kesulitan tidur dengan memberikan arahan dan motivasi agar tetap berbaring dengan tenang hingga waktu tidur siang selesai.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut, pelaksanaan program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan telah berjalan dengan baik. Guru berperan aktif dalam mendampingi dan mengawasi siswa selama kegiatan berlangsung sehingga suasana kelas tetap kondusif dan tujuan program tidur siang dapat terlaksana secara optimal.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut Program Tidur Siang

Evaluasi program tidur siang dilakukan secara berkala untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa. Evaluasi dilakukan melalui rapat dewan guru, pengamatan terhadap kondisi siswa selama pembelajaran, serta masukan dari orang tua mengenai perkembangan siswa di rumah.

Berdasarkan hasil wawancara, kepala sekolah menjelaskan bahwa evaluasi program dilakukan setiap semester dengan membahas pelaksanaan program, kendala yang dihadapi, serta upaya perbaikan agar program dapat berjalan lebih optimal. Selain itu, hasil evaluasi juga digunakan sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas pelaksanaan program tidur siang di sekolah.

Guru kelas 4 menjelaskan bahwa hasil evaluasi menunjukkan program tidur siang memberikan manfaat bagi siswa. Guru juga melakukan beberapa penyesuaian setelah kegiatan tidur siang, seperti memberikan kegiatan refleksi singkat sebelum pembelajaran dimulai kembali agar siswa lebih siap mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, program tidur siang memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Setelah mengikuti kegiatan tidur siang, siswa terlihat lebih segar, lebih fokus memperhatikan penjelasan guru, serta lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Suasana kelas pada pembelajaran siang hari juga menjadi lebih kondusif karena siswa tidak mudah mengantuk dan lebih siap menerima materi.

Guru kelas 3 menyampaikan bahwa setelah adanya program tidur siang, siswa terlihat lebih bersemangat dan mampu berkonsentrasi dengan lebih baik selama pembelajaran berlangsung. Hal serupa juga disampaikan oleh guru kelas 4 yang mengamati bahwa siswa lebih aktif bertanya, menjawab pertanyaan, dan mengikuti kegiatan pembelajaran hingga selesai.

Hasil wawancara dengan siswa juga menunjukkan bahwa mereka merasa senang mengikuti program tidur siang karena tubuh menjadi lebih segar, rasa kantuk berkurang, dan mereka lebih mudah berkonsentrasi saat belajar pada siang hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Program ini membantu siswa menjaga kondisi fisik dan mental sehingga mereka lebih fokus, aktif, dan siap mengikuti pembelajaran setelah waktu istirahat.

Kendala Dalam Implementasi Program Tidur Siang Untuk Menumbuhkan Konsentrasi Anak di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, pelaksanaan program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan secara umum berjalan dengan baik. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, yaitu tidak semua siswa dapat langsung tidur karena perbedaan karakter dan kebiasaan masing-masing. Berdasarkan hasil wawancara, guru mengatasi kondisi tersebut dengan meminta siswa yang belum bisa tidur untuk berdzikir atau membaca shalawat dalam hati sehingga waktu istirahat tetap bernilai ibadah.

Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kenyamanan ruang kelas masih perlu ditingkatkan melalui perbaikan ventilasi dan penataan ruang agar kegiatan tidur siang dapat berlangsung lebih optimal. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kendala yang muncul tidak menghambat pelaksanaan program secara keseluruhan, melainkan berkaitan dengan karakteristik siswa dan kenyamanan lingkungan belajar.

Solusi Yang Dilakukan Terhadap Kendala Implementasi Program Tidur Siang Untuk Menumbuhkan Konsentrasi Anak di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah dan guru telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi kendala yang muncul selama pelaksanaan program tidur siang agar program tetap berjalan secara efektif. Guru menggunakan pendekatan persuasif kepada siswa yang belum dapat tidur dengan mengarahkan mereka untuk berdzikir atau membaca shalawat dalam hati sehingga waktu istirahat tetap bermanfaat. Selain itu, guru memutarkan murottal Al-Qur'an untuk menciptakan suasana yang tenang dan membantu siswa lebih rileks saat beristirahat.

Dalam meningkatkan kenyamanan ruang kelas, sekolah melakukan perbaikan ventilasi dan penataan ruang berdasarkan hasil evaluasi program. Upaya tersebut dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih nyaman sehingga pelaksanaan tidur siang dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, solusi yang dilakukan oleh guru dan pihak sekolah mampu mengatasi kendala yang muncul sehingga program tidur siang tetap berjalan dengan baik. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa setelah tidur siang siswa terlihat lebih aktif, lebih tenang, tidak mudah lelah, dan lebih antusias mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, program tidur siang memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik, emosional, dan konsentrasi belajar siswa sehingga mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi program tidur siang di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan berjalan dengan baik dan telah menjadi program pembiasaan yang dilaksanakan secara rutin setiap hari setelah salat Dzuhur dan makan siang.

Program ini bertujuan untuk menjaga kondisi fisik, emosional, dan konsentrasi belajar siswa sekaligus membiasakan sunnah *qailulah*. Keberhasilan program didukung oleh konsistensi pelaksanaan, keterlibatan guru, dukungan sekolah, serta fasilitas yang memadai sehingga menjadi budaya positif di lingkungan sekolah.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Herlina et al (2025) yang menyatakan bahwa implementasi merupakan proses pelaksanaan suatu program yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan didukung oleh kesiapan pelaksana serta lingkungan. Dalam penelitian ini, keterlibatan guru, dukungan sekolah, dan ketersediaan fasilitas menunjukkan bahwa implementasi program tidur siang telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

Pelaksanaan program dilakukan secara terstruktur, diawali dengan salat Dzuhur berjamaah, makan siang, persiapan perlengkapan tidur, membaca doa, dan mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum siswa beristirahat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tersebut membantu menciptakan suasana yang tenang sehingga siswa menjadi lebih rileks, segar, dan siap mengikuti pembelajaran pada siang hari.

Pelaksanaan program tersebut juga didukung oleh teori mengenai manfaat tidur siang bagi anak. Syaputri & Afriza (2022) menjelaskan bahwa tidur siang membantu proses metabolisme tubuh, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan, serta meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, penyediaan waktu istirahat melalui program tidur siang menjadi salah satu upaya sekolah dalam memenuhi kebutuhan fisik siswa agar lebih siap mengikuti pembelajaran.

Pengawasan program dilakukan secara langsung oleh wali kelas dan guru piket untuk menjaga keamanan, kenyamanan, dan ketertiban siswa selama kegiatan berlangsung. Guru juga memberikan pendampingan secara persuasif kepada siswa yang belum dapat tidur sehingga seluruh siswa tetap memperoleh manfaat waktu istirahat. Selain itu, evaluasi program dilakukan secara berkala melalui rapat guru dan masukan dari orang tua sebagai dasar untuk memperbaiki pelaksanaan program, termasuk peningkatan kenyamanan ruang kelas dan fasilitas pendukung.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting dalam keberhasilan pelaksanaan program. Pendampingan dan pengawasan yang dilakukan guru membantu menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan kondusif sehingga tujuan program dapat tercapai secara optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tidur siang memberikan dampak positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Setelah mengikuti kegiatan tidur siang, siswa terlihat lebih segar, fokus, aktif bertanya, lebih mudah memahami materi, serta suasana kelas menjadi lebih tenang dan kondusif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan istirahat berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Syaputri & Afriza (2022) yang menyatakan bahwa tidur siang memberikan berbagai manfaat bagi anak, salah satunya meningkatkan konsentrasi belajar. Tidur siang membantu memulihkan kondisi fisik dan mental sehingga siswa menjadi lebih segar, lebih fokus, dan lebih siap menerima materi pembelajaran. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Pamuji (2024) yang menyatakan bahwa anak yang memperoleh waktu tidur siang yang cukup memiliki kemampuan fokus dan daya tangkap yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak tidur siang.

Meskipun demikian, pelaksanaan program masih menghadapi beberapa kendala, yaitu tidak semua siswa dapat langsung tidur karena perbedaan karakter dan kebiasaan, serta kenyamanan ruang kelas yang masih perlu ditingkatkan. Namun,

kendala tersebut tidak menghambat pelaksanaan program secara keseluruhan karena guru menerapkan pendekatan persuasif dengan mengarahkan siswa untuk berdzikir atau membaca shalawat ketika belum dapat tidur, memutarkan murottal Al-Qur'an agar suasana lebih tenang, serta pihak sekolah melakukan perbaikan ventilasi dan penataan ruang kelas. Berbagai upaya tersebut membantu program tidur siang tetap berjalan dengan baik dan mampu mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di SDIT Syech Yusuf Sangatta Selatan menunjukkan bahwa implementasi program tidur siang telah dilaksanakan secara terencana dan terstruktur sebagai kegiatan rutin sekolah setelah salat Dzuhur berjamaah dan makan siang. Pelaksanaan program didukung oleh pengaturan jadwal, penyediaan fasilitas, serta pendampingan dan pengawasan guru sehingga siswa dapat beristirahat dengan nyaman. Program ini juga menjadi salah satu bentuk pembiasaan sunnah qailulah di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, pelaksanaannya masih menghadapi beberapa kendala, seperti siswa yang sulit tidur, perbedaan karakter dan kebiasaan siswa, serta kenyamanan ruang kelas yang perlu ditingkatkan. Untuk mengatasi kendala tersebut, sekolah menerapkan pendekatan persuasif, pendampingan guru, evaluasi secara rutin, serta perbaikan fasilitas melalui pengaturan pencahayaan, kebersihan, dan kenyamanan ruang kelas. Berbagai upaya tersebut dilakukan agar program tidur siang dapat berjalan dengan baik dan mendukung konsentrasi belajar siswa setelah beristirahat..

DAFTAR PUSTAKA

Febriani, A., Putri, G. S., & Fitri, N. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA DI SMA N 6 PEKANBARU. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *9*(2), 188–196.

Herlina, L., Rizqiani, I. S., Munib, A., Rohmah, N., & Wibowo, H. S. (2025). *Manajemen Peserta Didik di Lembaga Pendidikan Islam*. Yayasan Pendidikan Hidayatun Nihayah.

Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.*

Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak GejalaGangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. Jakad Media Publishing.

Latifatul Khasanah. (2023). *Generasi Emas Anak Usia Dini*. Yogyakarta:Penerbit Deepublish.

Nasional, D. P. (2003). Undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. *Language*, *188*, 22cm.

Pamuji, S. (2024). Tidur Siang sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, *1*(1), 167–174.

Prananda, G. (2024). Psikologi Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *TOFEDU: The Future of Education Journal*.

Revo Fauzio. (2024). “Studi Literatur: Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh.” *Journal of Public Health*, *4*(1), 12–18.

Syaputri, E., & Afriza, R. (2022). Peran orang tua dalam tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus (autisme). *Educativo: Jurnal Pendidikan*, *1*(2), 559–564.