

Relaksasi Tidur Siang sebagai Kegiatan Kokurikuler untuk Mendukung Pembelajaran Mendalam Murid Kelas VII A SMP Negeri 39 Surabaya

Zaidatul Chusnul Rahayu¹, Putri Eka Safitri², Aghis Arwa Bekti³, Mirza Nuriyah Fahma⁴, Arlis Noviantika Dwimita⁵, Harmanto⁶, Binti Ismiyah⁷

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Pancasila, BPPG, Universitas Negeri Surabaya

⁷ SMP Negeri 39 Surabaya

peserta.47155@ppg.belajar.id

Published: June , 2026

ABSTRAK

Kegiatan kokurikuler berperan penting dalam memperkuat dan memperdalam pembelajaran intrakurikuler. Salah satu bentuk kegiatan kokurikuler yang diterapkan di SMP Negeri 39 Surabaya adalah relaksasi tidur siang bagi murid. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan relaksasi tidur siang, dampaknya terhadap pembelajaran mendalam (*deep learning*), serta faktor pendukung dan penghambatnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri atas satu orang guru mata pelajaran dan tiga orang murid Kelas VII A SMP Negeri 39 Surabaya. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan kegiatan relaksasi tidur siang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan relaksasi tidur siang dilaksanakan secara terstruktur melalui tahap persiapan, pelaksanaan relaksasi, dan pemulihan. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental murid, meningkatkan kesiapan belajar, serta menciptakan suasana belajar yang lebih berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*). Kegiatan ini juga memperkuat dimensi kemandirian dan kolaborasi melalui piket yang melibatkan murid secara aktif. Faktor pendukung program meliputi komitmen murid, dukungan sarana sekolah, dan fleksibilitas pelaksanaan kokurikuler. Adapun faktor penghambat yang ditemukan adalah kendala pengaturan waktu serta gangguan lingkungan sekitar kelas. Dengan demikian, relaksasi tidur siang dapat menjadi inovasi kegiatan kokurikuler yang mendukung kesejahteraan murid sekaligus memperkuat terciptanya pembelajaran mendalam di sekolah.

kata kunci: kokurikuler, relaksasi tidur siang, pembelajaran mendalam.

ABSTRACT

Co-curricular activities play an important role in strengthening and deepening intracurricular learning. One form of co-curricular activity implemented at SMP Negeri 39 Surabaya is a nap relaxation program for students. This study aims to analyze the implementation of the nap relaxation program, its impact on deep learning, and its supporting and inhibiting factors. This study used a descriptive qualitative approach with interview, observation, and documentation techniques. The research informants consisted of one subject teacher and three students of Class VII A of SMP Negeri 39 Surabaya. Informants were selected using purposive sampling based on their direct involvement in the implementation of the nap relaxation program. The results showed that the nap relaxation program was implemented in a structured manner through preparation, relaxation, and recovery stages. This program has a positive impact on students' physical and mental health, increases their readiness to learn, and creates a more mindful, meaningful, and joyful learning atmosphere. This activity also strengthens the dimensions of independence and collaboration through active student duty. Supporting factors for the program include student commitment, school facilities, and flexibility in the implementation of the co-curricular program. The inhibiting factors identified were time management constraints and classroom environmental distractions. Therefore, nap relaxation can be an innovative co-curricular activity that supports student well-being while strengthening in-depth learning in schools.

Keywords: co-curricular, nap relaxation, deep learning.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Satuan pendidikan perlu menghadirkan beragam pengalaman belajar yang bermakna sebagai upaya membentuk kompetensi murid secara utuh. pengalaman belajar yang beragam, ini diperoleh melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. dengan demikian, kegiatan kokurikuler menjadi bagian integral dan berperan strategis untuk mengembangkan kompetensi murid, terutama

karakter. kokurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan untuk penguatan, pendalaman, dan pengayaan kegiatan intrakurikuler dalam rangka pengembangan kompetensi, terutama penguatan karakter.

Kurikulum Merdeka dan pendekatan pembelajaran mendalam merupakan suatu langkah strategis yang diambil Pemerintah Indonesia untuk mewujudkan pendidikan yang lebih adaptif, bermakna dan relevan dengan tuntutan abad ke-21. Kurikulum Merdeka berfokus pada penguatan dan pengembangan profil pelajar Pancasila serta memberikan otonomi kepada guru untuk mendesain pembelajaran yang selaras dengan karakteristik pada peserta didik. Di sisi lain, pembelajaran mendalam fokus pada penguasaan konsep secara menyeluruh, peningkatan kemampuan berpikir kritis, dan penerapan pengetahuan dalam situasi dan konteks kehidupan nyata (Paramita. dkk, 2025).

Kompetensi yang dimaksud adalah delapan dimensi profil lulusan yaitu: 1) keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa; 2) kewargaan; 3) penalaran kritis; 4) kreativitas; 5) kolaborasi; 6) kemandirian; 7) kesehatan; 8) komunikasi. Delapan dimensi profil lulusan merupakan hasil dari pencapaian pengetahuan, keterampilan, dan karakter. disamping itu, delapan dimensi profil lulusan menumbuhkan berkembang lulusan yang memiliki kepemimpinan efektif yang berintegritas, profesional, dan transformatif.

Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dirancang untuk memperluas, memperdalam dan memperkuat pengalaman belajar murid yang diperoleh dari kegiatan intrakurikuler. Kegiatan tersebut bertujuan mendukung pencapaian kompetensi yang ditetapkan dalam kurikulum (Wibowo, 2026). Rancangan kegiatan kokurikuler sebaiknya mendorong murid bebas bereksplorasi melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan dan bermakna. kokurikuler berisi kegiatan eksperiensial, langsung, berorientasi pada tindakan dan berdasarkan keterampilan. dari landasan tersebut, kegiatan kokurikuler dalam bentuk pembelajaran kolaboratif lintas disiplin ilmu, gerakan 7 kebiasaan anak indonesia hebat dan cara lainnya untuk memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan materi terhadap isu atau permasalahan nyata yang relevan bagi murid.

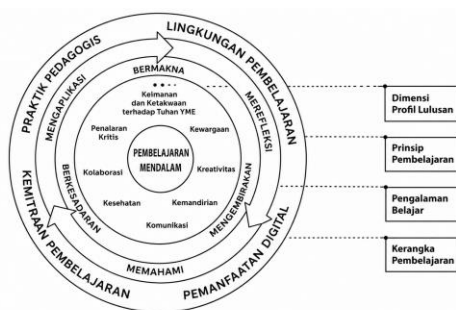
Tema dalam pelaksanaan kegiatan kokurikuler berfungsi menyatukan berbagai gagasan yang mengaitkan kegiatan pembelajaran sesuai dengan konteks sosial budaya dan karakteristik murid. satuan pendidikan berperan penting dalam merancang muatan kurikuler yang tidak hanya memperhatikan kebutuhan kurikulum, tetapi juga berlandaskan pada potensi dan kekuatan murid serta lingkungan sebagai titik tolak pengembangan kegiatan. dengan demikian, kegiatan kokurikuler menjadi ruang tumbuh yang otentik bagi murid untuk belajar dengan cara yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan.

pentingnya kokurikuler dalam upaya mewujudkan bangsa yang cerdas dan maju, pendidikan bermutu untuk semua adalah komitmen yang harus dipegang teguh. komitmen ini tidak cukup diwujudkan hanya melalui pengalaman belajar intrakurikuler dan ekstrakurikuler saja, tapi juga perlu diperkuat memulai kegiatan kokurikuler yang dirancang secara sistematis, bermakna, dan kontekstual. kokurikuler memiliki peran strategis untuk menjembatani antara pembelajaran konseptual di kelas dan penerapannya dalam kehidupan nyata, sehingga murid dapat mengembangkan kompetensi secara lebih utuh dan kontekstual. kompetensi dalam hal ini adalah delapan dimensi profil lulusan. kokurikuler juga memiliki peran untuk menciptakan ekosistem belajar yang menyenangkan, bermakna, dan memberdayakan, yang memungkinkan murid tumbuh menjadi pribadi yang utuh. hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran mendalam sebagaimana didefinisikan oleh kemendikdasmen (2025), yaitu pendekatan yang memuliakan manusia dengan menekankan penciptaan suasana belajar yang berkesadaran (mindfull), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful). pembelajaran ini tidak hanya melibatkan olah pikir, tetapi juga olah hati, olah rasa, dan olahraga, secara holistik dan terpadu.

terdapat empat dimensi school wellbeing diantaranya having, loving, being, dan health. salah satu upaya sekolah dalam mewujudkan school wellbeing adalah dengan menciptakan pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan belajar murid. (Millah, Kuku, 2024) dalam praktik kokurikuler, murid tidak hanya diajak memahami konsep, tetapi juga dilibatkan secara emosional dan sosial. mereka diajak memahami, mengaplikasi, merefleksikan, dan bertindak. saat murid bekerja sama dalam proyek tematik, menyelesaikan tantangan berbasis konteks nyata, atau berkontribusi dalam kegiatan sosial, mereka sedang mengalami pembelajaran yang menyentuh dimensi intelektual, etika, estetika, dan kinestetik sekaligus. dengan kata lain, kokurikuler memberi ruang hidup bagi pembelajaran mendalam untuk benar-benar terjadi bukan hanya di kepala murid, tetapi juga di hati, tangan, dan tindakan nyata mereka. kokurikuler

menjadikan satuan pendidikan bukan sekedar tempat belajar, tetapi tempat bertumbuh sebagai manusia seutuhnya. Guru sebagai ujung tombak Pendidikan di sekolah karena mereka yang bersentha langsung dengan murid dalam proses pembelajaran memegang peranan penting dalam mewujudkan *well being* di sekolah. (Edi Sasmito, 2023)

Kokurikuler bertujuan mendukung tercapainya delapan dimensi profil lulusan secara nyata dan kontekstual melalui pengalaman belajar yang bermakna. delapan dimensi profil lulusan merupakan hasil dari capaian pengetahuan, keterampilan, dan karakter. disamping itu, delapan dimensi profil lulusan menumbuhkembangkan lulusan yang memiliki kepemimpinan efektif yang berintegritas, profesional, dan transformatif. berikut ke delapan dimensi profil lulusannya:



Gambar 1. Delapan Dimensi Profil lulusan

Karakteristik kokurikuler bersifat fleksibel dan kontekstual, serta dapat dilaksanakan dalam berbagai bentuk sesuai kebutuhan dan kekhasan satuan pendidikan. namun demikian, kegiatan kokurikuler tidak dirancang secara acak atau sekedar tambahan kegiatan. kegiatan harus berangkat dari identifikasi dimensi profil lulusan yang ingin dikuatkan atau diperdalam. Dengan menentukan terlebih dahulu aspek dimensi profil lulusan yang menjadi fokus, satuan pendidikan dapat merancang kegiatan kokurikuler yang relevan dan berdampak. murid akan lebih mudah untuk mengaktualisasikan dirinya jika lingkungan pembelajaran diciptakan dengan rasa aman dan nyaman. perasaan nyaman yang dirasakan oleh murid merupakan buah atau hasil dari pupuk kesejahteraan murid yang ditanamkan dalam pembelajaran. (Rizky, dkk 2026).

Sebuah kegiatan dapat dikembangkan sebagai bagian dari kokurikuler jika bertujuan untuk menunjang kegiatan intrakurikuler baik secara langsung maupun tidak langsung, serta memberi pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual bagi murid. Selain itu murid juga memerlukan kondisi fisik dan mental yang optimal agar dapat mengikuti pembelajaran secara berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Namun, berbagai aktivitas akademik sering menyebabkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur yang berdampak pada menurunnya konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar. Tidur yang cukup dengan kualitas yang baik sangat penting bagi perkembangan, pertumbuhan, dan proses belajar anak. Oleh karena itu, kurang tidur dapat menyebabkan dampak buruk pada hasil perkembangan dan neurokognitif mereka (Chen et al., 2023). Anak-anak di Asia cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek, yang ditandai dengan waktu tidur malam yang lebih larut dan waktu bangun yang lebih awal. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya dalam jadwal sekolah, beban tugas rumah (PR), dan kebiasaan tidur. Menurut Gaskin dkk. (2024), kurang tidur pada masa anak-anak dan remaja dapat membawa dampak buruk bagi neurokognitif mereka, seperti penurunan perhatian (*attention*), daya ingat (*memory*), dan kecerdasan. Selain itu, masalah ini juga berdampak langsung pada hasil sekolah, termasuk penurunan performa akademik, rasa kantuk di siang hari, serta keterlambatan murid. Siswa sekolah menengah berada pada fase awal remaja, sebuah periode yang melibatkan perubahan neuro perkembangan yang cepat dan signifikan terkait regulasi tidur. Remaja awal secara biologis mengalami penundaan tidur-bangun (*sleep-wake delay*) sekitar 2 jam dibandingkan masa kanak-kanak, meskipun kebutuhan tidur biologis mereka tetap tinggi (8–10 jam per malam) (Barker et al., 2023). Menurut Illingworth dkk. (2020), tidur memainkan peran yang sangat mendasar dalam proses belajar (*learning*), penguatan memori (*memory*), serta regulasi emosi. Sebaliknya, kurang tidur, kualitas tidur yang buruk, dan rasa kantuk yang berlebihan terbukti berkorelasi dengan penurunan fungsi serta performa remaja di sekolah. Memasuki usia remaja, sistem waktu sirkadian (jam biologis tubuh) mengalami pergeseran yang membuat mereka secara alami lebih terjaga di malam hari dan terlambat tidur. Di sisi lain, jam masuk sekolah yang pagi memicu penumpukan "utang tidur" (*sleep debt*) selama hari sekolah. Oleh karena itu, penyediaan waktu relaksasi tidur siang di tingkat SMP menjadi langkah strategis untuk membayar utang tidur tersebut. Pengurangan waktu tidur pada remaja terbukti

membawa konsekuensi negatif pada kesejahteraan mereka, termasuk menurunkan performa kognitif dan nilai akademis siswa" (van Rijn et al., 2020). Jumilia (2020) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rasa kantuk pada siang hari sehingga menghambat proses belajar di sekolah. Selain itu, sekitar 38% remaja di Indonesia dilaporkan mengalami masalah kualitas tidur, sedangkan di wilayah Jawa dan Bali angkanya mencapai sekitar 44% (Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, 2025).

Faktor personal yang dominan mempengaruhi kualitas tidur meliputi tingkat stres emosional serta kelelahan kognitif akibat beban aktivitas akademik yang padat (Ramadhani, 2026). Menyadari pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat peserta didik, SMP Negeri 39 Surabaya menghadirkan kegiatan kokurikuler relaksasi tidur siang sebagai salah satu upaya mendukung kesejahteraan fisik dan mental siswa. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu peserta didik memulihkan energi setelah pembelajaran intrakurikuler sehingga lebih siap untuk membangun pengalaman belajar yang mendalam dan bermakna. Hal ini sejalan dengan penelitian Illingworth dkk. (2020) dalam *The Teensleep study* yang menegaskan bahwa tidur memiliki peran krusial dalam regulasi emosi dan kemampuan belajar siswa. Akibatnya, masalah kurang tidur ini berdampak langsung pada hasil sekolah, termasuk penurunan performa akademik serta tingginya rasa kantuk murid di siang hari. Temuan dari *The Teensleep study* menunjukkan bahwa intervensi kesehatan tidur yang diperkenalkan di sekolah terbukti memberikan manfaat praktis yang langsung dan signifikan, terutama bagi kelompok remaja yang awalnya memiliki kualitas tidur paling buruk. Hal ini mengindikasikan bahwa program kokurikuler di sekolah mampu menjadi jaring pengaman bagi murid yang mengalami gangguan tidur di rumah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan kokurikuler relaksasi tidur siang di SMP Negeri 39 Surabaya serta rumusan masalah yang ditemukan adalah mencari Bagaimana Kegiatan Relaksasi Tidur Siang berkontribusi dalam Mendukung terwujudnya Pembelajaran Mendalam yang berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*) bagi peserta didik? Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran mengenai praktik baik sekolah dalam memenuhi kebutuhan fisik dan mental peserta didik sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2018:17), metode penelitian kualitatif disebut juga metode penelitian naturalistik karena penelitian ini diterapkan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*), atau disebut metode etnografi karena banyak digunakan dalam kajian budaya. Disebut metode kualitatif karena data yang dikumpulkan dan hasil analisisnya berbentuk deskripsi kualitatif. Metode ini digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan kokurikuler berupa relaksasi tidur siang, strategi penerapannya dalam mendukung pembelajaran mendalam murid, serta faktor pendukung dan penghambat yang ditemukan di lapangan.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 39 Surabaya, yang beralamat di Kota Surabaya, Jawa Timur. Sekolah ini dipilih karena telah menerapkan kegiatan relaksasi tidur siang sebagai bagian dari program kokurikuler yang terintegrasi dengan proses pembelajaran, khususnya bagi siswa Kelas 7 A. Selain itu, sekolah ini dikenal memiliki perhatian besar terhadap kesejahteraan dan kesiapan belajar siswa. Alasan pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa penerapan kegiatan relaksasi tidur siang di sekolah ini masih memerlukan pengkajian lebih mendalam terkait efektivitasnya dalam mendukung pembelajaran mendalam, sehingga hal tersebut sangat relevan dengan judul dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Informan penelitian terdiri atas satu orang guru mata pelajaran dan tiga orang murid Kelas VII A SMP Negeri 39 Surabaya. Guru mata pelajaran dipilih sebagai informan karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran dan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh kegiatan relaksasi tidur siang terhadap kesiapan belajar, konsentrasi, serta keterlibatan murid dalam pembelajaran. Sementara itu, tiga murid Kelas VII A dipilih karena merupakan peserta yang mengikuti kegiatan relaksasi tidur siang sehingga dapat memberikan pengalaman dan tanggapan secara langsung terkait pelaksanaan program tersebut.

Penelitian ini mengkaji dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara secara langsung dengan para informan. Data sekunder diperoleh secara tidak langsung, berupa data pendukung yang bersumber dari buku, jurnal, artikel ilmiah, serta dokumen sekolah seperti panduan pelaksanaan kegiatan kokurikuler, jadwal kegiatan, modul pendukung, dan dokumentasi pelaksanaan relaksasi tidur siang di sekolah.

Penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan kegiatan kokurikuler relaksasi tidur siang yang mencakup aspek perencanaan, tahapan pelaksanaan, serta evaluasi yang dilakukan untuk mencapai tujuan utama, yaitu mendukung pembelajaran mendalam siswa di SMP Negeri 39 Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji faktor-faktor yang menjadi pendukung maupun penghambat dalam penerapannya. Kajian ini dibatasi pada bagaimana kegiatan relaksasi ini berfungsi memulihkan kondisi fisik dan mental siswa, meningkatkan konsentrasi, membangun suasana belajar yang kondusif, serta membantu siswa menyerap materi pelajaran secara lebih baik, mendalam, dan bermakna.

Untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tiga teknik utama: wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara bebas terpimpin, yaitu kombinasi antara wawancara bebas dan wawancara terstruktur. Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang berisi pokok-pokok permasalahan utama, namun pelaksanaannya tetap luwes agar informan dapat menyampaikan pendapat dan pengalaman secara rinci. Pedoman ini berfungsi sebagai pengarah agar pembahasan tetap sesuai dengan fokus penelitian. Observasi dilakukan dengan mengamati dan mencatat secara sistematis segala fenomena atau kejadian yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan relaksasi tidur siang. Teknik ini digunakan untuk melengkapi dan memvalidasi data hasil wawancara, sehingga peneliti dapat melihat langsung bagaimana kegiatan berlangsung, bagaimana respons siswa, dan bagaimana keterkaitannya dengan kesiapan mengikuti pembelajaran selanjutnya. Observasi dilakukan untuk memastikan kesesuaian antara apa yang disampaikan informan dengan kenyataan yang ada di lapangan. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan bukti tertulis maupun visual yang berkaitan dengan penelitian, seperti dokumen program kerja sekolah, jadwal pelaksanaan, modul panduan relaksasi, foto kegiatan, serta catatan perkembangan siswa. Dokumen-dokumen ini menjadi bukti pendukung mengenai eksistensi dan pelaksanaan kegiatan relaksasi tidur siang sebagai bagian dari upaya mendukung pembelajaran mendalam. Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara guru dan tiga murid kelas VII A, serta didukung oleh hasil observasi dan dokumentasi kegiatan. Selain itu, dilakukan pula kesepakatan hasil data dengan para informan (*member check*) untuk memastikan kebenaran dan keakuratan informasi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2019:321), yang menyatakan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara terus-menerus, berulang, dan berlangsung hingga tuntas atau data dianggap jenuh. Langkah-langkah dalam analisis data model Miles dan Huberman meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Emzir, 2012:129).

Pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara, pengamatan langsung, dan pengumpulan dokumen terkait kegiatan relaksasi tidur siang. Reduksi data dilakukan dengan memilah, memfokuskan, dan merangkum data yang sesuai dengan fokus penelitian. Data mentah yang diperoleh di lapangan disederhanakan dan disesuaikan dengan variabel penelitian agar lebih terarah. Penyajian data dalam penelitian kualitatif disusun dalam bentuk teks naratif yang berisi uraian rinci hasil temuan, disusun berdasarkan hasil reduksi data. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana seluruh data yang telah disajikan diinterpretasikan untuk menjawab masalah penelitian mengenai peran kegiatan relaksasi tidur siang dalam mendukung pembelajaran mendalam siswa Kelas 7A di SMP Negeri 39 Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, dan studi dokumentasi di SMP Negeri 39 Surabaya, pelaksanaan kegiatan kokurikuler relaksasi tidur siang pada siswa Kelas VII A didesain sebagai upaya nyata untuk mendukung pembelajaran mendalam (*deep learning*). Pendekatan ini selaras dengan konsep yang menekankan penciptaan suasana belajar yang berkesadaran

(*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*). Berikut adalah paparan data hasil temuan lapangan dan pembahasannya yang dibagi ke dalam beberapa fokus penelitian.

1. Manajemen Operasional dan Tahapan Pelaksanaan Relaksasi Tidur Siang

Kegiatan relaksasi tidur siang di Kelas VII A SMP Negeri 39 Surabaya dilaksanakan setiap hari sekolah dengan alokasi waktu efektif selama satu jam, yaitu dimulai pukul 13.00 hingga 14.00 WIB. Kegiatan ini memanfaatkan fleksibilitas karakteristik kokurikuler yang disesuaikan dengan kebutuhan pemulihan fisik dan mental siswa. Berdasarkan hasil observasi dan dokumen panduan sekolah, aspek operasional pra-kegiatan dan tahapan pelaksanaan diatur secara sistematis melalui mekanisme berikut:

A. Manajemen Piket dan Pengkondisian Kelas (Pra-Kegiatan).

Sebelum kegiatan dimulai, siswa terlebih dahulu melaksanakan ibadah shalat dzuhur secara bergantian antara kelompok laki-laki dan perempuan karena keterbatasan kapasitas tempat ibadah. Guna mengefektifkan waktu, beberapa kelas termasuk Kelas VII A telah menyepakati sistem piket persiapan kelas secara bergantian setiap minggu. Jika minggu ini kelompok laki-laki mengambil giliran shalat zuhur pada gelombang pertama, maka kelompok perempuan yang berada di kelas bertindak sebagai tim piket untuk menggelar matras portable, merapikan meja, dan meredupkan lampu kelas, begitu pula sebaliknya pada minggu berikutnya. Sistem kolaboratif ini mencerminkan dimensi profil lulusan dalam hal kolaborasi dan kemandirian.

B. Garis Waktu (Timeline) Pelaksanaan Kegiatan

Secara kronologis, jalannya kegiatan tidur siang berdurasi 60 menit ini digambarkan melalui skema berikut:

[13.00 - 13.10 WIB] Tahap Pengkondisian (*Mindfulness*). Siswa memasuki ruang kelas yang telah disiapkan oleh tim piket mingguan. Guru menyalakan instrumen musik klasik/suara alam (*white noise*) dengan volume rendah.

[13.10 - 13.50 WIB] Tahap Inti (Relaksasi/Tidur Siang). Siswa melakukan relaksasi tidur/pejam mata dalam kondisi tenang dan hening untuk memulihkan energi kognitif.

[13.50 - 14.00 WIB] Tahap Pemulihan & Persiapan Pulang. Sepuluh menit sebelum program berakhir, siswa dibangunkan secara perlahan, melakukan peregangan ringan, merapikan kembali perlengkapan tidur, dan mempersiapkan diri untuk pulang ke rumah.

2. Analisis Kontribusi terhadap Pembelajaran Mendalam dan Delapan Dimensi Profil Lulusan

Meskipun diletakkan pada akhir jam sekolah sebelum pulang, kegiatan ini terbukti memberikan dampak signifikan dalam mendukung konsep pembelajaran mendalam. Mengacu pada Gambar 1 mengenai kerangka pembelajaran mendalam, aktivitas ini menyentuh dimensi Berkesadaran (*Mindful*) dan Menggembirakan (*Joyful*). Berikut adalah matriks data kualitatif mengenai perubahan perilaku dan kesiapan psikologis siswa Kelas VII A sebelum dan sesudah program diterapkan:

1. Kesehatan (Fisik & Mental) Siswa pulang dalam kondisi sangat lelah, sering mengeluh pusing karena jadwal sekolah yang padat, dan emosi cenderung tidak stabil di siang hari menjadi siswa pulang dalam kondisi tubuh yang bugar, tingkat stres berkurang, dan memiliki energi positif setibanya di rumah.

2. Kemandirian & Berkesadaran Siswa kurang teratur dalam mengelola waktu transisi antara ibadah dan istirahat sehingga kelas sering gaduh setelah shalat. menjadi siswa secara mandiri berbagi tugas piket penyiapan kelas berdasarkan jadwal mingguan yang disepakati.

3. Kolaborasi Pembagian kerja kelompok di siang hari sering terhambat karena ego kelompok gender yang tinggi akibat kelelahan kognitif menjadi terjalin kerja sama yang solid antara siswa laki-laki dan perempuan dalam menyukseskan operasional program kelas. Sebagaimana informan murid Kelas VII A (M3) menyatakan pengalamannya dalam sesi wawancara:

"Senang sekali ada piket bergantian ini kak. Kalau minggu ini giliran kelompok perempuan yang shalat duluan, anak laki-laki yang gelar matras di kelas. Jadi pas kami kembali dari mushola, tinggal tidur. Jam 13.50 kami dibangunkan pelan-pelan, jadi pas pulang jam dua siang muka kami tidak kusut dan tidak ngantuk di jalan."(M3, wawancara, 2026)

Melalui integrasi kegiatan ini, sekolah tidak hanya memfasilitasi olah pikir, tetapi juga olah rasa dan olahraga (kesehatan fisik) secara holistik. Mengistirahatkan otak selama 40 menit setelah seharian belajar intrakurikuler membantu siswa untuk mengingat kembali memori terhadap materi yang telah dipelajari sejak pagi hari. Hal ini sejalan dengan pernyataan guru yang terlibat dalam kegiatan refleksi tidur siang (G1), menyatakan:

Dengan adanya relaksasi tidur siang, mereka punya waktu untuk mengistirahatkan otak dan tubuh. Saya melihat mereka menjadi lebih segar, dan suasana hati mereka juga lebih baik. Menurut saya, kondisi seperti ini penting karena siswa bisa

mengingat kembali apa yang sudah dipelajari dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna." (G1, wawancara, 2026)

Proses refleksi kognitif ini merupakan salah satu pilar penting dalam mencapai pembelajaran mendalam yang otentik.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Program

A. Faktor Pendukung

Faktor pendukung internal manajemen pendidikan karakter berbasis kokurikuler adalah kepala sekolah, guru, dan siswa yang mempunyai semangat dan tekad yang kuat dalam bekerjasama dan bersinergi untuk menjalankan program kokurikuler dengan baik. Sarana, prasarana, dan juga dana yang digunakan dalam kegiatan sekolah juga merupakan dukungan yang sangat penting bagi terselenggaranya sebuah program sekolah (Priyogo, 2025). Kesepakatan dan Kedisiplinan Siswa: Adanya komitmen bersama dari siswa Kelas VII A untuk menjalankan piket bergantian berdasarkan gender dan gelombang shalat zuhur membuat manajemen waktu berjalan sangat efisien. Dukungan Sarana Sekolah: Penyediaan ruang kelas yang kondusif serta fleksibilitas kurikulum kokurikuler yang memberikan ruang bagi program cara lainnya demi kesejahteraan murid.

B. Faktor Penghambat

Tantangan utama terletak pada kesiapan guru untuk berperan ganda sebagai pengajar akademis sekaligus pendidik moral. Semakin kuat profesionalitas guru dan identitas moralnya, semakin besar pula potensi terciptanya pengalaman belajar yang bermakna bagi pembentukan pribadi utuh sesuai tujuan kokurikuler yang ditetapkan oleh pemerintah dan visi sekolah (Maharani, 2026)

selain dengan menunjukkan bahwa motivasi akademik yang kuat berkorelasi positif dengan berbagai aspek school well-being, termasuk kepuasan terhadap lingkungan belajar, hubungan sosial dengan teman sebaya, dan dukungan dari guru. (Rahma, Joselyn, 2024) Tantangan Manajemen Waktu: pergeseran waktu shalat zuhur berjamaah yang terkadang meleset beberapa menit sempat mengacaukan kesiapan tim piket kelas, meskipun kendala ini dapat diatasi setelah koordinasi rutin bersama guru piket. Kondisi Lingkungan Sekitar Kelas: Gangguan suara dari luar kelas saat jam transisi shalat zuhur terkadang sedikit menghambat siswa untuk langsung masuk ke fase tidur yang tenang pada 10 menit pertama.

Selain itu faktor penghambat lainnya adalah penggunaan smartphone dan internet, terkadang terdapat siswa-siswi yang tidak mengumpulkan smartphone kepada wali kelas mereka, sehingga menghambat kualitas tidur siang mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Isnainingsih dan Sari, 2022) yang menyebutkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kualitas tidur seseorang dapat menyebabkan efek negatif, termasuk kecanduan yang mengganggu kualitas tidur. Maka jika penggunaan gadget secara berlebihan, terutama pada siang hari di kegiatan relaksasi tidur siang dapat dipastikan menyebabkan gangguan tidur pada murid dan mengganggu kualitas tidur siang.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan kokurikuler relaksasi tidur siang di Kelas VII A SMP Negeri 39 Surabaya dilaksanakan setiap hari Rabu pada pukul 13.00-14.00 WIB dengan tahapan yang meliputi persiapan kelas oleh tim piket, pelaksanaan relaksasi atau tidur siang selama kurang lebih 50 menit, serta kegiatan pemulihan dan perapian kelas sebelum murid pulang. Program ini menjadi salah satu bentuk inovasi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental murid. Pelaksanaan relaksasi tidur siang selama satu jam setiap hari Rabu memberikan kesempatan bagi murid untuk memulihkan energi setelah mengikuti pembelajaran intrakurikuler sejak pagi. Melalui kegiatan ini, murid menjadi lebih segar, tenang, dan bersemangat, sehingga tercipta suasana belajar yang berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*) sehingga mendukung terciptanya pengalaman belajar yang lebih optimal. Murid memiliki suasana hati yang lebih baik saat pulang sekolah. Program ini juga memperkuat kemandirian dan kolaborasi melalui sistem piket serta kerja sama antar murid dalam menyiapkan kegiatan.

Saran

Bagi sekolah diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan program relaksasi tidur siang sebagai salah satu kegiatan kokurikuler yang mendukung kesejahteraan dan kesiapan belajar murid.

Diperlukan juga upaya untuk mengoptimalkan pengaturan waktu pelaksanaan serta menciptakan lingkungan yang lebih kondusif agar kegiatan dapat berlangsung lebih nyaman dan efektif. Kemudian bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengkaji lebih lanjut mengenai relaksasi tidur siang terhadap fokus ilmu yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, S. J., Li, S. X., Zhang, J. H., Lam, S. P., Yu, M. W. M., Tsang, C. C., ... & Chan, N. Y. (2023, June). School-Based sleep education program for children: A cluster randomized controlled trial. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 13, p. 1853). MDPI.
- Crowley, R., Alderman, E., Javadi, A. H., & Tamminen, J. (2024). *A systematic and meta-analytic review of the impact of sleep restriction on memory formation*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 167.
- Edi Sasmito. (2023). Upaya Mewujudkan Student Well Being melalui Peningkatan Kompetensi Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Berdiferensiasi di SMA Negeri 1 Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 3(1), 131.
- Gaskin, C. J., Venegas Hargous, C., Stephens, L. D., Nyam, G., Brown, V., Lander, N., ... & Strugnell, C. (2024). Sleep behavioral outcomes of school-based interventions for promoting sleep health in children and adolescents aged 5 to 18 years: a systematic review. *Sleep Advances*, 5(1), zpae019.
- Illingworth, G., Sharman, R., Harvey, C. J., Foster, R. G., & Espie, C. A. (2020). The Teensleep study: the effectiveness of a school-based sleep education programme at improving early adolescent sleep. *Sleep Medicine*: X, 2, 100011.
- Isnaningsih, T. and Sari, F.W. (2022). *Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 1(4), pp. 205–216.
- Jumiliah (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA PGRI 2 PADANG*, *Ensiklopedia of Journal Faktor-Faktor*, 2(3), pp. 313–322.
- Kemendikdasmen. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Deep Learning)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemendikdasmen. (2025). *Panduan Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler pada Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lutz, N. D., Harkotte, M., & Born, J. (2025). *Sleep's contribution to memory formation*. *Physiological Reviews*, 106(1).
- Maharani, E. R. (2026). *Desain Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Pendekatan Pembelajaran Mendalam untuk Pengembangan Dimensi Profil Lulusan Sekolah Katolik*. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 16(2), 149-163.
- Millah Nur Wa'alini & Kukuh Munandar. (2024). Upaya Mewujudkan School Well-Being Melalui Pembelajaran Berdiferensiasi pada Peserta Didik Kelas X. *JTP: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(4), 1–10.
- Mohamad Rizky Al Hakim, Reksa Adya Pribadi, & Anggi Rahmani. (2026). Realisasi Konsep School Well-Being Sebagai Upaya Membangun Kesejahteraan Peserta Didik. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1). P-ISSN: 2407-4837, E-ISSN: 2614-1728.
- Paramita, A. J., Ariani, K. B., Mahadewi, N. P. D., & Werang, B. R. (2025). *Tantangan implementasi pembelajaran mendalam sebagai pendekatan dalam kurikulum merdeka*. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(4), 757-769.
- Priyogo, W. (2025). *Manajemen Kokurikuler dalam Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila di SMK Negeri 1 Klaten*: Jurnal Artikel. *Media Manajemen Pendidikan*, 7(3), 507-515.
- Ramadhani, N. F. (2026). Analisis Faktor-Faktor Kualitas Tidur Pada Remaja Menurut Teori Sosial Kognitif (SCT) Tahun 2020-2025. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 449–459
- Rahmah Hastuti & Joselyn Tiofanny. (2024). Kaitan Motivasi Akademik dan School Well-Being Siswa SMA yang Menggunakan Kurikulum Merdeka Belajar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3).
- Rawson, G., & Jackson, M. L. (2024). *Sleep and emotional memory: A review of current findings and application to a clinical population*. *Current Sleep Medicine Reports*, 10, 178–188.

- Sari, R. N., Deswinda, D., Dyna, F., & Sriyani, A. (2026). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Remaja: Systematic Literature Review*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 7(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, S. Effendi, Rina Aprianti, Novi Ade Suryani, N.N.Y. (2025) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja SMAN 10 Kota Bengkulu', Jurnal Sains Kesehatan, 32(2).
- Walidah, A., & Syakarofath, N. A. (2025). *Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja*. Indonesian Journal of Behavioral Studies, 5(1).
- Wibowo, H. (2026). *Buku Saku Seri Pembelajaran Mendalam: Kegiatan Kokurikuler di Sekolah*. TERAS KENCANA.
- van Rijn, E., Koh, S. Y., Ng, A. S., Vinogradova, K., Chee, N. I., Lee, S. M., ... & Chee, M. W. (2020). Evaluation of an interactive school-based sleep education program: a cluster-randomized controlled trial. *Sleep Health*, 6(2), 137-144.
- Zhang, Y., Johnson, K. T., Wahlstrom, K., Widome, R., Hamlin, C., & Barnes, A. J. (2026). A Cluster Randomised Trial of a School-Based Universal Intervention Program for Middle School Students' Sleep and Related Outcomes. *Journal of sleep research*, 35(1), e70123.