

Persepsi Guru dan Siswa Terhadap Waktu Istirahat dalam Mendukung Proses Belajar di MI AL-Mubarakah Kabupaten Sorong

Wahyu Ambali¹
Muhammad Muzakki²
Jumadi³

hambaligaming18@gmail.com¹
muhammadmuzakki@unimudasorong.ac.id²
jumadiwash@gmail.com³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Abstrak: Waktu istirahat memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran, terutama bagi siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat dalam kaitannya dengan kesiapan belajar di MI AL-Mubarakah Kabupaten Sorong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan terdiri dari enam guru kelas dan sepuluh siswa kelas atas serta kepala sekolah. Data dianalisis secara tematik dengan tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Analisis didasarkan pada teori persepsi sosial, teori perkembangan anak (Piaget dan Vygotsky), dan prinsip istirahat dalam pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu istirahat dipandang sebagai sarana pemulihan energi, peningkatan konsentrasi, dan penguatan interaksi sosial. Guru melihat siswa lebih fokus dan tenang setelah istirahat, sementara siswa merasa lebih segar dan siap belajar. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan waktu istirahat secara terstruktur dan edukatif sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang berkelanjutan. Kesimpulannya, waktu istirahat memiliki kontribusi signifikan terhadap kesiapan belajar siswa secara fisik dan psikologis. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada pihak sekolah dan guru agar tidak mengesampingkan waktu istirahat yang dibutuhkan oleh siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal. Rekomendasi dari penelitian ini adalah pengembangan kebijakan waktu istirahat yang adaptif dan relevan serta perlunya penelitian lanjutan secara kuantitatif.

Kata Kunci: Waktu istirahat, persepsi guru dan siswa, kesiapan belajar, pendidikan dasar.

Abstract: *Break time plays an important role in supporting the learning process, especially for students at the Madrasah Ibtidaiyah (MI) level, who are in critical stages of cognitive and social development. This study aims to explore teachers' and students' perceptions of break time in relation to learning readiness at MI Al-Mubarakah, Sorong Regency. The research employed a qualitative approach using phenomenological methods. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. Informants consisted of six class teachers and ten upper-grade students and the school principal. Data were analyzed thematically through the stages of reduction, presentation, and conclusion drawing. The analysis was based on social perception theory, child development theories (Piaget and Vygotsky), and Islamic educational principles on rest. The results showed that break time was perceived as a means of restoring energy, increasing concentration, and strengthening social interaction. Teachers observed that students became more focused and calmer after breaks, while students expressed feeling refreshed and more ready to study. The study emphasizes the need to manage break time in a structured and educational manner as part of sustainable learning strategies. In conclusion, break time contributes significantly to students' physical and psychological readiness to learn. Therefore, the researcher recommends that schools and teachers do not overlook the rest periods required by students to ensure that the learning process runs optimally. The recommendation from this study is to develop more adaptive and relevant school break policies and to encourage further quantitative research to measure its broader impact.*

Keywords: *break time, teacher and student perceptions, learning readiness, primary education*

1. Pendahuluan

Proses pembelajaran yang efektif tidak hanya bergantung pada kualitas pengajaran di dalam kelas, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung lainnya, salah satunya adalah pengelolaan waktu istirahat. Waktu istirahat memiliki peran strategis sebagai jeda yang memungkinkan siswa untuk melakukan pemulihan secara fisik, emosional, dan kognitif agar mereka dapat kembali belajar dengan energi dan konsentrasi yang optimal. Peran ini semakin penting dalam konteks pendidikan dasar, khususnya jenjang Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI), di mana anak-anak berada pada fase perkembangan yang sangat dinamis secara psikologis maupun sosial.

Kurikulum Merdeka yang diimplementasikan di berbagai satuan pendidikan Indonesia menempatkan kesejahteraan psikologis siswa sebagai salah satu prioritas utama dalam ekosistem pembelajaran. Dalam kurikulum ini, waktu istirahat tidak lagi dipandang sebagai waktu luang semata, melainkan menjadi bagian dari sistem pembelajaran yang holistik. (Rokhmawan, 2025) menyebut bahwa waktu jeda yang terencana secara sadar memiliki potensi besar untuk mendukung proses pemulihan kognitif dan sosial siswa, sehingga meningkatkan efektivitas belajar secara keseluruhan.

Meskipun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu istirahat masih jauh dari ideal. Berbagai studi menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep ideal waktu istirahat dengan praktik aktualnya di sekolah. (Coendraad & Trissan, 2022) menemukan bahwa penggunaan waktu istirahat secara berlebihan untuk aktivitas fisik justru menurunkan tingkat konsentrasi siswa pada sesi pembelajaran berikutnya. Siswa yang kembali ke kelas dalam kondisi lelah dan kurang fokus menjadi tantangan tersendiri bagi guru dalam menjaga efektivitas pembelajaran pasca-istirahat.

Di sisi lain, persepsi guru terhadap waktu istirahat juga sangat beragam. Beberapa

guru menganggap istirahat sebagai potensi pengganggu ritme belajar yang telah dibangun. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh (Nuroh, 2024), yang menyatakan bahwa persepsi pragmatis terhadap waktu istirahat dapat menyebabkan guru mengabaikan manfaat psikologis dan sosial yang seharusnya diberikan melalui waktu jeda tersebut. (Wibowo & Siregar, 2024) bahkan menegaskan bahwa terjadi ketimpangan persepsi antara siswa dan guru, di mana siswa memandang istirahat sebagai hak, sedangkan guru melihatnya sebagai hambatan terhadap keteraturan pembelajaran.

Situasi ini diperburuk oleh tuntutan akademik yang tinggi, terutama di sekolah-sekolah dengan sistem full day school. Dalam sistem tersebut, istirahat kerap kali dikorbankan demi menyelesaikan beban kurikulum yang padat. (Rohman & Sholichah, 2020) mencatat bahwa waktu istirahat sering terpinggirkan dan tidak memiliki porsi yang cukup untuk mendukung keseimbangan belajar. Pengalaman pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama pandemi COVID-19 turut memperparah kondisi ini, di mana batas antara belajar dan istirahat menjadi kabur. (Yuliana & Syofyan, 2020) menyebutkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur ritme istirahat yang sehat, yang berdampak pada kebiasaan mereka saat kembali ke pembelajaran tatap muka.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, waktu istirahat berperan penting dalam konsolidasi memori dan pemrosesan informasi. Menurut (Asrul & Widianingrum, 2022), istirahat bukan hanya memberikan kesempatan bagi otak untuk beristirahat, tetapi juga meningkatkan kapasitas siswa dalam menyerap dan memahami informasi. Oleh karena itu, baik guru maupun siswa perlu memahami bahwa waktu istirahat merupakan bagian integral dari proses belajar, bukan sekadar pelengkap yang dapat diabaikan.

Fenomena serupa terjadi di MI Al Mubarakah Kabupaten Sorong, sebuah madrasah swasta berbasis keagamaan yang menjadi lokasi penelitian ini. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa mengisi waktu istirahat dengan aktivitas fisik yang intens, seperti bermain bola atau kejar-kejaran. Akibatnya, mereka sering kali tampak kelelahan saat sesi belajar dilanjutkan, yang ditandai dengan menurunnya konsentrasi, respon yang lambat, bahkan keluhan fisik ringan. Hal ini menimbulkan pertanyaan kritis tentang bagaimana guru dan siswa memaknai waktu istirahat, dan sejauh mana pemahaman tersebut berkontribusi terhadap keberlangsungan pembelajaran yang efektif.

MI Al Mubarakah dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik sosial, budaya, dan sistem pembelajaran yang khas serta terdapat dua kali waktu istirahat dalam sehari. Sampai saat ini, belum banyak kajian ilmiah yang menjadikan waktu istirahat sebagai fokus utama penelitian, terlebih dengan pendekatan kualitatif yang mengeksplorasi persepsi subjektif dari guru dan siswa secara bersamaan. Padahal, pemahaman yang mendalam dan holistik terhadap persepsi ini sangat penting untuk merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih kontekstual dan berpihak pada kesejahteraan peserta didik.

Dengan mempertimbangkan berbagai persoalan di atas, peneliti membuat beberapa rumusan masalah yaitu bagaimana persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat dalam mendukung proses belajar di MI AL-Mubarakah?. Kemudian faktor faktor apa saja yang memengaruhi persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat dalam mendukung proses belajar di MI AL-Mubarakah?. Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam persepsi guru dan siswa terhadap peran waktu istirahat dalam mendukung proses belajar di MI Al Mubarakah. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu pendidikan dasar Islam, serta menjadi referensi praktis dalam

penyusunan strategi manajemen sekolah dan pengelolaan kelas yang lebih adaptif terhadap kebutuhan tumbuh kembang siswa secara menyeluruh.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Fokus utama dari pendekatan ini adalah untuk memahami makna subjektif dari pengalaman partisipan dalam konteks sosial dan pendidikan. Pendekatan ini sangat relevan dalam studi yang mengkaji persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat sebagai bagian dari proses belajar. Seperti dijelaskan oleh (Soelistianto et al., 2024), pendekatan kualitatif sangat tepat untuk menelaah interaksi sosial yang kompleks, terutama dalam konteks pendidikan dasar yang sarat dengan dinamika psikologis dan budaya.

Pemilihan metode fenomenologi dilatarbelakangi oleh tujuan penelitian yang ingin mengungkap makna terdalam dari pengalaman sadar partisipan, baik guru maupun siswa. Fenomenologi dalam hal ini difokuskan pada eksplorasi bagaimana waktu istirahat dimaknai secara personal dan sosial dalam rutinitas belajar siswa. Husserl (dalam Soelistianto et al., 2024) menegaskan bahwa fenomenologi berupaya memahami dunia dari pengalaman langsung individu, sementara (Prayitno et al., 2020) menekankan bahwa fenomenologi sangat cocok untuk menggali makna pengalaman yang unik dalam pendidikan.

Penelitian dilaksanakan di MI Al Mubarakah Kabupaten Sorong pada rentang waktu Maret hingga Juni 2025. Lokasi ini dipilih secara purposif karena karakteristiknya yang khas sebagai madrasah swasta berbasis keagamaan dengan jadwal pembelajaran yang padat, sehingga waktu istirahat menjadi sangat krusial dalam mendukung kesiapan belajar siswa.

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh guru kelas, siswa dari kelas I hingga VI, serta kepala sekolah. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan relevansi pengalaman dan keterlibatan langsung dalam aktivitas pembelajaran dan waktu istirahat. Informan utama terdiri dari enam guru kelas, sepuluh siswa kelas atas (IV–VI), serta kepala sekolah.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk menangkap dinamika perilaku siswa dan guru selama waktu istirahat dan pasca-istirahat. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai persepsi informan. Dokumentasi berupa jadwal pelajaran, tata tertib sekolah, dan foto kegiatan digunakan untuk mendukung triangulasi data (Sugiyono, 2020; Soelistianto et al., 2024).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith dan Osborn (dalam Bado, 2021). Prosedurnya mencakup enam tahap utama: mendeskripsikan pengalaman, mengidentifikasi pernyataan bermakna, membentuk unit makna, refleksi struktural, menyusun makna esensial, dan menyusun deskripsi gabungan. Teknik ini memungkinkan peneliti menggali kedalaman makna pengalaman subjektif yang dimiliki partisipan secara holistik dan kontekstual.

3. Hasil dan Pembahasan

Pembahasan ini disusun sebagai langkah penting dalam menjelaskan, mengelaborasi, dan menginterpretasi hasil penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi di MI Al Mubarakah. Dalam bab ini, peneliti berupaya menyajikan analisis secara mendalam mengenai persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat serta faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks mendukung proses belajar.

Pembahasan ini diarahkan untuk membandingkan temuan empiris dengan teori-teori yang relevan, seperti teori persepsi sosial, teori perkembangan anak (Jean Piaget, Erik Erikson, dan Lev Vygotsky), teori belajar (Behaviorisme dan Konstruktivisme), serta prinsip-prinsip pendidikan Islam, termasuk pemikiran Imam Al-Ghazali tentang pentingnya keseimbangan antara belajar dan istirahat.

Dengan penyajian yang sistematis dan logis, diharapkan pembahasan ini mampu memberikan pemahaman yang utuh tentang bagaimana waktu istirahat dipersepsikan dan dimanfaatkan di lingkungan madrasah, serta implikasinya bagi efektivitas proses pembelajaran. Peneliti juga menekankan bahwa proses analisis ini tidak terlepas dari prinsip-prinsip objektivitas ilmiah dan kejujuran akademik sebagai bentuk tanggung jawab terhadap validitas dan kebermanfaatan hasil penelitian.

Persepsi Guru Dan Siswa Terhadap Waktu Istirahat Dalam Mendukung Proses Belajar

Hasil penelitian yang dilakukan di MI Al-Mubarakah menunjukkan bahwa waktu istirahat tidak hanya dipahami sebagai momen jeda dari aktivitas pembelajaran, tetapi lebih dari itu, memiliki makna psikologis, sosial, dan pedagogis baik bagi guru maupun siswa. Persepsi ini lahir dari pengalaman langsung dalam menjalani aktivitas pembelajaran dan interaksi sosial sehari-hari di lingkungan sekolah.

Para guru di MI Al-Mubarakah secara umum memiliki pandangan yang homogen bahwa waktu istirahat adalah bagian integral dari sistem pembelajaran yang sehat. Guru memandang bahwa istirahat berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyegarkan pikiran, meredakan ketegangan, serta menyiapkan mental dan fisik siswa agar lebih siap dalam menerima materi pelajaran selanjutnya.

Demikian juga dengan siswa, mayoritas menunjukkan persepsi positif terhadap waktu istirahat. Mereka menunggu-nunggu waktu tersebut sebagai saat yang menyenangkan, penuh kebebasan, dan sarat interaksi sosial yang menyegarkan. Bagi siswa, waktu istirahat bukan sekadar berhenti belajar, tetapi kesempatan untuk mengekspresikan diri, menjalin hubungan sosial, dan meregulasi emosi.

Temuan ini memiliki hubungan erat dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita dan Prasetya (2021) berjudul *“Persepsi Siswa terhadap Lingkungan Belajar Non-Formal saat Waktu Istirahat”*. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa lingkungan non-formal seperti halaman sekolah, taman, dan area bermain selama waktu istirahat memberikan dampak positif terhadap kenyamanan emosional siswa serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menerima pelajaran.

Siswa merasa lebih rileks, bebas berekspresi, dan memiliki ruang untuk bersosialisasi, sehingga suasana batin mereka menjadi lebih stabil saat kembali ke kelas. Kondisi ini sejalan dengan temuan di MI Al-Mubarakah, di mana siswa memaknai waktu istirahat sebagai waktu yang menyenangkan dan penuh makna. Mereka menggunakan waktu tersebut untuk bermain, bercanda dengan teman, atau sekadar duduk santai. Semua aktivitas yang berkontribusi pada stabilitas emosi dan semangat belajar mereka, para guru

pun memandang waktu istirahat sebagai bagian integral dari manajemen pembelajaran yang efektif karena siswa menjadi lebih siap secara mental setelahnya.

Dengan demikian, kedua penelitian ini sama-sama menekankan pentingnya dimensi psikososial dari waktu istirahat. Namun, penelitian ini memperluas cakupan dengan menggali persepsi baik dari siswa maupun guru, serta mengaitkannya secara mendalam dengan teori perkembangan anak (seperti teori Piaget dan Erikson), konsep pendidikan karakter, serta prinsip-prinsip pendidikan Islam. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berhasil menggali makna subjektif yang lebih kaya mengenai waktu istirahat sebagai momen pembentukan kesiapan belajar secara holistik di tingkat sekolah dasar keagamaan.

Waktu Istirahat Sebagai Sarana Pemulihan Fisik Dan Psikologis.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa baik guru maupun siswa sama-sama menyadari fungsi istirahat dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. Guru berpendapat bahwa waktu istirahat membantu siswa dalam mengatur ulang energi dan konsentrasi. Siswa yang kelelahan karena kegiatan belajar yang intens dapat menggunakan waktu istirahat untuk beristirahat secara fisik maupun mental.

Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget, yang menyatakan bahwa anak-anak pada usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka belajar secara aktif melalui pengalaman langsung dan manipulasi objek (Purbarani, 2024). Ketika pembelajaran dilakukan secara terus-menerus tanpa jeda, anak-anak cenderung mengalami kelelahan kognitif. Oleh karena itu, waktu istirahat menjadi jeda alami yang memungkinkan proses asimilasi dan akomodasi informasi berjalan secara optimal.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menyebutkan bahwa istirahat adalah bagian dari keseimbangan hidup. Beliau mengingatkan bahwa tubuh manusia tidak bisa dipaksa bekerja terus-menerus tanpa jeda, karena akan menimbulkan kelelahan fisik dan kehilangan semangat. Istirahat menjadi momen penting untuk memperbarui niat, menyegarkan jiwa, dan meningkatkan keberkahan dalam menuntut ilmu (Darlis, 2014).

Dari sisi psikologis, istirahat berfungsi sebagai sarana untuk mengatur emosi dan mengurangi tekanan belajar. Hal ini diperkuat oleh teori regulasi diri (*self-regulation*) yang menyatakan bahwa individu perlu memiliki waktu untuk merefleksi dan menata ulang emosinya agar dapat mencapai tujuan secara efektif (Lasmanawati, 2021). Siswa yang diberi ruang untuk beristirahat akan lebih mudah dalam mengelola stres belajar dan meningkatkan ketahanan mental mereka.

Waktu Istirahat Sebagai Sarana Interaksi Sosial Dan Emosional.

Selain aspek fisiologis, waktu istirahat juga memberikan ruang bagi siswa untuk menjalin relasi sosial dan menumbuhkan empati. Selama waktu istirahat, siswa terlibat dalam berbagai aktivitas yang bersifat interaktif seperti bermain bersama, bercakap-cakap, dan berbagi makanan. Kegiatan ini menjadi wadah pembentukan karakter sosial siswa, seperti kerja sama, sportivitas, serta toleransi terhadap perbedaan.

Temuan ini konsisten dengan teori perkembangan psikososial Erikson, terutama pada tahap "*industry vs inferiority*", di mana anak-anak usia sekolah dasar perlu mengembangkan rasa percaya diri melalui pencapaian dan hubungan sosial yang positif. Dalam konteks ini, waktu istirahat menjadi lahan subur untuk mengembangkan aspek sosial dan emosional tersebut.

Vygotsky juga menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses belajar melalui konsep *Zona Perkembangan Proksimal* (ZPD). Ia meyakini bahwa anak-anak dapat mencapai perkembangan optimal apabila didampingi oleh individu yang lebih kompeten melalui aktivitas kolaboratif. Dalam konteks waktu istirahat, interaksi antara siswa dan teman sebayanya merupakan bentuk belajar sosial yang mendukung perkembangan moral dan intelektual.

Dalam perspektif pendidikan Islam, interaksi sosial yang dilakukan selama waktu istirahat juga harus mencerminkan nilai-nilai adab dan akhlak mulia. Seperti menjaga lisan, tidak menyakiti teman, serta menumbuhkan rasa kasih sayang di antara sesama. Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa salam* bersabda :

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya:

“Tidaklah (sempurna) iman salah seorang dari kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.” (HR. Bukhari)

hadist ini dapat menjadi fondasi utama pembentukan akhlak sosial siswa. Anak-anak diajarkan untuk menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain, berpikir sebelum berbicara, dan memperlakukan teman sebagaimana mereka ingin diperlakukan. Praktik sederhana seperti berbagi bekal, menolong teman yang jatuh, atau tidak mengejek teman yang berbeda adalah contoh nyata dari implementasi hadis ini dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pembiasaan nilai-nilai tersebut selama istirahat adalah bagian dari pendidikan karakter Islam yang seharusnya menjadi perhatian utama sekolah.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Guru Dan Siswa Terhadap Waktu Istirahat Dalam Mendukung Proses Belajar

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap waktu istirahat terbentuk dari gabungan antara faktor internal (yang berasal dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (yang berasal dari lingkungan). Keduanya saling berinteraksi dan membentuk pemaknaan siswa dan guru terhadap pentingnya waktu jeda dalam kegiatan belajar mengajar.

Faktor Internal.

Kondisi fisik dan psikologis.

Kondisi fisik dan psikologis merupakan aspek utama yang memengaruhi persepsi siswa terhadap pentingnya waktu istirahat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, banyak siswa mengeluhkan kelelahan setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa jeda yang memadai. Gejala seperti rasa kantuk, pusing, lesu, bahkan hilangnya motivasi belajar mulai tampak terutama menjelang akhir sesi pembelajaran sebelum istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh dan pikiran siswa membutuhkan pemulihan setelah menerima rangsangan kognitif secara terus-menerus.

Guru-guru di MI Al-Mubarakah juga mengamati bahwa siswa yang tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Mereka menjadi kurang responsif terhadap instruksi guru dan menunjukkan perilaku pasif. Dalam teori behavioristik yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, istirahat dapat dipandang sebagai penguat eksternal (reinforcer) yang berfungsi untuk memulihkan motivasi siswa agar kembali siap dalam menerima rangsangan belajar berikutnya (Torang et al., 2024). Dengan

demikian, istirahat bukan hanya jeda pasif, tetapi bagian dari strategi pedagogis yang penting dalam menjaga performa belajar.

Tahap perkembangan dan kebutuhan emosional.

Siswa MI umumnya berada pada rentang usia 7–12 tahun, yakni masa pertumbuhan yang menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget berada dalam tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak-anak sangat aktif secara motorik dan kognitif, serta memiliki kebutuhan tinggi untuk bergerak dan menjelajah lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, waktu istirahat menjadi wahana penting untuk menyalurkan energi tersebut secara positif melalui permainan dan interaksi sosial.

Berdasarkan teori Vygotsky tentang zona perkembangan proksimal, anak-anak belajar secara optimal dalam konteks sosial, termasuk melalui permainan (Inayah et al., 2025). Dalam permainan, anak belajar mengelola emosi, memahami perspektif orang lain, serta membentuk kemampuan menyelesaikan konflik. Guru yang memahami fase perkembangan ini akan lebih bijak dalam mendampingi dan memfasilitasi kegiatan siswa selama waktu istirahat dengan aktivitas yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sarat nilai edukatif.

Selain itu, secara emosional, siswa membutuhkan ruang untuk melepas ketegangan dari proses pembelajaran. Waktu istirahat menjadi momen yang sangat dibutuhkan untuk membentuk kestabilan emosi, menumbuhkan rasa gembira, dan meningkatkan afiliasi sosial dengan teman sebaya. Anak yang merasa emosinya diperhatikan akan lebih mudah menerima pembelajaran karena merasa nyaman dalam lingkungan sekolah.

Pengalaman Belajar Sebelumnya.

Pengalaman belajar masa lalu sangat memengaruhi cara siswa memaknai waktu istirahat. Siswa yang pernah merasakan kelelahan fisik atau stres karena kegiatan belajar tanpa jeda cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap waktu istirahat. Mereka menyadari bahwa istirahat adalah kebutuhan penting yang tidak bisa diabaikan.

Dalam pendekatan konstruktivisme seperti yang dikemukakan oleh Vygotsky, siswa membentuk pengetahuan melalui interaksi dan pengalaman langsung (Torang et al., 2024). Maka dari itu, persepsi siswa terhadap manfaat waktu istirahat dibangun berdasarkan pengalaman konkret mereka di lingkungan sekolah. Ketika mereka mengalami sendiri bahwa istirahat memberikan efek menyegarkan dan membuat belajar lebih nyaman, maka pengetahuan tersebut akan menjadi bagian dari skema kognitif mereka.

Faktor Eksternal.

Teman sebaya dan dinamika sosial.

Lingkungan sosial selama waktu istirahat memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk perilaku siswa. Siswa cenderung mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman sebayanya, terutama jika aktivitas tersebut menyenangkan atau melibatkan kelompok besar. Hal ini diperkuat oleh **teori belajar sosial** dari Albert Bandura, bahwa anak-anak belajar melalui proses pengamatan, meniru, dan modeling dari lingkungan sekitarnya (Bandura, 1986).

Misalnya, ketika satu kelompok bermain bola, ngobrol, bermain uno, atau bermain lompat tali, siswa lain pun terdorong untuk ikut serta. Dinamika ini tidak hanya membentuk keterampilan sosial, tetapi juga memengaruhi persepsi siswa bahwa waktu istirahat adalah momen penting untuk membina persahabatan, kerja sama, dan komunikasi interpersonal. Namun demikian, tanpa pengawasan yang cukup, dinamika ini juga berisiko menimbulkan konflik antar siswa.

Fasilitas sekolah dan keterlibatan guru dalam pendampingan.

Fasilitas sekolah merupakan aspek krusial yang menentukan bagaimana siswa memanfaatkan waktu istirahat. Di MI Al-Mubarakah, siswa menyampaikan keinginan untuk memiliki lebih banyak sarana bermain dan ruang terbuka yang nyaman. Fasilitas seperti kantin, taman kecil, dan perpustakaan yang ramah anak berperan besar dalam meningkatkan kualitas waktu istirahat sebagai sarana relaksasi sekaligus edukasi.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan, keterlibatan guru dalam mendampingi siswa saat istirahat masih tergolong rendah. Sebagian besar guru tetap berada di ruang guru tanpa aktif mengamati atau membimbing aktivitas siswa di luar kelas. Padahal, kehadiran guru secara aktif di lingkungan siswa, termasuk saat istirahat, dapat mencegah munculnya perilaku negatif serta mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang sehat.

Dalam perspektif pendidikan Islam, guru tidak hanya bertugas mengajar di kelas, tetapi juga menjadi *Uswatun hasanah* (teladan moral) bagi siswa. *Allah subhanahu wata ala* menerangkan dalam QS. Al-Ahzab/33: 21 Sebagai berikut:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Terjemahnya:

Sungguh, pada diri Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah (Qur'an kemenag, 2019).

Ayat ini menegaskan bahwa seluruh aspek kehidupan Rasulullah termasuk kedekatannya dengan murid dan umat merupakan pedoman pendidikan yang ideal. Beliau tidak hanya mengajar di masjid, tetapi juga hadir di pasar, medan perang, rumah-rumah sahabat, hingga tempat bermain anak-anak, sebagai bentuk totalitas kehadiran seorang guru/pendidik dalam kehidupan umat seorang pendidik harus hadir di tengah umatnya dalam berbagai situasi, baik saat serius maupun santai. Kehadiran guru saat istirahat dapat dijadikan momen untuk menanamkan nilai-nilai adab, seperti antri di kantin, saling menghormati, dan menjaga kebersihan.

Durasi dan Jadwal Istirahat

MI Al-Mubarakah menjadwalkan dua kali waktu istirahat, yakni pada pukul 09.15–09.30 WIT dan 10.40–10.55 WIT Secara umum, baik guru maupun siswa menganggap waktu ini sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan jeda dalam proses belajar. Namun, pelaksanaan di lapangan seringkali tidak berjalan sesuai waktu karena keterlambatan dalam membunyikan lonceng atau kurangnya disiplin dalam pengawasan transisi waktu.

Fenomena ini menunjukkan bahwa pentingnya disiplin waktu belum sepenuhnya diinternalisasi oleh semua warga sekolah. Dalam Islam, manajemen waktu

memiliki posisi yang sangat penting. *Allah subhanahu wata ala* menerangkan dalam QS. al-Asr / 103: 1-3. Sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ ۝٣

Terjemahnya:

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran(Qur`an kemenag, 2019).”

Surah di atas menegaskan bahwa waktu adalah ujian kehidupan, dan setiap detiknya akan dimintai pertanggungjawaban. Hal ini menjadi pijakan bahwa waktu belajar, waktu istirahat, dan seluruh rangkaian kegiatan di sekolah adalah bagian dari amanah yang harus dikelola dengan bijaksana.

Dengan menanamkan nilai-nilai dari Surah Al-‘Ashr, guru dapat membimbing siswa agar tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang berintegritas, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap waktu. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih serius dari pihak sekolah dalam menegakkan aturan waktu dan menumbuhkan kesadaran akan nilai-nilai kedisiplinan.

Nilai dan Norma Islam

Salah satu kekuatan khas dari MI Al-Mubarakah adalah integrasi nilai-nilai Islam dalam aktivitas siswa, termasuk dalam waktu istirahat. Siswa diajarkan untuk menjaga kebersihan lingkungan, bersikap sopan, tidak berkata kasar, dan menolong teman. Guru dan kepala sekolah berupaya mengingatkan siswa secara berkala agar menjadikan waktu istirahat bukan hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga pembinaan karakter Islami.

Konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan Islam bersifat holistik, mencakup aspek spiritual, moral, sosial, dan intelektual. Dengan demikian, waktu istirahat bukanlah waktu kosong tanpa makna, melainkan bagian integral dari proses pendidikan. Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa salam* bersabda :

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ

Artinya:

"Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia" (HR. Bukhari).

Hadist di atas dapat dijadikan sebagai kerangka nilai bahwa setiap waktu dalam proses pendidikan, termasuk waktu istirahat, adalah kesempatan untuk membentuk manusia yang berakhlak luhur. Maka, sekolah perlu mengelola waktu istirahat bukan hanya sebagai jeda aktivitas, tetapi sebagai media pembinaan akhlak, sejalan dengan misi kenabian Rasulullah *sallallahu ‘alaihi wa salam*.

4. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat dalam mendukung proses belajar di MI al Mubarakah Kabupaten Sorong, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Baik guru maupun siswa memiliki persepsi yang positif terhadap peran waktu istirahat dalam mendukung proses belajar. Guru menilai bahwa waktu istirahat sangat dibutuhkan untuk memulihkan konsentrasi dan semangat belajar siswa, terutama setelah mengikuti sesi pembelajaran yang cukup intensif. Sementara itu, siswa merasakan bahwa waktu istirahat memberikan kesempatan untuk bersantai, bermain, makan, dan berinteraksi sosial, yang secara tidak langsung meningkatkan kesiapan mereka untuk kembali belajar. Hal ini menunjukkan bahwa waktu istirahat tidak hanya berfungsi sebagai jeda, tetapi juga sebagai bagian penting dalam membentuk kondisi belajar yang optimal secara fisik, mental, dan sosial.

faktor-faktor yang memengaruhi persepsi guru dan siswa terhadap waktu istirahat meliputi: pengalaman pribadi, kebutuhan fisik dan psikologis, lingkungan sosial sekolah, peran guru dalam membimbing dan memberi teladan, nilai-nilai keagamaan, serta tingkat pemahaman individu tentang pentingnya manajemen waktu. Persepsi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal tersebut, sehingga setiap individu dapat memiliki pandangan yang berbeda-beda tergantung pada kondisi dan pengalaman masing-masing. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dalam mengelola waktu istirahat di sekolah, agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal oleh seluruh warga belajar.

b. Saran

Untuk Sekolah perlu menyediakan lingkungan istirahat yang aman, nyaman, dan mendukung aktivitas positif. Fasilitas seperti ruang terbuka hijau dan area bermain edukatif sangat dibutuhkan. Pengawasan selama istirahat harus diperkuat agar siswa terarah secara positif. Hal ini mendukung terciptanya iklim sekolah yang sehat dan ramah anak.

Untuk Guru berperan dalam membimbing siswa memanfaatkan waktu istirahat secara bijak. Memberikan teladan kedisiplinan dan tanggung jawab sangat penting dilakukan. Guru juga dapat mengamati perilaku siswa untuk mencegah masalah sosial. Keterlibatan guru menciptakan suasana istirahat yang mendidik dan aman.

Untuk Siswa perlu memanfaatkan waktu istirahat untuk menyegarkan fisik dan mental. Aktivitas ringan seperti bermain sehat atau membaca buku bisa menjadi pilihan. Kedisiplinan untuk kembali ke kelas tepat waktu perlu dibiasakan. Kesadaran ini membantu meningkatkan fokus dan semangat belajar.

Untuk Orang Tua dapat menanamkan manajemen waktu dan tanggung jawab sejak dini. Kebiasaan positif di rumah akan terbawa ke perilaku anak di sekolah. Melatih anak mengatur waktu belajar, bermain, dan istirahat sangat penting. Peran orang tua turut membentuk karakter disiplin dan sehat pada anak.

Untuk Peneliti Selanjutnya Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan dan konteks berbeda. Studi kuantitatif atau komparatif akan memperluas perspektif akademik. Kajian bisa difokuskan pada jenjang pendidikan lain atau wilayah berbeda. Tujuannya untuk memperkaya pemahaman tentang waktu istirahat dalam belajar. Mengelola waktu istirahat dengan menyediakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung aktivitas positif siswa.

Daftar Pustaka

- Asrul, A., & Widianingrum, R. T. F. (2022). Persepsi Guru terhadap Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Bado, B. (2021). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. In *Pengantar Metode Kualitatif*.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23–28), 2.
- Coendraad, R., & Trissan, W. (2022). Persepsi Guru dan Siswa terhadap Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Sekolah Dasar Pinggiran DAS Sungai Kahayan. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*.
- Darlis. (2014). Pendidikan Akhlak Bagi Anak Dalam Perspektif Imam AL Ghazali. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Inayah, S., Ismail, R., Sulistyowati, F., Apdoludin, A. F. L., Syafira, L., Nurlela, P., Rukman, L., Kurniaty, N., Puspita, I., Muzekki, T., Malfri, O., Sahrul, L., & Sfaah, E. S. (2025). *Psikologi Pendidikan Sebuah Orientasi* (Issue May).
- Lasmanawati, A. (2021). Strategi pembelajaran self-regulation dalam pemecahan masalah matematika. *Humanika (Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum)*, 21(1), 1–16.
- Nuroh, E. Z. (2024). Persepsi Guru Abad 21 dalam Menerapkan Pembiasaan Membaca di Sekolah Dasar. *Paedagogia: Jurnal Kajian*, 14(2), 122–130.
- Prasetyo, T., & Supena, A. (2021). Learning Implementation for Students with Special Needs in Inclusive Schools During the COVID-19 Pandemic. *Musamus Journal of Primary Education*. <https://www.researchgate.net/publication/351140918>
- Prayitno, H. J., Wulandari, M. D., Widayarsi, C., Nursalam, N., Malaya, K. A., Bachtiar, F. Y., Hermawan, H., Wulandari, D. T., & Aditama, M. G. (2020). Pemberdayaan Guru dalam Peningkatan Layanan Bimbingan Konseling di SD/MI Muhammadiyah Se-Surakarta pada Era Komunikasi Global. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(2), 56–62. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i2.11853>
- Purbarani, D. A. (2024). Penerapan Media Konkret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas 1 SDN Baluase. *Jurnal Dikdas*, 12(2), 1–9.
- Qur'an kemenag. (2019). *Qur'an Kemenag*.
- Rohman, B., & Sholichah, A. S. (2020). Persepsi Guru Terhadap Sistem Full Day School. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an*.
- Rokhmawan, T. (2025). Persepsi Guru Sekolah Dasar terhadap Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa. *ELJET: Education Literature Journal*.
- Soelistianto, F. A., Pattiasina, P. J., Mappanyompa, Kariadi, Paul Arjanto, Sari, R., Daga, A. T., Faqihuddin, A., Zamroni, E., Fawait, A., & Judijanto, L. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Issue September).
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Torang, S., Adinda, A., & Amir, A. (2024). *Psikologi Pendidikan* (Vol. 1, Issue 1).
- Wibowo, S. P., & Siregar, R. A. B. (2024). Persepsi Guru dan Siswa terhadap Pendidikan Olahraga di Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Yuliana, Y., & Syofyan, H. (2020). Persepsi Guru Tentang Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan*.