

Benarkah Masuk Sekolah Pukul 05.00 Pagi Lebih Efektif ?

(refleksi singkat tentang pendidikan)



Oleh

Albertus Yosef Daventus, S.Pd

Baru-baru ini, masyarakat NTT dihebohkan dengan kebijakan Gubernur NTT, Viktor Bungtilu Laiskodat terkait waktu masuk sekolah mulai pukul 05.00 pagi. Kebijakan ini tentu mengundang pro dan kontra di tengah masyarakat NTT. Lebih parah lagi, kebijakan yang dianggap tidak memiliki dasar kajian yang jelas tersebut mendapat kecaman dan kritikan dari berbagai pihak termasuk orang tua siswa.

Dikutip dari Kompas.com, bahwa alasan Gubernur NTT Viktor Bungtilu Laiskodat menerapkan kebijakan ini semata-mata hanya untuk membangun disiplin dan membentuk etos kerja. Artinya, melalui pembiasaan bangun pagi atau bangun lebih awal maka akan terbentuk disiplin dan semangat dalam bekerja. Lantas, apakah masuk sekolah mulai pukul 05.00 betul-betul berdampak pada meningkatnya kedisiplinan dan etos kerja? Ataukah hal itu justru menimbulkan masalah baru bagi para siswa?

Menurut studi yang dipublikasikan *American Academy of Pediatrics*, waktu ideal untuk memulai jam belajar bagi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan SMA adalah pukul 08.30. Dengan demikian, siswa akan memperoleh jumlah tidur yang lebih ideal.

Studi lain yang dipublikasikan *Journal of Clinical Sleep Medicine* menemukan bahwa durasi tidur yang ideal bagi remaja berusia 13 hingga 18 tahun adalah 8 hingga 10 jam per hari. Jumlah durasi tersebut dinilai baik bagi kesehatan. Penelitian menyebutkan, remaja yang memiliki waktu tidur tidak cukup sangat berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti obesitas dan tidak dapat melakukan aktivitas secara maksimal, depresi, dan berprestasi buruk di sekolah.

Komitmen dan cita-cita dalam meningkatkan kualitas diri melalui disiplin dan semangat dalam bekerja itu memang merupakan harapan setiap orang. Apalagi hal tersebut berdampak pada meningkatnya kualitas pembangunan khususnya di bidang pendidikan. Namun, alasan peningkatan disiplin dan etos kerja peserta didik dengan menerapkan perubahan jam masuk pukul 05.00 tidaklah efektif dan tidak logis karena hal itu dinilai tidak memiliki korelasi dan justru akan menambah beban jam belajar sehingga akan berdampak pada menurunnya minat belajar siswa dan lebih parah lagi akan berdampak buruk bagi kesehatan siswa. Indikator tentang peningkatan disiplin diri dan etos kerja justru telah diterapkan di sekolah dalam kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler melalui Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila.

Perubahan terhadap kebijakan dalam pendidikan tentu harus mempertimbangkan aspek kondisi psikologis dan kesehatan siswa agar kebijakan tersebut bersifat efektif. Lebih dari itu, harus mempertimbangkan pendapat orang tua siswa dan masyarakat. Selain itu, kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan tetap memperhatikan hak siswa agar dapat belajar dengan aman dan menyenangkan di sekolah.

Kita tentu berharap, pemerintah provinsi NTT akan menerapkan kebijakan ini setelah melalui berbagai kajian dan analisis. Dengan demikian, kebijakan tersebut betul-betul akan berdampak pada peningkatan kualitas diri seseorang dalam hal ini adalah pelajar dan jangan sampai hal ini justru menimbulkan masalah baru di tengah masyarakat khususnya bagi siswa.