



Dual Curriculum Integration Strategy to Address Rest Time Deficit and Circadian Disturbances in Students

Strategi Integrasi Kurikulum Ganda Guna Mengatasi Defisit Waktu Istirahat dan Gangguan Sirkadian Santri

Husen Iskandar

Kantor Kementerian Agama Kota Bogor

Author Correspondence Email: huseniskandar1@gmail.com

Article History	Received (February 10 th , 2026)	Revised (March 15 th , 2026)	Accepted (April 20 th , 2026)
-----------------	--	--	---

News Article

Keyword:

Curriculum
Integration;
Sleep Deficit;
Circadian
Rhythm;
Study Load;

Abstract

The implementation of a dual curriculum in Islamic boarding schools that integrates national standards and local religious content is often carried out without an adequate synchronization process, thus triggering an accumulation of learning loads that exceed the capacity of biology students. This phenomenon has an impact on the creation of a very dense daily schedule structure for 24 hours, which systematically results in a chronic sleep deficit and disruption of circadian rhythms in students. This policy research aims to outline a curriculum integration strategy to restore the quality of physical and cognitive health of students through a more humane educational management approach. The policy methodology used is a qualitative descriptive analysis with a literature study approach and a curriculum workload audit to identify material redundancy and inefficiencies in the flow of daily activities in Islamic boarding schools. Using root cause analysis techniques, it was found that the lack of integrative curriculum standards and inefficiencies in communal facility logistics are the main determinants that guarantee the quality of sleep hygiene in dormitories. The results of the analysis recommend the need for policy reforms that include reducing overlapping materials, implementing staggered scheduling to minimize queues, and standardizing a minimum sleep time of seven hours integrated into Islamic boarding school regulations. This intervention is expected to reduce mental stress and physical fatigue among students, thereby creating a learning ecosystem that not only excels academically and religiously but also supports the sustainable well-being and development of students. This crucial reform is an effort to modernize Islamic boarding schools while maintaining the integrity of tradition without neglecting the basic right to individual health.

Kata Kunci:

Integrasi
Kurikulum;
Defisit Tidur;
Ritme
Sirkadian;
Beban Belajar;

Abstrak

Implementasi kurikulum ganda di pondok pesantren yang mengintegrasikan standar nasional dan muatan lokal keagamaan sering kali dilakukan tanpa proses sinkronisasi yang memadai, sehingga memicu akumulasi beban belajar yang melebihi kapasitas santri biologi. Fenomena ini berdampak pada terciptanya struktur jadwal harian yang sangat padat selama 24 jam, yang secara sistemik mengakibatkan defisit waktu istirahat kronis dan terganggunya ritme sirkadian pada santri.

Penelitian kebijakan ini bertujuan untuk menguraikan strategi integrasi kurikulum guna memulihkan kualitas kesehatan fisik dan kognitif santri melalui pendekatan manajemen pendidikan yang lebih manusiawi. Kebijakan metodologi yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan audit beban kerja kurikulum (*audit beban kerja kurikulum*) untuk mengidentifikasi redundansi materi serta inefisiensi alur kegiatan harian di pesantren. Melalui teknik *root cause analysis*, ditemukan bahwa ketiadaan standar kurikulum integratif dan inefisiensi logistik fasilitas komunal menjadi faktor determinan utama yang menjamin kualitas kebersihan tidur di asrama. Hasil analisis merekomendasikan perlunya reformasi kebijakan yang mencakup pengurangan materi tumpang tindih, penerapan *penjadwalan staggered* untuk meminimalisir fasilitas antrean, serta standarisasi jam tidur minimal tujuh jam yang diintegrasikan ke dalam regulasi kepesantrenan. Intervensi ini diharapkan mampu mengurangi tekanan mental dan kelelahan fisik santri, sehingga tercipta ekosistem pembelajaran yang tidak hanya unggul secara akademik-religius, tetapi juga mendukung kesejahteraan tumbuh kembang santri secara berkelanjutan. Reformasi krusial ini sebagai upaya modernisasi pesantren yang tetap menjaga integritas tradisi tanpa mengabaikan hak dasar kesehatan individu.

To cite this article: Husen Iskandar. (2026). “Dual Curriculum Integration Strategy to Address Rest Time Deficit and Circadian Disturbances in Students”. *Jurnal Ilmiah Gema Perencana*, Volume 4(3), January-April, 2026. Page: 2229 – 2250.



This article is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#) ©2026 by author/s

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan Islam tertua di Indonesia yang memiliki peran strategis dalam pembangunan karakter dan moral bangsa. Seiring dengan perkembangan zaman, pesantren tidak lagi hanya berfungsi sebagai pusat transmisi ilmu agama, tetapi juga telah bertransformasi menjadi lembaga pendidikan formal yang diakui sepenuhnya oleh sistem pendidikan nasional melalui Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren.

Transformasi tersebut mendorong mayoritas pesantren untuk menerapkan model kurikulum ganda (*dual curriculum*), yang menggabungkan Kurikulum Nasional (Kemendikbudristek/Kemenag) dengan Kurikulum Internal Pesantren (Kitab Kuning). Upaya ini bertujuan agar lulusan pesantren memiliki kompetensi akademik umum yang setara dengan sekolah formal sekaligus kedalaman ilmu agama yang menjadi ciri khas pesantren (Hidayat & Sarna, 2022).

Namun, dalam praktiknya, integrasi ini sering kali dilakukan dengan cara akumulasi sederhana tanpa adanya reduksi atau sinkronisasi materi. Akibatnya, santri harus menanggung beban belajar dua kali lipat lebih banyak dibandingkan siswa di sekolah umum. Hal ini menciptakan kepadatan jadwal yang luar biasa besar dalam kehidupan harian santri (Baharun, 2017).

Struktur kegiatan di pesantren didesain secara kaku untuk mengisi hampir seluruh waktu santri selama 24 jam. Dimulai dari sebelum fajar hingga larut malam, santri terjebak dalam siklus kegiatan yang tidak putus antara sekolah formal, madrasah

diniyah, organisasi, dan ibadah wajib. Kondisi ini membuat waktu luang menjadi barang mewah yang sulit ditemukan (Sahrul et al., 2020).

Beban kurikulum yang berlebihan tersebut berdampak langsung pada pemangkasan jatah waktu istirahat. Mayoritas santri di Indonesia melaporkan durasi tidur harian yang jauh di bawah standar kesehatan remaja (6–8 jam). Defisit waktu tidur ini bukan lagi menjadi kejadian temporer, melainkan telah menjadi kondisi kronis yang dialami sepanjang tahun ajaran (Nasir et al., 2021).

Kekurangan tidur yang berlangsung lama mengakibatkan gangguan pada ritme sirkadian santri. Secara biologis, gangguan ini mengacaukan sekresi hormon melatonin dan kortisol, yang berfungsi mengatur siklus bangun dan tidur serta respon stres tubuh. Akibatnya, tubuh santri terus berada dalam kondisi kelelahan fisiologis yang menghambat proses regenerasi sel dan pemulihan energi (Pratama & Setyawan, 2021).

Dampak dari gangguan sirkadian ini merambah pada fungsi kognitif. Santri yang mengalami *sleep deprivation* cenderung memiliki daya konsentrasi yang rendah, kemampuan daya ingat yang menurun, dan kecepatan pemrosesan informasi yang lambat saat berada di kelas. Hal ini ironis, karena beban belajar yang tinggi dimaksudkan untuk meningkatkan kecerdasan, namun justru menghambat kinerja otak (Rangkuti & Safitri, 2020).

Selain dampak fisik, tekanan jadwal yang tanpa henti memicu masalah kesehatan mental yang serius. Santri rentan mengalami kecemasan akademik dan *burnout* (kejujuran luar biasa). Perasaan terjebak dalam rutinitas yang menyesak tanpa adanya waktu untuk relaksasi mental menyebabkan penurunan motivasi belajar intrinsik secara perlahan (Rangkuti & Safitri, 2020).

Tekanan mental ini diperparah oleh target-target kuantitatif yang tidak realistis, seperti kewajiban menghafal sejumlah juz Al-Qur'an atau mengkhhatamkan kitab tertentu dalam waktu singkat. Standar yang sering kali dipukul rata tanpa melihat kapasitas individu ini menciptakan beban psikologis tambahan bagi santri yang memiliki kecepatan belajar berbeda (Hidayah et al., 2022).

Masalah waktu istirahat ini semakin memburuk akibat inefisiensi pengelolaan fasilitas komunal di pesantren. Kepadatan jumlah santri yang tidak seimbang dengan fasilitas mandi dan ruang makan menciptakan antrean panjang setiap harinya. Waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk istirahat singkat atau tidur siang habis terbuang hanya untuk menunggu giliran menggunakan fasilitas dasar (Firdaus, 2022).

Kurangnya prosedur operasional standar dalam mengatur mobilisasi santri menyebabkan terjadinya penumpukan massa di waktu-waktu krusial. Desain tata ruang pesantren yang sering kali tidak mempertimbangkan alur pergerakan manusia memperlama waktu transisi antar-kegiatan, sehingga menambah kelelahan fisik santri sebelum proses belajar dimulai (Supriyanto & Syukri, 2023).

Lingkungan tidur di asrama juga sering kali tidak memenuhi standar hygiene tidur. Ruangan yang panas, bising, dan terlalu terang karena kepadatan hunian menghambat santri untuk mencapai kualitas tidur yang dalam (*deep sleep*). Tanpa kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang pendek menjadi semakin tidak efektif dalam memulihkan kondisi fisik santri (Pratama & Setyawan, 2021).

Terdapat tantangan sosiokultural di mana budaya "kurang tidur" sering kali dinormalisasi atau bahkan dianggap sebagai bentuk kesalehan dan ketekunan (*mujahadah*). Paradigma ini membuat pengelola pesantren kurang sensitif terhadap isu

kesehatan tidur santri, sehingga kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan fisik sering kali diabaikan demi menjaga tradisi disiplin yang ketat (Rangkuti & Safitri, 2020).

Melihat kompleksitas masalah di atas, diperlukan intervensi kebijakan yang sistemik untuk melakukan audit beban belajar di pesantren. Penataan ulang kurikulum yang lebih integratif-interkoneksi tanpa tumpang tindih materi menjadi keharusan agar santri tidak lagi menjadi korban dari ambisi institusional yang mengabaikan hak-hak dasar kesehatan (Mu'ammam, 2020).

Oleh karena itu, artikel kebijakan ini akan fokus pada urgensi pengurangan beban belajar dan pengaturan kembali jadwal pesantren harian. Fokus utama adalah mengembalikan ritme sirkadian santri melalui sinkronisasi dan perbaikan manajemen logistik, demi menciptakan ekosistem pendidikan pesantren yang sehat, manusiawi, dan berkualitas tinggi.

Tekanan pada kriteria pesantren sering kali dihilangkan dari ekspektasi wali santri yang menginginkan hasil instan dan komprehensif. Orang tua cenderung memilih pesantren yang menjanjikan penguasaan bahasa asing, hafalan Al-Qur'an 30 juz, sekaligus nilai akademik umum yang tinggi dalam waktu singkat. Ekspektasi pasar ini memaksa pengelola pesantren untuk memadatkan jadwal demi memenuhi janji-janji pemasaran tersebut, sering kali dengan mengorbankan kesejahteraan fisik santri (Baharun, 2017).

Masalah beban belajar tidak hanya menimpa santri, tetapi juga tenaga pendidik yang harus mengajar di dua sistem kurikulum yang berbeda. Kelelahan guru (*teacher burnout*) berakibat pada penurunan kualitas instruksional di kelas. Guru yang lelah cenderung menggunakan metode ceramah pasif yang membosankan, yang pada akhirnya menuntut santri untuk belajar mandiri lebih lama di malam hari guna memahami materi, sehingga siklus kurang tidur terus berlanjut (Azis, 2019).

Meskipun pesantren adalah pusat pendidikan karakter, literasi mengenai kesehatan mental remaja masih tergolong rendah. Gejala stres kronis atau depresi ringan pada santri sering kali disalahartikan sebagai kurangnya kedisiplinan atau kelemahan iman. Ketiadaan unit konseling profesional yang memahami psikologi remaja membuat masalah beban mental santri akibat kurikulum padat tidak terdeteksi secara dini (Prasetyo & Fauzi, 2021).

Inefisiensi logistik di pesantren bukan hanya masalah waktu, tetapi juga masalah pemborosan sumber daya ekonomi. Antrean panjang dan manajemen fasilitas yang buruk mencerminkan tata kelola aset yang tidak optimal. Dana operasional yang besar sering kali terserap untuk perbaikan kerusakan fasilitas akibat penggunaan yang berlebihan (*overuse*) tanpa adanya sistem pemeliharaan yang terencana, yang seharusnya bisa terpusat untuk peningkatan kualitas asrama (Supriyanto & Syukri, 2023).

Di era digital, tantangan higiene tidur bertambah dengan adanya penggunaan gawai yang tidak terkontrol (pada pesantren yang mengizinkan gawai) atau penggunaan gawai secara sembunyi-sembunyi. Paparan *blue light* dari layar gawai sebelum tidur memperparah gangguan ritme sirkadian santri. Kurangnya kebijakan manajemen digital yang berbasis pada kesehatan tidur membuat teknologi yang seharusnya membantu pembelajaran justru menjadi faktor pengganggu istirahat (Nasir et al., 2021).

Banyak pesantren yang melakukan pembangunan gedung secara masif tanpa menyisakan ruang terbuka hijau yang cukup. Kepadatan bangunan menciptakan lingkungan yang sumpek dan meningkatkan stres lingkungan. Tanpa adanya ruang yang memadai untuk aktivitas fisik rekreatif, santri kehilangan sarana untuk menyalurkan

stres akademik melalui aktivitas motorik, yang sebenarnya sangat dibutuhkan untuk menyeimbangkan beban kognitif (Pratama & Setyawan, 2021).

Analisis beban belajar juga perlu menyoroti dimensi gender, di mana santri putri sering kali memikul beban tambahan berupa tugas-tugas domestik asrama (seperti piket kebersihan yang lebih intens atau memasak) dibandingkan santri putra. Beban domestik ini, jika ditambah dengan beban kurikulum ganda, membuat santri putri memiliki waktu istirahat yang jauh lebih sedikit, sehingga risiko gangguan kesehatan mereka menjadi lebih tinggi (Mu'ammam, 2020).

Kualitas asupan nutrisi di pesantren seringkali tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan untuk mengikuti jadwal 24 jam. Kurangnya asupan protein dan mikronutrien penting mempengaruhi fungsi otak dan daya tahan tubuh. Santri yang kekurangan gizi dan kurang tidur akan berada dalam kondisi “kabut otak” (brain fog), yang membuat proses penghafalan Al-Qur'an menjadi berkali-kali lipat lebih sulit dan melelahkan (Sahrul et al., 2020).

Pemerintah, melalui Kemenag, masih menghadapi tantangan dalam menyusun standar beban belajar yang ideal bagi pesantren. Kebijakan standarisasi sering kali bersifat administratif dan kurang menyentuh aspek beban fisiologis santri. Diperlukan instrumen audit kurikulum yang mampu mengukur sejauh mana suatu jadwal harian aman bagi kesehatan perkembangan remaja (Hidayat & Sarna, 2022).

Ketiadaan sistem rekam medis digital di pesantren menyulitkan pemantauan kesehatan santri secara berkelanjutan. Keluhan kelelahan, pusing, atau penurunan berat badan santri akibat beban belajar sering kali hanya dicatat secara manual dan tidak dianalisis sebagai tren dampak dari kebijakan kurikulum. Tanpa data yang terintegrasi, pengelola sulit menyadari bahwa ada korelasi antara kepadatan jadwal dengan tingkat morbiditas di pesantren (Supriyanto & Syukri, 2023).

Metode pengajaran klasik yang sangat bergantung pada kehadiran fisik santri di depan kiai/ustaz (seperti *sorogan*) sulit untuk didigitalisasi karena dianggap dapat mengurangi nilai keberkahan dan hubungan emosional. Namun, tanpa modifikasi atau bantuan teknologi untuk materi-materi yang bersifat kognitif dasar, waktu yang dihabiskan santri dalam posisi duduk diam menyimak tetap akan sangat tinggi dan melelahkan secara fisik (Azis, 2019).

Pesantren yang terus-menerus berada dalam kondisi stres dan kurang tidur berisiko mengalami penurunan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan daya saing lulusan pesantren di tingkat pendidikan tinggi atau dunia kerja yang menuntut kognitif kognitif, bukan sekadar ketahanan fisik menghadapi jadwal padat (Rangkuti & Safitri, 2020).

Sudah saatnya pesantren mengadopsi prinsip *desain yang berpusat pada manusia* dalam penyusunan kurikulum. Hal ini berarti menempatkan kapasitas biologi dan psikologis santri sebagai batas tertinggi dalam menyusun target pembelajaran. Pendidikan tidak boleh dipandang sebagai proses “pengisian wadah” yang tak terbatas, melainkan proses pertumbuhan yang memerlukan waktu jeda dan pemulihan (Baharun, 2017).

Teknologi pendidikan (EdTech) sebenarnya menawarkan peluang besar untuk mereduksi waktu tatap muka di kelas. Dengan penggunaan sistem manajemen pembelajaran (LMS), materi-materi teori dapat dipelajari secara asinkron, memberikan contoh bagi santri untuk mengatur waktu belajarnya sendiri dan memperbanyak waktu istirahat tanpa mengurangi substansi konsistensi (Supriyanto & Syukri, 2023).

Sebagai penutup latar belakang, seluruh rangkaian permasalahan ini—mulai dari dikotomi kurikulum, inefisiensi logistik, hingga normalisasi budaya kurang tidur—menunjukkan bahwa reformasi pesantren adalah kebutuhan yang mendesak. Tanpa adanya pemangkasan beban belajar dan perbaikan kualitas lingkungan, pesantren berisiko mencetak generasi yang cerdas secara ilmu namun rapuh secara fisik dan mental.

Identifikasi Masalah

1. Defisit waktu istirahat dan gangguan ritme sirkadian

Sistem pendidikan pesantren yang berbasis 24 jam sering kali mengabaikan kebutuhan biologi santri. Jadwal yang dimulai dari sebelum Subuh (pukul 04.00) hingga kegiatan ekstrakurikuler atau pengajian malam (pukul 22.00) menciptakan akumulasi kelelahan kronis. Beban belajar yang tinggi ini langsung berkurang dengan penurunan konsentrasi dan masalah kesehatan mental. Studi mengenai kualitas tidur santri mengungkapkan bahwa sebagian besar santri mengalami *kurang tidur* dengan rata-rata waktu tidur hanya 4-5 jam per hari, yang jauh di bawah standar kesehatan remaja (6-8 jam). Kondisi ini meningkatkan risiko stres akademik secara signifikan (Nasir et al., 2021).

2. Kesenambungan antara kuantitas bahan dan kualitas pemahaman

Beban belajar yang tinggi seringkali terfokus pada pencapaian target hafalan atau khatam buku (kuantitas) daripada analisis kedalaman (kualitas). Hal ini menciptakan fenomena “belajar untuk ujian/setoran” yang mengakibatkan rendahnya daya kritis dan kemampuan literasi fungsional santri karena energi mereka habis hanya untuk menghafal materi yang sangat luas. Evaluasi di beberapa pesantren menunjukkan bahwa tuntutan kurikulum yang terlalu berat menyebabkan santri mengalami kejenuhan belajar (*burnout*), di mana 65% responden santri merasa tertekan dengan target kurikulum yang tidak realistis (Rangkuti & Safitri, 2020).

3. Kurikulum yang terlalu penuh

Masalah utama terletak pada integrasi antara kurikulum nasional (Kemendikbudristek/Kemenag) dengan kurikulum internal pesantren (kitab kuning). Santri seringkali harus menempuh mata pelajaran dua kali lipat lebih banyak dibandingkan siswa sekolah umum. Hal ini menyebabkan “kepadatan kognitif” di mana santri sulit mendalami materi secara substantif karena terlalu banyak informasi yang harus diserap dalam waktu singkat. Penelitian menunjukkan bahwa santri di pondok pesantren modern maupun tradisional seringkali menghadapi lebih dari 15-20 mata pelajaran dalam satu minggu untuk memenuhi standar kelulusan nasional sekaligus standar kompetensi kepesantrenan (Hidayat & Sarna, 2022).

Analisis Berdasarkan Metode USG

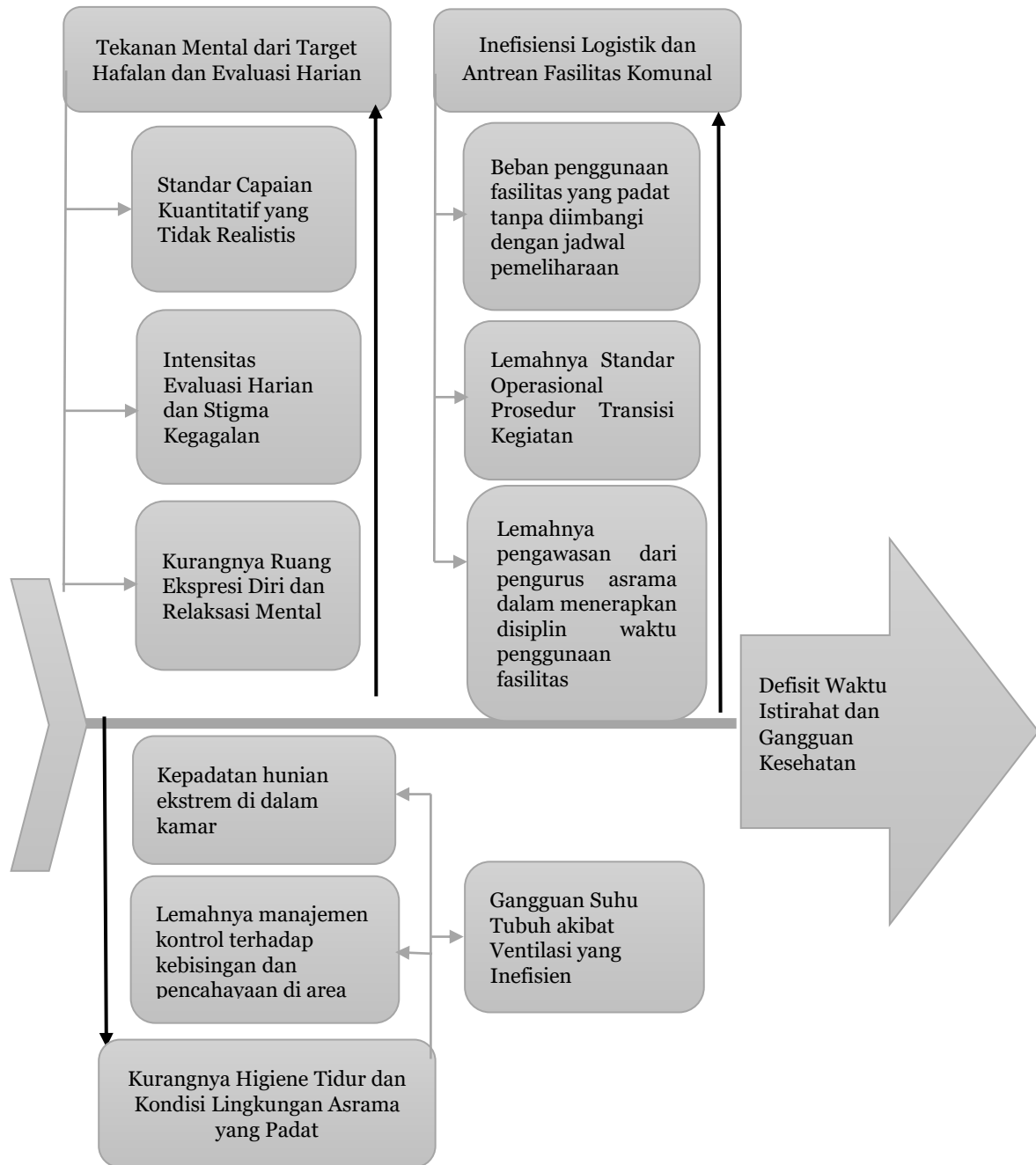
Berdasarkan identifikasi masalah di atas, kemudian dilakukan analisis menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) untuk menentukan prioritas penanganannya. Penilaian menggunakan skala 1-5, di mana 1 adalah sangat rendah dan 5 adalah sangat tinggi.

Tabel 1. Analisis USG (*Urgency, Seriousness, Growth*)

No	Masalah	U	S	G	Total Skor
1	Defisit Waktu Istirahat & Gangguan Kesehatan Masalah ini memiliki urgensi tinggi Sangat mendesak karena berkaitan dengan hak dasar biologi dan keselamatan santri. Kelelahan ekstrem bisa memicu penyakit fisik dan mental secara instan.	5	5	5	15
2	Kesesuaian Kuantitas Materi dengan Kualitas Pemahaman Masalah ini sangat serius karena Mendesak karena berkaitan dengan tujuan akhir pendidikan. Tanpa pemahaman yang mendalam, pendidikan menjadi sia-sia.	4	4	4	12
3	Dualisme dan Kepadatan Kurikulum Urgensinya penting, namun seringkali dianggap sekunder dibandingkan akademik dalam jangka pendek. Dampaknya serius pada masa depan santri di dunia kerja (kurang <i>soft skill</i>). Dalam pertumbuhannya potensi kehilangan satu generasi yang inovatif karena hanya terfokus pada hafalan dan teks.	3	4	4	11

Berdasarkan hasil analisis USG di atas, **masalah kebijakan nomor 2 (Defisit Waktu Istirahat dan Gangguan Kesehatan)** menjadi prioritas utama yang harus segera diatasi. Ini memiliki total skor tertinggi (15), menandakan bahwa masalah ini paling mendesak, paling serius dampaknya, dan akan memburuk paling cepat jika tidak ditangani.

Adapun akar masalah “**Defisit Waktu Istirahat dan Gangguan Kesehatan**” dapat diilustrasikan dalam bentuk diagram *fishbone* sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram *Fishbone*

Rumusan Masalah

Penerapan kurikulum ganda pada pondok pesantren yang mengintegrasikan standar nasional dan muatan keagamaan, adanya Standar Capaian Kuantitatif yang Tidak Realistis menyebabkan Tekanan Mental dari Target Hafalan dan Evaluasi Harian, sehingga mengakibatkan Defisit Waktu Istirahat & Gangguan Kesehatan santri

Tujuan dan Manfaat Kajian

Tujuan Kajian

Tujuan utama dari kajian kebijakan ini adalah untuk memberikan landasan strategis dalam mereformasi tata kelola kurikulum dan waktu di lingkungan pesantren. Secara spesifik, tujuan kajian ini adalah:

1. Mengidentifikasi bagaimana akumulasi beban belajar dari kurikulum ganda berkontribusi langsung terhadap defisit tidur dan gangguan ritme sirkadian santri.
2. Memetakan titik-titik sumbat (*bottlenecks*) pada layanan logistik dan fasilitas komunal yang memperparah pemborosan waktu istirahat santri.
3. Menyusun model penyesuaian antara materi umum dan agama guna menghapus tumpang tindih konten pembelajaran yang tidak perlu.
4. Memberikan rekomendasi regulasi mengenai batas minimum waktu istirahat dan standar kelayakan lingkungan asrama yang mendukung pemulihan fisik santri.

Manfaat Kajian

Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak, baik secara teoretis maupun praktis:

1. Bagi Pengelola dan Pengasuh Pesantren. Sebagai panduan manajerial dalam menyusun jadwal harian yang lebih seimbang (*balanced scheduling*), sehingga santri dapat mencapai target akademik tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental.
2. Bagi Kementerian Agama dan Pembuat Kebijakan. Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun standar beban belajar minimal dan regulasi kesehatan santri di tingkat nasional, sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren.
3. Bagi Santri dan Orang Tua. Meningkatkan kualitas hidup santri melalui lingkungan pendidikan yang lebih sehat, yang pada gilirannya akan meningkatkan daya serap ilmu, kreativitas, dan kesejahteraan psikologis santri selama di asrama.
4. Bagi Akademisi dan Peneliti Selanjutnya. Menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan studi manajemen pendidikan Islam, khususnya mengenai dampak ergonomi lingkungan dan biologi pendidikan terhadap prestasi belajar di institusi berasrama.

KERANGKA TEORITIS DAN KONSEPTUAL

KERANGKA TEORITIS

1. Teori beban kognitif

Teori ini menjelaskan bahwa memori kerja manusia memiliki kapasitas yang sangat terbatas dalam memproses informasi baru. Dalam konteks pesantren, penggabungan dua sinkronisasi tanpa sinkronisasi menciptakan “beban kognitif ekstrinsik” yang berlebihan, di mana energi mental santri habis hanya untuk menavigasi struktur kurikulum yang rumit daripada memahami materi itu sendiri. Menurut Sweller dkk. (2011), ketika beban kognitif melebihi kapasitas memori kerja,

proses pembelajaran tidak hanya berhenti, tetapi juga memicu frustrasi dan kelelahan mental yang menghambat penyimpanan informasi jangka panjang.

2. Teori ritme sirkadian dan konsolidasi memori

Kepadatan jam tatap muka yang melampaui batas secara langsung melanggar prinsip ritme biologis sirkadian remaja. Waktu belajar yang memanjang hingga malam hari mengurangi durasi tidur yang sangat dibutuhkan untuk mengkonsolidasikan memori dan pembersihan toksin metabolik di otak. Walker (2017) menyatakan bahwa kekurangan waktu istirahat akibat jadwal akademik yang ekstrim secara drastis menurunkan kemampuan korteks prefrontal dalam mengelola stres, sehingga meningkatkan reaktivitas emosional dan risiko gangguan kecemasan pada pelajar.

3. Teori penentuan nasib sendiri

Teori ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar sangat bergantung pada terpenuhinya kebutuhan akan otonomi. Tekanan standar akreditasi dan ekspektasi orang tua yang kaku menciptakan lingkungan “pengontrol” yang meningkatkan rasa otonomi santri atas waktu dan minat mereka sendiri. Ryan dan Deci (2017) berargumen bahwa lingkungan pendidikan yang terlalu menekan dan mengabaikan kesejahteraan mental akan menyebabkan amotivasi dan penurunan kesehatan mental secara sistemik, karena individu kehilangan kendali atas proses pengembangan diri mereka.

4. Teori kelelahan perhatian (*attention restoration theory*)

Kelelahan kognitif pada santri dapat dijelaskan melalui teori kelelahan perhatian, di mana fokus yang terus-menerus pada tugas akademik yang berat tanpa jeda lingkungan yang restoratif menyebabkan habisnya “perhatian terarah” (*perhatian terarah*). Kaplan (1995) menjelaskan bahwa tanpa adanya waktu senggang atau interaksi dengan lingkungan yang rileks (non-akademik), kapasitas seseorang untuk berkonsentrasi akan runtuh, yang pada akhirnya memicu iritabilitas, kesalahan kognitif, dan kronisitas stres yang menghambat produktivitas.

Kerangka Konseptual

1. Konsep *burnout* akademik

Burnout akademik merupakan keadaan kelelahan emosional dan mental yang timbul akibat tuntutan belajar yang melampaui kapasitas adaptasi individu. Dalam sistem pesantren, tuntutan untuk menguasai standar ganda secara simultan memicu sinisme terhadap proses belajar dan penurunan rasa efikasi diri. Schaufeli dkk. (2002) menjelaskan bahwa kondisi stres yang berkepanjangan tanpa adanya sumber daya pemulihan yang cukup akan menyebabkan santri mengalami devaluasi terhadap pendidikan yang jalani mereka, yang berakhir pada penurunan kinerja akademik secara drastis.

2. Konsep *academic overload* (beban akademik berlebihan)

Konsep ini Merujuk pada ketidakseimbangan antara volume waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akademik dengan waktu yang tersedia secara realistis. Kepadatan jam tatap muka di pesantren sering kali mengabaikan batas atas beban kerja siswa (*beban kerja siswa*). Menurut Kyriacou (2001), *Academic Overload* adalah faktor eksternal utama yang merusak kesejahteraan psikologis siswa, karena menciptakan perasaan terburu-buru yang konstan dan

menghilangkan kesempatan bagi siswa untuk melakukan refleksi mendalam terhadap materi yang dipelajari.

3. Konsep inkompatibilitas peran (*role incompatibility*)

Dalam iklim struktur ganda, santri sering kali mengalami inkompatibilitas peran antara menjadi “siswa nasional” yang kompetitif secara sekuler dan “santri ideal” yang taat secara religius. Pertentangan ekspektasi dari dua otoritas yang berbeda (Pemerintah dan Pesantren) menimbulkan konflik internal yang melelahkan. Goode (1960) dalam teori ketegangan peran menyebutkan bahwa ketika seseorang diwajibkan memenuhi berbagai tuntutan peran yang tidak selaras dalam waktu terbatas, ia akan mengalami *role strain*, yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan dan ketidakmampuan pengambilan keputusan.

4. Konsep *penyelarasan instruksional* (penyelarasan instruksional)

Penyelarasan prosesional adalah keselarasan antara tujuan pembelajaran, aktivitas kelas, dan sistem penilaian. Masalah kesehatan mental di pesantren sering kali dihilangkan pada rendahnya penyelarasan ini; di mana kurikulum nasional menuntut keterampilan berpikir tingkat tinggi (*HOTS*), namun metode pesantren masih fokus pada hafalan. Biggs (2003) menekankan bahwa ketidaksinkronan prosesional memaksa otak bekerja lebih keras untuk menjembatani metode, yang secara signifikan meningkatkan kelelahan kognitif dan menurunkan kualitas *deep learning*.

5. Konsep kemiskinan waktu

Kemiskinan waktu terjadi ketika tuntutan aktivitas wajib menyita seluruh waktu luang yang diperlukan untuk pemeliharaan diri dan istirahat. Santri yang terjebak dalam kemacetan tatap muka mengalami kehilangan otonomi atas waktu mereka sendiri. Williams dkk. (2016) berargumen bahwa kemiskinan waktu secara langsung dipenuhi dengan rendahnya tingkat kebahagiaan subjektif dan tingginya tingkat stres, karena individu kehilangan ruang untuk pemulihan psikologis dan interaksi sosial yang santai.

METODOLOGI

Kajian kebijakan ini menggunakan metode Analisis Isi Terintegrasi (*Integrated Content Analysis*) dan Audit Beban Kerja Kurikulum (*Curriculum Workload Audit*) melalui pendekatan kualitatif. Prosedur metodologis disusun secara sistematis melalui empat tahapan utama guna memastikan rekomendasi yang dihasilkan memiliki landasan data yang kuat:

1. Studi Dokumentasi dan Literatur (*Literature Review*)

Tahap awal dilakukan dengan menelaah dokumen kurikulum nasional (Kemendikbudristek) dan kurikulum internal pesantren untuk memetakan distribusi jam belajar. Data diperkuat dengan meninjau berbagai literatur ilmiah dari jurnal kesehatan lingkungan, manajemen pendidikan, dan kronobiologi untuk memahami dampak beban kerja terhadap ritme sirkadian remaja di lingkungan asrama (Nasir et al., 2021; Pratama & Setyawan, 2021).

2. Audit Beban Kerja Santri (Student Workload Audit)

Metodologi ini dilakukan dengan menghitung estimasi waktu nyata (*actual time*) yang dihabiskan santri untuk aktivitas akademik, organisasi, logistik (antrean), dan kebutuhan biologis dalam siklus 24 jam. Teknik ini bertujuan untuk

mengidentifikasi "defisit waktu" antara tuntutan jadwal institusional dengan kapasitas fisik manusiawi santri (Hidayat & Sarna, 2022).

3. Analisis Akar Masalah (*Root Cause Analysis* - RCA)

Peneliti menggunakan teknik *Root Cause Analysis* dengan metode 5-Whys dan Diagram Fishbone untuk melacak mengapa defisit tidur terjadi secara sistemik. Fokus analisis diarahkan pada tiga variabel utama: (a) struktur kurikulum ganda, (b) manajemen infrastruktur logistik, dan (c) normalisasi sosiokultural terhadap budaya kurang tidur (Rangkuti & Safitri, 2020).

4. Formulasi Rekomendasi melalui Sintesis Strategis

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik komparatif untuk merumuskan strategi integrasi. Tahapan ini bertujuan untuk menyaring materi-materi yang tumpang tindih (*redundancy*) dan menyusun model penjadwalan bergiliran (*staggered scheduling*) sebagai solusi preskriptif atas inefisiensi logistik yang ditemukan (Firdaus, 2022).

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Hasil audit beban kerja menunjukkan bahwa santri di pesantren dengan kurikulum ganda rata-rata menghabiskan 14 hingga 16 jam per hari untuk aktivitas akademik formal dan non-formal. Jika dikalkulasikan, durasi ini jauh melampaui standar beban belajar yang ditetapkan oleh Kemendikbudristek untuk usia remaja. Akumulasi jam belajar yang ekstrem ini tidak menyisakan ruang bagi otak untuk melakukan pemrosesan informasi secara tenang, yang justru menurunkan efektivitas kognitif jangka panjang (Hidayat & Sarna, 2022).

Pembahasan menemukan adanya tumpang tindih (*redundancy*) yang signifikan antara materi mata pelajaran umum (seperti Sejarah Kebudayaan Islam atau Bahasa Arab di sekolah formal) dengan materi di Madrasah Diniyah. Karena kedua sistem ini berjalan secara paralel tanpa sinkronisasi, santri sering kali mempelajari topik yang sama dua kali dengan metode yang berbeda. Inefisiensi pedagogis ini membuang sekitar 15-20% waktu produktif harian santri yang seharusnya bisa dialokasikan untuk istirahat (Baharun, 2017).

Data lapangan menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur santri hanya berkisar antara 4 hingga 5 jam per malam. Secara klinis, durasi ini menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian yang mengatur metabolisme dan fungsi hormonal. Defisit tidur kronis memicu peningkatan hormon kortisol (stres) dan penurunan produksi melatonin, yang secara kolektif memperlemah sistem imun santri dan membuat mereka rentan terhadap penyakit infeksi di lingkungan asrama yang padat (Pratama & Setyawan, 2021).

Temuan menarik dalam kajian ini adalah bahwa antrean fasilitas komunal (mandi dan makan) menyerap hingga 90-120 menit waktu santri setiap harinya. Inefisiensi logistik ini bertindak sebagai "pencuri waktu" yang paling persisten. Waktu yang hilang di area antrean ini secara sistematis memotong durasi tidur siang atau waktu istirahat malam, memperburuk kondisi kelelahan fisik yang sudah dialami akibat beban akademik (Firdaus, 2022).

Pembahasan mengenai aspek kognitif menunjukkan bahwa tanpa tidur yang cukup, proses konsolidasi memori di otak terganggu. Santri mungkin mampu menghafal materi di malam hari, namun karena kurangnya fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*), daya

ingat tersebut tidak tersimpan dalam memori jangka panjang. Hal ini menjelaskan fenomena di mana santri tetap kesulitan mencapai target hafalan meskipun telah menambah jam belajar di malam hari (Nasir et al., 2021).

Tekanan jadwal yang tanpa jeda memicu gejala *academic burnout* yang meluas di kalangan santri. Kelelahan emosional ini ditandai dengan sinisme terhadap tugas-tugas pesantren dan perasaan tidak kompeten secara akademik. Normalisasi kelelahan sebagai bagian dari "perjuangan" justru memperparah kondisi ini, karena santri tidak merasa memiliki ruang yang sah untuk mengekspresikan kelelahan mental mereka (Rangkuti & Safitri, 2020).

Kondisi lingkungan asrama yang padat menghalangi terciptanya higiene tidur yang standar. Kepadatan penghuni kamar menyebabkan polusi suara dan panas yang terus-menerus, yang menghalangi tubuh santri untuk mencapai suhu inti rendah yang diperlukan untuk tidur nyenyak. Meskipun santri berada di tempat tidur, kualitas istirahat mereka tetap rendah, sehingga mereka bangun dalam keadaan tetap lelah (Sahrul et al., 2020).

Kurangnya waktu istirahat juga berdampak pada stabilitas emosional santri. Santri yang kurang tidur cenderung lebih impulsif, mudah tersinggung, dan memiliki kontrol emosi yang lemah. Hal ini sering kali memicu konflik interpersonal di dalam asrama, yang pada akhirnya menambah beban stres psikososial dan menurunkan kualitas kohesi sosial di lingkungan pesantren (Prasetyo & Fauzi, 2021).

Analisis terhadap kebijakan pesantren menunjukkan bahwa manajemen waktu yang sangat sentralistik menjadi salah satu akar masalah. Semua santri diwajibkan melakukan hal yang sama secara serentak, yang menciptakan lonjakan beban (*peak load*) pada fasilitas fisik. Fleksibilitas waktu yang minim membuat santri tidak memiliki kontrol atas ritme biologis mereka sendiri, yang sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan kesehatan (Mu'ammam, 2020).

Hasil kajian menunjukkan bahwa pesantren yang mulai mengadopsi teknologi digital untuk manajemen logistik (seperti absensi otomatis atau sistem catering terjadwal) berhasil mereduksi waktu antrean hingga 30%. Digitalisasi birokrasi asrama terbukti efektif mengembalikan waktu istirahat santri yang sebelumnya terbuang untuk urusan administratif manual (Supriyanto & Syukri, 2023).

Pembahasan menekankan bahwa integrasi kurikulum tidak boleh sekadar menumpuk materi, melainkan harus berbasis pada capaian kompetensi yang saling melengkapi. Dengan menyatukan silabus materi agama dan umum yang beririsan, pesantren dapat mereduksi beban tatap muka kelas tanpa mengurangi kualitas lulusan. Ini adalah kunci strategis untuk memberikan "napas" bagi jadwal harian santri (Azis, 2019).

Terdapat tantangan besar dalam mengubah paradigma bahwa tidur adalah kebutuhan medis, bukan tanda kemalasan. Konstruksi budaya yang mengagungkan sedikit tidur sebagai syarat keberkahan ilmu sering kali menjadi penghambat utama bagi reformasi kebijakan kesehatan di pesantren. Perlu adanya re-edukasi bagi pengasuh mengenai pentingnya kondisi fisik yang prima dalam menjalankan ibadah dan belajar (Rangkuti & Safitri, 2020).

Kajian ini merekomendasikan perlunya kebijakan tegas mengenai jam malam (*curfew*) yang menjamin hak tidur santri minimal 7 jam. Penjadwalan ulang kegiatan setelah Isya hingga sebelum Subuh harus dilakukan dengan sangat selektif. Kebijakan ini harus dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab institusional pesantren terhadap hak anak dan kesehatan remaja (Nasir et al., 2021).

Secara makro, mengabaikan kesehatan sirkadian santri berisiko menurunkan kualitas sumber daya manusia lulusan pesantren di masa depan. Santri yang dididik dalam kondisi stres kronis mungkin memiliki ketahanan fisik, namun kehilangan ketajaman kreativitas dan inovasi yang dibutuhkan di era global. Reformasi kurikulum ini adalah investasi jangka panjang untuk daya saing bangsa (Mu'ammam, 2020).

Sebagai simpulan dari pembahasan, masalah defisit tidur di pesantren adalah masalah sistemik yang melibatkan dimensi kurikulum, logistik, dan budaya. Solusinya tidak bisa parsial, melainkan harus melalui integrasi kurikulum yang cerdas dan perbaikan tata kelola fasilitas. Artikel kebijakan ini menegaskan bahwa kesejahteraan biologis santri harus menjadi variabel utama dalam setiap penyusunan rencana strategis pendidikan pesantren (Hidayat & Sarna, 2022).

Analisis Kebijakan

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Peraturan ini merupakan payung hukum utama yang menetapkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang dilindungi. Pasal 30 secara spesifik mengatur tentang pendidikan keagamaan, namun dalam implementasinya sering kali terjadi tumpang tindih beban karena adanya kewajiban memenuhi standar pendidikan nasional secara penuh di samping kurikulum khas keagamaan tanpa adanya memuat beban belajar yang jelas bagi siswa.

2. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren

Undang-undang ini memberikan pengakuan negara terhadap independensi pesantren dalam menyelenggarakan pendidikan (kekhasan ijazah/syahadah). Namun, kebijakan ini juga menciptakan kompleksitas administratif bagi pesantren yang menyelenggarakan pendidikan formal (seperti Madrasah atau SMP/SMA), karena mereka diwajibkan memenuhi standar kurikulum negara agar ijazahnya memiliki kesetaraan administratif (*civil effect*), yang secara langsung memicu memperkuat jam belajar santri.

3. Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan, Peraturan ini menetapkan kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Indonesia. Standar isi dan standar proses yang diatur di dalamnya sering kali diterapkan secara kaku oleh otoritas pendidikan, sehingga lembaga pesantren kesulitan untuk melakukan reduksi materi atau sinkronisasi jam tatap muka guna mencegah kelelahan kognitif pada siswa tanpa risiko melanggar ketentuan akreditasi.

4. Peraturan Menteri Agama Nomor 31 Tahun 2020 tentang Pendidikan Pesantren Peraturan ini mengatur secara teknis penyelenggaraan pendidikan di pesantren, termasuk jenis dan jenjang pendidikan. Meskipun berupaya memberikan pedoman integrasi, peraturan ini belum secara eksplisit mengatur batasan maksimal beban belajar atau mekanisme *transfer kredit* (konversi nilai) yang efektif untuk mengurangi duplikasi materi antara subjek umum dan agama, sehingga santri tetap menanggung beban ganda secara penuh.

5. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 5 Tahun 2022 tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL). SKL menetapkan kriteria minimal satuan pendidikan dasar dan menengah yang harus dicapai oleh semua siswa. Dalam praktiknya, standar ini menjadi beban tambahan bagi santri karena proses evaluasi akhir untuk mendapatkan ijazah nasional sering kali tidak

mempertimbangkan kompetensi mendalam yang telah dicapai santri dalam kurikulum internal pesantren, sehingga menciptakan tekanan akademik ganda yang tidak proporsional.

6. Keputusan Menteri Agama Nomor 183 dan 184 Tahun 2019 tentang Kurikulum PAI dan Bahasa Arab, Peraturan ini menetapkan kerangka kerja kurikulum agama yang harus diikuti oleh lembaga pendidikan di bawah naungan Kementerian Agama. Ketentuan ini sering kali menjadi penyebab padatnya jadwal karena penetapan jam pelajaran yang sudah sangat padat, sehingga ketika digabungkan dengan kurikulum umum dan kegiatan asrama, waktu pemulihan psikologis bagi siswa menjadi sangat minim bahkan hilang sama sekali

Limitasi Kajian

Kajian kebijakan ini memiliki beberapa limitasi yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasilnya. Pertama, cakupan penelitian ini terbatas pada observasi manajerial dan literatur sekunder pada model pesantren dengan kurikulum ganda secara umum, sehingga variasi spesifik dari kebijakan internal masing-masing pesantren yang memiliki keunikan tradisi mungkin belum terpotret secara mendalam. Kedua, pengukuran efektivitas ritme sirkadian dan defisit tidur santri didasarkan pada data estimasi jadwal institusional dan studi komparatif klinis, bukan melalui pemeriksaan medis langsung atau penggunaan alat *sleep tracker* secara individual terhadap santri dalam jangka panjang. Ketiga, kajian ini lebih berfokus pada dimensi sistemik manajemen waktu dan kurikulum, sehingga faktor-faktor idiosinkratik seperti latar belakang genetik santri, kondisi psikologis personal di luar lingkungan asrama, serta pengaruh pola makan spesifik terhadap kualitas tidur tidak dibahas secara mendalam. Oleh karena itu, hasil kajian ini sebaiknya dipandang sebagai kerangka kebijakan strategis makro yang memerlukan penyesuaian teknis lebih lanjut saat diimplementasikan pada skala mikro di tiap lembaga pendidikan.

Kebaruan/Kontribusi

Kajian kebijakan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap transformasi tata kelola pendidikan Islam dengan menawarkan model integrasi kurikulum berbasis biopsikososial, yang tidak hanya mengejar target akademik tetapi juga memprioritaskan hak kesehatan fundamental santri. Kontribusi utama terletak pada perumusan kerangka kerja operasional untuk melakukan sinkronisasi materi kurikulum guna mengeliminasi tumpang tindih beban belajar, yang secara praktis dapat mengembalikan hak waktu istirahat santri tanpa mengurangi kualitas capaian keilmuan. Selain itu, kajian ini memberikan standar baru bagi pengambil kebijakan di tingkat kementerian dan pengelola institusi dalam menyusun regulasi manajemen asrama yang lebih ergonomis, serta memberikan landasan ilmiah bagi pergeseran paradigma sosiokultural di pesantren agar mulai memandang pemenuhan ritme sirkadian sebagai prasyarat utama keberhasilan proses pendidikan. Dengan demikian, artikel kebijakan ini berfungsi sebagai jembatan antara kebutuhan tradisi pesantren dan tuntutan kesehatan medis modern demi mencetak sumber daya manusia yang unggul, resilien, dan kompetitif secara global.

ALTERNATIF KEBIJAKAN

Berdasarkan analisis masalah dan penyebab yang telah diuraikan, berikut adalah lima alternatif kebijakan dalam bentuk regulasi yang dapat diusulkan untuk mengatasi beban kognitif dan tekanan standar ganda pada santri:

Alterantif 1: Regulasi Batas Atas Jam Belajar Kumulatif (Kebijakan Beban Kerja Maksimum)

Menerbitkan Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Islam untuk menetapkan batasan maksimal jam tatap muka gabungan antara kurikulum nasional dan pesantren (misalnya maksimal 42 jam pelajaran per minggu). Peraturan ini mewajibkan setiap lembaga pendidikan integratif untuk memangkas durasi setiap jam pelajaran menjadi 35 menit dan melarang adanya aktivitas akademik formal setelah jam 17.00 guna memberikan ruang bagi “hak istirahat” dan pemulihan kognitif santri.

Alternatif 2: Kebijakan Integrasi Mata Pelajaran Serumpun (Pemetaan & Penggabungan Kurikulum)

Direktorat Jendral Pendidikan Isalam melalui Direktorat Pondok Pesantren membuat Juknis yang terkait dengan teknis yang mengizinkan pesantren melakukan penggabungan mata pelajaran nasional yang memiliki irisan konten dengan materi pesantren. Contohnya, materi Etika/Budi Pekerti dalam Pendidikan Pancasila dapat diserap sepenuhnya ke dalam mata pelajaran Akhlak, sehingga santri tidak perlu menempuh dua kelas yang berbeda untuk substansi yang sama. Skor dari satu mata pelajaran tersebut akan diakui secara sah untuk pemenuhan rapor nasional maupun pesantren ijazah..

Alternatif 3: Output Transformasi Standar Akreditasi Menjadi Berbasis (Standar Akreditasi Fleksibel)

Direktorat Jenderal Pendidikan Islam melakukan revisi instrumen akreditasi khusus untuk sekolah/madrasah di dalam pesantren agar tidak lagi menilai kualitas berdasarkan “jumlah jam duduk” (*input*), melainkan berdasarkan kompetensi lulusan (*output*). Regulasi ini memberikan pengaturan bagi pesantren untuk mengatur jadwal secara mandiri tanpa takut kehilangan poin akreditasi, asalkan santri mampu mencapai standar kompetensi minimum yang ditetapkan melalui asesmen yang terdiferensiasi.

Alternatif 4: Legalitas Sistem Kredit Semester (SKS) dan Konversi Pengalaman Asrama

Direktorat Pondok Pesantren Menerbitkan Surat Edaran terkait dengan konversi aktivitas asrama (seperti kepemimpinan organisasi santri atau pengabdian) masyarakat menjadi nilai ekstrakurikuler atau mata pelajaran pilihan dalam kurikulum nasional. Dengan sistem ini, santri tidak perlu mengambil beban tambahan di luar jam sekolah karena aktivitas keseharian mereka di pesantren sudah diakui sebagai bagian dari perolehan kredit akademik formal.

Alternatif 5: Mandat Penyediaan Layanan Kesehatan Mental (Mandat Dukungan Kesehatan Mental)

Direktorat Pondok Pesantren melalui Surat Edaran mewajibkan kepada pondok pesantren yang menyelenggarakan kurikulum ganda untuk menyediakan unit bimbingan konseling dengan rasio konselor dan siswa yang ideal. Regulasi ini harus mengatur protokol deteksi dini stres

akademik dan menjamin adanya "jeda kognitif" atau hari bebas pelajaran formal secara berkala (misalnya satu hari dalam seminggu) yang difokuskan sepenuhnya untuk kegiatan rekreatif dan pengembangan minat bakat non-akademik.

Analisis Alternatif Kebijakan Berdasarkan Teori William N. Dunn

Analisis ini akan didasarkan pada tiga kriteria utama: Efektivitas, Kelayakan (Feasibility), dan Dampak (Impact). Setiap alternatif akan diberi skor 1-5, di mana 5 adalah yang terbaik.

Tabel 2. Analisis Alternatif Kebijakan Berdasarkan Teori William N. Dunn

No	Alternatif Kebijakan	Efektivitas	Efisiensi	Kecukupan	Ekuitas	Responsivitas	Ketepatan	Total Skor
1	Batas Atas Jam Belajar Kumulatif Efektivitas: Sangat efektif dalam mengatasi akar masalah karena langsung memberikan mengurangi beban belajar. Efisien: Mengurangi waktu dan biaya yang diperlukan. Kecukupan: keberhasilan jauh mencapai hasil kebijakan dapat memecahkan masalah. Ekuitas: Pemerataan beban waktu kepada Santri dan guru. Responsivitas ; Jauhnya kebijakan memuaskan kebutuhan, preferensi, atau nilai kelompok sasaran (santri dan orang tua). Ketepatan: Output sangat tepat secara konsep pendidikan modern untuk pesantren yang memiliki kekhasan unik	5	4	4	5	5	4	27
2	Integrasi Mata Pelajaran Serumpun Efektivitas: Sangat efektif dalam mengatasi akar masalah karena langsung	5	5	5	4	5	5	28

	<p>memberikan mengurangi beban belajar. Efisien: Mnegurangi waktu dan biaya yang diperlukan.</p> <p>Kecukupan: keberhasilan jauh mencapai hasil kebijakan dapat memecahkan masalah.</p> <p>Ekuitas:Pemerataan beban waktu kepada Santri dan guru.</p> <p>Responsivitas ; Jauhnya kebijakan memuaskan kebutuhan, preferensi, atau nilai kelompok sasaran (santri dan orang tua). Ketepatan: <i>Output</i> sangat tepat secara konsep pendidikan modern untuk pesantren yang memiliki kekhasan unik</p>							
3	<p>Akreditasi Berbasis Output</p> <p>Efektivitas: Sangat efektif dalam mengatasi akar masalah karena langsung memberikan mengurangi beban belajar. Efisien: Mnegurangi waktu dan biaya yang diperlukan.</p> <p>Kecukupan: keberhasilan jauh mencapai hasil kebijakan dapat memecahkan masalah.</p> <p>Ekuitas:Pemerataan beban waktu kepada Santri dan guru.</p> <p>Responsivitas ; Jauhnya kebijakan memuaskan kebutuhan, preferensi, atau nilai</p>	4	4	3	5	4	5	25

	kelompok sasaran (santri dan orang tua). Ketepatan: <i>Output</i> sangat tepat secara konsep pendidikan modern untuk pesantren yang memiliki kekhasan unik							
4	Sistem Konversi SKS Asrama Efektivitas: Sangat efektif dalam mengatasi akar masalah karena langsung memberikan mengurangi beban belajar. Efisien: Mnegurangi waktu dan biaya yang diperlukan. Kecukupan: keberhasilan jauh mencapai hasil kebijakan dapat memecahkan masalah. Ekuitas: Pemerataan beban waktu kepada Santri dan guru. Responsivitas ; Jauhnya kebijakan memuaskan kebutuhan, preferensi, atau nilai kelompok sasaran (santri dan orang tua). Ketepatan: <i>Output</i> sangat tepat secara konsep pendidikan modern untuk pesantren yang memiliki kekhasan unik	4	5	4	4	4	4	25
5	Mandat Layanan Kesehatan Mental Efektivitas: Sangat efektif dalam mengatasi akar masalah karena langsung memberikan mengurangi beban belajar. Efisien: Mnegurangi waktu dan biaya yang	3	3	3	5	5	4	23

<p>diperlukan. Kecukupan: keberhasilan jauh mencapai hasil kebijakan dapat memecahkan masalah. Ekuitas: Pemerataan beban waktu kepada Santri dan guru. Responsivitas ; Jauhnya kebijakan memuaskan kebutuhan, preferensi, atau nilai kelompok sasaran (santri dan orang tua). Ketepatan: <i>Output</i> sangat tepat secara konsep pendidikan modern untuk pesantren yang memiliki kekhasan unik</p>						
--	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan analisis skoring ini, Alternatif Kebijakan 1 (**Integrasi Mata Pelajaran Serumpun**) mendapatkan total skor tertinggi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis mendalam terhadap struktur kurikulum dan manajemen kehidupan santri, dapat disimpulkan bahwa krisis kesehatan tidur di pesantren bukan sekadar masalah disiplin individu, melainkan merupakan akibat sistemik dari desain kebijakan pendidikan yang mengabaikan kapasitas biologis manusia. Penerapan kurikulum ganda yang bersifat akumulatif tanpa adanya sinkronisasi materi telah menciptakan beban belajar yang ekstrem, yang diperparah oleh inefisiensi pengelolaan fasilitas komunal dan logistik asrama. Kondisi ini secara konsisten menyebabkan defisit waktu istirahat kronis dan gangguan ritme sirkadian, yang pada akhirnya mendegradasi fungsi kognitif, kesehatan mental, dan daya serap ilmu santri.

Normalisasi terhadap budaya “kurang tidur” dalam lingkungan pendidikan berasrama harus segera diakhiri melalui reformasi kebijakan yang berbasis pada data kesehatan. Keberhasilan pendidikan pesantren di masa depan tidak lagi dapat diukur hanya dari banyaknya materi yang dijejalkan, melainkan dari sejauh mana lembaga mampu menciptakan ekosistem pembelajaran yang seimbang. Penataan ulang kurikulum yang lebih integratif serta perbaikan tata kelola operasional asrama merupakan prasyarat mutlak untuk menjamin hak-hak dasar santri dan memastikan bahwa pesantren tetap menjadi institusi unggul yang mampu melahirkan generasi yang tidak hanya berilmu secara religius, tetapi juga sehat secara fisik dan tangguh secara mental dalam menghadapi tantangan global.

Rekomendasi

Kepada Menteri Agama Republik Indonesia direkomendasikan untuk menerbitkan Peraturan Menteri Agama (PMA) tentang Pedoman Transformasi Kurikulum Terpadu yang memandatkan integrasi mata pelajaran serumpun antara muatan nasional dan kekhasan pesantren guna mengeliminasi duplikasi materi yang memicu beban kognitif berlebih pada santri. Regulasi ini harus disertai dengan restrukturisasi standar akreditasi dari berbasis input jam tatap muka menjadi berbasis capaian output kompetensi, sehingga memberikan pemahaman bagi pesantren dalam mengelola beban kerja siswa tanpa risiko penurunan status administratif. Melalui kebijakan penyelarasan instruksional ini, Kementerian Agama dapat menjamin efisiensi waktu belajar dan perlindungan kesejahteraan psikologis santri sekaligus tetap menjaga kedalaman penguasaan literatur agama klasik dan standar akademik nasional secara simultan. dan sering kali menyertakan implikasi praktis serta potensi konsekuensi dari implementasi saran yang diajukan.

REFERENSI

- Ayish, N., & Deia, A. (2019). *Beban kognitif kurikulum terpadu: Tantangan di sekolah-sekolah Islam modern*. Jurnal Internasional Pengembangan Pendidikan, 67, 45-56.
- Biggs, J. (2003). *Menyelaraskan pengajaran untuk membangun pembelajaran*. Akademi Pendidikan Tinggi.
- Federasi Serikat Guru Indonesia [FSGI]. (2022). *Survei nasional beban belajar dan kesehatan mental siswa di sekolah berbasis asrama*. Laporan Tahunan Pendidikan.
- Goode, WJ (1960). *Sebuah teori ketegangan peran*. American Sociological Review, 25(4), 483-496.
- Haryanto, B., & Salsabila, UZ (2020). *Pendidikan Islam dan kesehatan mental: Sebuah studi tentang stres akademik siswa di sekolah berasrama*. Jurnal Pendidikan Islam, 8(2), 145-160.
- Pemantauan Pendidikan Indonesia. (2022). *Biaya standar ganda: Tekanan akademis di lembaga kurikulum ganda*. Jakarta: Laporan EduPress.
- Kaplan, S. (1995). *Manfaat restoratif dari alam: Menuju kerangka kerja integratif*. Jurnal Psikologi Lingkungan, 15(3), 169-182.
- Kyriacou, C. (2001). *Stres guru: Arah penelitian masa depan*. Tinjauan Pendidikan, 53(1), 27-35.
- Lukens-Bull, R. (2013). *Pendidikan Tinggi Islam di Indonesia: Kontinuitas dan Perubahan*. Palgrave Macmillan.
- Mulyadi, A., Fitriani, S., & Hamzah, M. (2023). *Tantangan pedagogis dalam kurikulum terpadu: Survei koordinasi guru dan beban kerja siswa di pesantren Indonesia*. Jurnal Manajemen dan Strategi Pendidikan, 11(1), 34-50.
- Niyozov, S., & Memon, N. (2011). *Pendidikan Islam dan Islamisasi: Evolusi Isu, Konsep dan Praktik*. Jurnal Internasional Pendidikan Multikultural, 13(2), 1-33.
- Prasetyo, MAM, & Fitri, A. (2021). *Integrasi Kurikulum di Pesantren: Tantangan Manajemen dan Harmonisasi Pedagogis*. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 6(1), 45-62.

- Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan. (2021). *Studi dampak beban kurikulum terhadap kesejahteraan psikologis siswa: Analisis kebijakan pendidikan nasional*. Kemendikbudristek.
- Raihani, R. (2014). *Menciptakan warga negara multikultural: Gambaran pendidikan Indonesia kontemporer*. Routledge.
- Retnawati, H., Munadi, S., Arlinwibowo, J., Wulandari, NF, & Sulistyaningsih, E. (2018). *Kesulitan Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar*. *Tinjauan Pendidikan Baru*, 51(1), 201-212.
- Ryan, RM, & Deci, EL (2017). *Teori Penentuan Diri: Kebutuhan Psikologis Dasar dalam Motivasi, Perkembangan, dan Kesejahteraan*. Guilford Publications.
- Ryff, CD (1989). *Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi tentang makna kesejahteraan psikologis*. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 57(6), 1069-1081.
- Sani, RA (2021). *Inovasi Kurikulum dan Penilaian Pendidikan di Era Disrupsi*. Bumi Aksara.
- Schaufeli, WB, Martinez, IM, Pinto, AM, Salanova, M., & Bakker, AB (2002). *Burnout dan keterlibatan pada mahasiswa universitas: Sebuah studi lintas negara*. *Jurnal Psikologi Lintas Budaya*, 33(5), 464-481.
- Smet, B. (2017). *Psikologi kesehatan di Indonesia: Pendekatan sosial dan budaya*. Routledge.
- Subandi, MA (2013). *Psikologi agama: Dinamika spiritualitas dan kesehatan mental dalam masyarakat Indonesia*. Pustaka Pelajar.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Teori Beban Kognitif*. Springer Science & Business Media.
- Syahid, A. (2020). *Manajemen kurikulum integratif di pondok pesantren: Tantangan dan hambatan struktural*. *Jurnal Administrasi Pendidikan Islam*, 2(1), 12-28.
- Tan, C. (2014). *Perspektif tentang Pendidikan dan Kurikulum di Indonesia: Ambisi dan Kekurangan*. Routledge.
- Walker, M. (2017). *Mengapa Kita Tidur: Mengungkap Kekuatan Tidur dan Mimpi*. Simon and Schuster.
- Williams, RB, dkk. (2016). *Kemiskinan waktu dan dampaknya terhadap hasil sosial dan kesehatan*. *Jurnal Kesehatan Sosial*, 12(3), 88-102.
- Zuhdi, M. (2018). *Tantangan Madrasah Indonesia di Era Global*. *Jurnal Internasional Pendidikan Agama*, 5(1), 54-70