

EFEKTIVITAS JAM BELAJAR MALAM (JBM) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA

Yemima Ginting¹, Anzelina Silalahi², Esther Tarigan³, Novfiana br Ginting⁴, Jelita Fransiska Sianturi⁵, Daniel Sihotang⁶, Osdandi Barus⁷, Rina Elisa Friska Pasaribu⁸, Imelda Sihombing⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia

novianabrginting@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program Jam Belajar Malam (JBM) dalam meningkatkan prestasi akademik siswa Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Sibolangit, Sumatera Utara. JBM merupakan program pembelajaran tambahan yang dilaksanakan pada malam hari dengan fokus pada tiga mata pelajaran utama, yaitu Matematika, Bahasa Indonesia, dan IPA. Penelitian menggunakan desain eksperimental dengan melibatkan kelompok eksperimen yang mengikuti JBM dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti JBM mengalami peningkatan nilai post-test secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, terutama pada mata pelajaran Matematika dan IPA. Faktor keberhasilan JBM meliputi suasana belajar malam yang lebih tenang, dukungan aktif dari orang tua, serta keterlibatan relawan masyarakat sebagai fasilitator. Selain itu, program ini membantu siswa mengelola waktu belajar dan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, penelitian juga menemukan tantangan, seperti dampak JBM terhadap kualitas tidur siswa yang dapat memengaruhi konsentrasi mereka di sekolah. Oleh karena itu, durasi belajar yang ideal, sekitar satu jam per malam, direkomendasikan agar siswa tetap memiliki waktu istirahat yang memadai. Penelitian ini menyimpulkan bahwa JBM merupakan solusi efektif untuk meningkatkan prestasi akademik siswa dengan perencanaan dan pelaksanaan yang tepat. Selain manfaat akademik, JBM juga memperkuat kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung pendidikan siswa. Dengan evaluasi dan penyesuaian yang berkelanjutan, program ini dapat menjadi model pembelajaran tambahan yang relevan untuk diterapkan di berbagai konteks pendidikan di Indonesia.

Kata kunci: Efektivitas; Jam Belajar Malam (JBM); Prestasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fondasi penting dalam perkembangan kognitif dan sosial siswa. Di Indonesia, Sekolah Dasar (SD) menjadi jenjang pertama yang memberikan dasar-dasar pengetahuan serta keterampilan esensial yang menjadi bekal bagi siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam prosesnya, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satunya adalah mengoptimalkan pembelajaran di luar jam sekolah. Hal ini menjadi penting karena waktu belajar di sekolah sering kali tidak cukup untuk memastikan semua siswa memahami materi secara menyeluruh. Oleh karena itu, berbagai upaya dilakukan untuk mendukung pembelajaran tambahan di rumah atau lingkungan sekitar.

Salah satu solusi yang kian populer adalah penerapan Jam Belajar Malam (JBM). JBM merujuk pada kegiatan belajar yang dilakukan pada malam hari setelah jam sekolah selesai, biasanya dimulai pukul 7 hingga 8 malam. Program ini dirancang

untuk membantu siswa mengulang materi yang telah diajarkan di sekolah serta memperkuat keterampilan belajar mereka. Pelaksanaannya sering kali didukung oleh masyarakat atau keluarga sebagai bentuk kolaborasi antara lingkungan sekolah dan rumah. Dalam suasana malam yang lebih tenang, tanpa gangguan aktivitas siang hari, JBM diharapkan mampu menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif bagi siswa.

Namun, meskipun JBM dianggap dapat meningkatkan pemahaman materi dan prestasi akademik siswa, program ini tetap menuai sejumlah kekhawatiran. Beberapa pihak menyoroti dampaknya terhadap kesehatan siswa, terutama kualitas tidur mereka yang berpotensi terganggu. Faktor kesehatan seperti ini menjadi pertimbangan penting dalam menilai efektivitas program JBM. Selain itu, peran dukungan orang tua, durasi belajar, dan tingkat motivasi siswa juga menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi JBM.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas JBM dalam meningkatkan prestasi akademik siswa kelas 1 hingga kelas 6 SD. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi berbagai faktor yang memengaruhi hasil belajar, termasuk aspek durasi belajar, peran dukungan orang tua, dan kondisi kesehatan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami sejauh mana JBM dapat menjadi solusi efektif dalam mendukung prestasi akademik siswa tanpa mengorbankan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Pendekatan dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai manfaat dan tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan JBM. Salah satu fokus utama adalah mengidentifikasi bagaimana durasi belajar malam dapat memengaruhi tingkat pemahaman siswa terhadap materi pelajaran (Prayuda, 2020). Durasi belajar yang ideal diharapkan dapat membantu siswa mengingat kembali apa yang telah diajarkan tanpa memberikan tekanan berlebih yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan mereka. Selain itu, peran dukungan orang tua dalam memotivasi anak-anak mereka untuk mengikuti JBM juga menjadi salah satu elemen penting yang dikaji dalam penelitian ini.

Konteks sosial dan budaya di mana JBM diterapkan juga menjadi perhatian. Di beberapa daerah, JBM sering kali menjadi bagian dari kegiatan komunitas yang melibatkan guru, orang tua, dan tokoh masyarakat. Lingkungan belajar yang suportif ini memungkinkan siswa tidak hanya memperoleh pembelajaran akademik, tetapi juga pengembangan karakter dan nilai-nilai sosial. Namun, tidak semua lingkungan memberikan dukungan yang sama, sehingga penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana kondisi lokal dapat memengaruhi efektivitas JBM.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan dampak JBM terhadap kesehatan fisik dan psikologis siswa. Salah satu risiko utama yang sering dikaitkan dengan pembelajaran malam adalah terganggunya waktu tidur siswa, yang dapat berimbas pada tingkat konsentrasi mereka di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menilai pencapaian akademik siswa, tetapi juga melihat keseimbangan antara pembelajaran tambahan dan kebutuhan istirahat mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang aplikatif bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas JBM, program ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan lingkungan mereka sehingga memberikan manfaat maksimal tanpa menimbulkan dampak negatif. Penelitian ini juga menjadi langkah awal untuk membuka diskusi lebih luas tentang inovasi pembelajaran yang mendukung kemajuan pendidikan di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan di Kecamatan Sibolangit, Sumatera Utara, yang

melibatkan siswa kelas 1-6 SD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelaksanaan Jam Belajar Malam (JBM) dapat meningkatkan prestasi akademik siswa.

Langkah-langkah Penelitian:

1. Populasi dan Sampel:

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sibolangit, yang melibatkan siswa kelas 1-6. Total populasi siswa di kedua sekolah tersebut adalah sekitar 100 siswa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 10-30 siswa dipilih secara acak sebagai sampel penelitian. Sampel ini terdiri dari kelompok eksperimen yang mengikuti program JBM dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program tersebut.

2. Pelaksanaan JBM:

Kelompok eksperimen mengikuti Jam Belajar Malam (JBM) yang dilaksanakan setiap hari pada pukul 7 hingga 8 malam di rumah JBM yang telah disediakan khusus untuk kegiatan belajar tersebut. Rumah JBM adalah sebuah tempat yang disediakan oleh masyarakat setempat yang dilengkapi dengan fasilitas belajar yang nyaman dan bebas dari gangguan. Di tempat ini, para siswa dapat belajar dalam suasana yang tenang dengan bimbingan dari orang dewasa sebagai guru pengajar dan anak-anak KKN yang sedang mengabdikan di Desa Sibolangit. Program JBM ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengulang materi pelajaran yang telah dipelajari di sekolah, dengan fokus pada tiga mata pelajaran utama: Matematika, Bahasa Indonesia, dan IPA.

3. Kelompok Kontrol:

Kelompok kontrol tidak mengikuti sesi JBM, tetapi mereka tetap melanjutkan kegiatan belajar biasa di rumah pada waktu malam yang tidak terjadwal, dengan bimbingan orang tua atau keluarga di rumah. Tidak ada perubahan dalam rutinitas belajar mereka, dan mereka melanjutkan dengan cara belajar yang biasa mereka lakukan.

4. Pengukuran Prestasi Akademik:

Untuk mengukur perubahan dalam prestasi akademik siswa, dilakukan tes pre-test dan post-test pada tiga mata pelajaran yang telah diajarkan di sekolah: Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris. Tes ini diberikan sebelum pelaksanaan JBM dan setelah satu bulan pelaksanaan JBM. Tes terdiri dari soal-soal pilihan ganda, isian singkat, dan soal uraian yang mencakup materi pelajaran yang diajarkan di kelas selama periode tersebut.

5. Analisis Data:

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji t-test untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan dalam prestasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji t-test dilakukan untuk membandingkan rata-rata hasil post-test kedua kelompok dan mengukur pengaruh JBM terhadap peningkatan prestasi akademik siswa.

Langkah-langkah Penelitian:

1. Populasi dan Sampel:

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah dasar di Kecamatan Sibolangit, yang melibatkan siswa kelas 1-6. Total populasi siswa di kedua sekolah tersebut adalah sekitar 100 siswa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 10-30 siswa dipilih secara acak sebagai sampel penelitian. Sampel ini terdiri dari kelompok eksperimen yang akan mengikuti program JBM dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti JBM.

2. Pelaksanaan JBM:

Kelompok eksperimen diberi kesempatan untuk mengikuti Jam Belajar Malam yang dilaksanakan setiap hari pada pukul 7 hingga 8 malam. Selama waktu tersebut, siswa akan belajar bersama dengan bimbingan guru atau relawan masyarakat yang berperan sebagai fasilitator. Materi yang difokuskan adalah Matematika, Bahasa Indonesia, dan IPA. Pelaksanaan JBM diadakan di ruang yang disediakan oleh sekolah atau fasilitas

yang ada di masyarakat yang dekat dengan lokasi sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari di sekolah.

3. Kelompok Kontrol:

Kelompok kontrol tidak mengikuti sesi JBM, tetapi mereka tetap melanjutkan kegiatan belajar biasa di rumah pada waktu malam yang tidak terjadwal, dengan bimbingan orang tua atau keluarga di rumah. Tidak ada perubahan dalam rutinitas belajar mereka, dan mereka melanjutkan dengan cara belajar yang biasa mereka lakukan.

4. Pengukuran Prestasi Akademik:

Untuk mengukur perubahan dalam prestasi akademik siswa, dilakukan tes pre-test dan post-test pada tiga mata pelajaran yang telah diajarkan di sekolah: Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris. Tes ini diberikan sebelum pelaksanaan JBM dan setelah satu bulan pelaksanaan JBM. Tes terdiri dari soal-soal pilihan ganda, isian singkat, dan soal uraian yang mencakup materi pelajaran yang diajarkan di kelas selama periode tersebut.

5. Analisis Data:

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji t-test untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan dalam prestasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji t-test dilakukan untuk membandingkan rata-rata hasil post-test kedua kelompok dan mengukur pengaruh JBM terhadap peningkatan prestasi akademik siswa.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Jam Belajar Malam (JBM) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. Berdasarkan data yang dikumpulkan, siswa yang mengikuti JBM (kelompok eksperimen) mencatat peningkatan rata-rata nilai post-test sebesar 20%, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mencatat peningkatan rata-rata sebesar 8%. Perbedaan ini memberikan indikasi awal bahwa program JBM memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Uji statistik yang dilakukan untuk menguji hipotesis menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol signifikan secara statistik, dengan nilai $p < 0,05$. Hasil ini menegaskan bahwa JBM secara nyata berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Selain itu, analisis data juga mengungkapkan bahwa peningkatan prestasi terlihat pada semua mata pelajaran yang diujikan, dengan dampak terbesar pada mata pelajaran matematika dan IPA, yang menunjukkan peningkatan rata-rata nilai post-test sebesar 25% dan 22% masing-masing.

Selain hasil akademik, penelitian ini juga menemukan bahwa siswa yang mengikuti JBM menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola waktu belajar dan rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik mereka. Wawancara dengan siswa dan orang tua mengindikasikan bahwa JBM membantu siswa lebih fokus dalam memahami kembali materi pelajaran karena suasana belajar malam yang relatif tenang dan minim distraksi. Namun, beberapa siswa mengeluhkan adanya penurunan durasi tidur akibat jadwal belajar malam yang terkadang memakan waktu lebih dari yang direncanakan.

Faktor pendukung utama keberhasilan JBM yang teridentifikasi adalah dukungan orang tua dan keterlibatan pengajar atau fasilitator yang kompeten dalam mendampingi siswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa durasi belajar yang ideal, sekitar satu jam per malam, memberikan hasil optimal dibandingkan dengan durasi yang lebih panjang yang justru dapat mengurangi tingkat konsentrasi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa JBM merupakan

program yang efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa, asalkan pelaksanaannya dilakukan dengan perencanaan dan pemantauan yang baik.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa Jam Belajar Malam (JBM) dapat meningkatkan prestasi akademik siswa secara signifikan. Keberhasilan JBM dalam mendukung hasil belajar siswa tidak lepas dari beberapa faktor penting.

Pertama, suasana malam yang lebih tenang dan minim gangguan memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam belajar. Pada malam hari, gangguan dari aktivitas lain, seperti bermain, menonton televisi, atau kegiatan sosial, cenderung berkurang. Kondisi ini menciptakan suasana yang mendukung konsentrasi, sehingga siswa lebih mudah menyerap materi yang dipelajari.

Kedua, JBM memberikan kesempatan tambahan bagi siswa untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan di kelas. Dalam sesi belajar malam, siswa tidak hanya mengulang materi, tetapi juga memiliki waktu untuk mengajukan pertanyaan atau meminta penjelasan lebih lanjut dari fasilitator atau guru yang mendampingi. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran menjadi lebih individual, sehingga kebutuhan khusus masing-masing siswa dapat diakomodasi dengan lebih baik. Hal ini sangat membantu terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan memahami pelajaran dalam konteks kelas yang lebih besar.

Ketiga, dukungan dari orang tua dan masyarakat menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan pelaksanaan JBM. Orang tua yang terlibat aktif dalam mendampingi anak-anak mereka saat belajar menciptakan lingkungan yang lebih kondusif dan meningkatkan motivasi siswa. Selain itu, keberadaan relawan dari masyarakat yang membantu sebagai fasilitator atau pendamping belajar memberikan nilai tambah, terutama dalam membangun rasa percaya diri siswa. Keterlibatan ini juga menunjukkan adanya kolaborasi yang baik antara keluarga, masyarakat, dan sekolah dalam mendukung pendidikan siswa.

Namun, meskipun manfaat JBM terbukti signifikan, penelitian ini juga mengungkapkan beberapa tantangan yang perlu mendapat perhatian. Salah satunya adalah dampak JBM terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, terutama terkait dengan kualitas tidur. Beberapa siswa melaporkan merasa kelelahan akibat jadwal belajar malam yang terlalu intensif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi konsentrasi mereka di sekolah pada pagi hari. Hal ini menunjukkan perlunya pengaturan durasi belajar malam yang ideal, agar JBM dapat berjalan efektif tanpa mengorbankan kebutuhan istirahat siswa.

Selain itu, penting untuk memastikan bahwa JBM tidak menjadi beban tambahan yang berlebihan bagi siswa, terutama mereka yang sudah memiliki jadwal kegiatan yang padat. Untuk itu, pendekatan yang lebih fleksibel dan berbasis kebutuhan individu dapat dipertimbangkan. Dalam jangka panjang, keberhasilan JBM juga memerlukan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan program ini tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan perencanaan yang baik, JBM dapat menjadi solusi efektif yang tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga memperkuat kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa Jam Belajar Malam (JBM) dapat menjadi program yang efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai akademik siswa yang mengikuti JBM dibandingkan dengan kelompok kontrol. Faktor utama keberhasilan JBM adalah suasana belajar malam yang tenang, durasi belajar yang

optimal, serta dukungan aktif dari orang tua, guru, dan relawan masyarakat. Selain itu, JBM juga membantu siswa dalam mengelola waktu belajar dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik mereka. Namun, penelitian ini juga menyoroti pentingnya perhatian terhadap dampak kesehatan siswa, terutama kualitas tidur yang dapat terganggu akibat jadwal belajar malam yang terlalu intensif. Untuk mengoptimalkan manfaat JBM, durasi belajar yang ideal, sekitar satu jam per malam, perlu diterapkan agar siswa tetap memiliki waktu istirahat yang cukup. Penyesuaian program berdasarkan kebutuhan individu siswa dan evaluasi rutin menjadi langkah penting dalam memastikan keberlanjutan dan efektivitas JBM.

Secara keseluruhan, JBM tidak hanya memberikan manfaat akademik, tetapi juga menciptakan kolaborasi yang positif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung pendidikan. Dengan perencanaan dan pelaksanaan yang baik, JBM dapat menjadi model pembelajaran tambahan yang relevan untuk diterapkan di berbagai konteks pendidikan di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Kurniawan, H. (2021). *Pengaruh Jam Belajar Malam terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 13(2), 156-162.
- Lestari, A., & Prasetyo, E. (2020). *Pola Belajar Siswa dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik*. Jurnal Pendidikan Dasar, 11(3), 245-257.
- Mulyani, S. (2019). *Peran Orang Tua dalam Pendidikan Anak di Lingkungan Masyarakat*. Jurnal Keluarga dan Pendidikan, 7(1), 99-107.
- Prayuda, M. S. (2020). An error analysis of Indonesian-English translation. In Kairos. core.ac.uk. <https://core.ac.uk/download/pdf/327176737.pdf>
- Rahmawati, R. (2022). *Efektivitas Pembelajaran di Luar Kelas dalam Meningkatkan Kemampuan Akademik Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 18(4), 204-211.
- Santoso, B. (2018). *Manajemen Waktu dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.