

Hasil Penelitian

ANALISIS IMPLEMENTASI KEBIJAKAN LIMA HARI SEKOLAH DI PROVINSI SUMATERA UTARA

(ANALYSIS OF IMPLEMENTATION OF FIVE-DAY SCHOOL POLICY IN NORTH SUMATERA PROVINCE)

Deni Syahputra

Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah Provinsi Sumatera Utara
Jl. Diponegoro No. 21 A, Medan 20152
Sumatera Utara - Indonesia
Email: denisyahputra194@gmail.com

Diterima: 06 Maret 2026; Direvisi: 21 April 2026; Disetujui: 27 April 2026

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis implementasi kebijakan Lima Hari Sekolah (LHS) pada jenjang SMA dan SMK di Provinsi Sumatera Utara yang mulai ditetapkan pada tahun ajaran 2025/2026. Fokus utama penelitian adalah menyebarkan proses implementasi, persepsi, pemangku kepentingan, serta dampak dan tantangan yang muncul di lapangan. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif, penelitian ini melibatkan 64.063 responden yang terdiri dari kepala sekolah, guru, orang tua, dan siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan studi dokumen, kemudian dianalisis menggunakan metode SWOT dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya paradoks kepentingan yang tajam antar pemangku kepentingan. Secara administratif, kebijakan ini mendapat dukungan positif sebesar 54,5%. Guru dan orang tua cenderung menyukai LHS karena dianggap meningkatkan efisiensi kinerja dan memperkuat interaksi keluarga di akhir pekan. Namun, siswa menunjukkan resistensi tinggi akibat kelelahan fisik dan mental (*burnout*) serta beban kognitif berlebih (*cognitive overload*) karena jam sekolah yang berakhir hingga sore hari. Tantangan utama yang teridentifikasi meliputi ketidaksiapan infrastruktur sekolah (seperti kantin sehat dan ruang relaksasi), risiko mencakup waktu luang di Hari Sabtu tanpa pengawasan, serta penurunan fokus belajar pada jam-jam terakhir. Penelitian menyimpulkan bahwa keberhasilan LHS sangat tergantung pada rekonstruksi kurikulum yang humanis, bukan sekedar penyampaian jam pelajaran. Direkomendasikan agar dilakukan pengurangan durasi per jam pelajaran menjadi 40 menit, penerapan jadwal berdasarkan ritme sirkadian, dan standarisasi fasilitas kesejahteraan siswa di sekolah.

Kata kunci: lima hari sekolah, implementasi kebijakan, sumatera utara, kesejahteraan siswa, analisis SWOT

ABSTRACT

This study analyzes the implementation of the Five-Day School (LHS) policy at the high school and vocational school levels in North Sumatera Province, which will be implemented in the 2025/2026 academic year. The main focus of the study is to disseminate the implementation process, stakeholder perceptions, and the impacts and challenges that arise in the field. Using a qualitative approach with descriptive case study metode, this study involved 64.063 respondents consisting of school principals, teachers, parents, and students. Data were collected through questionnaires and document studies, then analyzed using the SWOT method and thematic analysis. The results of the study show a sharp paradox of interests among stakeholders. Administratively, this policy received 54,5% positive support. Teachers and parents tended to like LHS because it was considered to improve performance efficiency and strengthen family interactions (family bonds) on weekends. However, students showed high resistance due to physical and mental fatigue (burnout) and excessive cognitive load (cognitive overload) because school hours ended in the afternoon. The main challenges identified include unpreparedness of school infrastructure (such as healthy canteens and relaxation rooms), risks including unsupervised free time on Saturdays, and a decline in focus on learning during the last hours of the school day. The study concluded that the success of LHS is highly dependent on the reconstruction of a humanistic curriculum, not merely the delivery of lessons. It is recommended that the duration of each lesson be reduced to 40

minutes, that schedules be implemented based on circadian rhythms, and that students welfare facilities in schools be standardized.

Keywords: *five-day school, policy implementation, north sumatera, student welfare, SWOT analysis.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan yaysan utama pembangunan sumber daya manusia, sehingga pengaturan waktu belajar menjadi aspek fundamental yang harus dievaluasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Di Provinsi Sumatera Utara, kebijakan Lima Hari Sekolah (LHS) digagas oleh Gubernur Bobby Nasution sebagai langkah strategi untuk mencegah tawuran, menjauhi narkoba dan keterlibatan pelajar dalam geng motor melalui pengawasan keluarga yang lebih intensif di akhir pekan (Diskominfo, 2025). Namun pemadatan jam belajar sering kali menimbulkan kelelahan fisik dan mental pada siswa dan guru. Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya data komprehensif mengenai implementasi di lapangan mengingat kebijakan ini baru resmi diterapkan secara luas pada tahun ajaran 2025/2026.

Secara filosofis LHS ini difokuskan pada efisiensi pembelajaran dan penguatan karakter. Watterson dan Zhao (2023) menekankan bahwa efektivitas pembelajaran tidak semata-mata diukur dari durasi waktu, melainkan dari kualitas interaksi dan strategi pengajaran yang digunakan guru. Oleh karena itu pemadatan jam pelajaran dapat menjadi katalisator bagi guru untuk beralih dari metode tradisional ke metode yang lebih inovatif dan berpusat pada siswa. Dengan demikian guru perlu mengembangkan keterampilan baru untuk menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan mendukung pembelajaran yang lebih personal bagi siswa (Devanti et al. 2023).

Dampak positif dari kebijakan LHS ini antara lain: peningkatan efisiensi waktu belajar yang dinyatakan oleh Thompson dan Ward (2021) bahwa sekolah yang menerapkan LHS, menunjukkan peningkatan fokus pada pembelajaran yang lebih panjang. Suranto dan Pramitasari (2024) juga menyatakan bahwa pengaturan waktu yang efektif dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik, mendukung motivasi siswa, meningkatkan prestasi akademik secara keseluruhan; penguatan pendidikan karakter yang dinyatakan oleh Azzani dan Alyasari (2023) bahwa lingkungan keluarga adalah lingkungan yang menjadi sumber pendidikan pertama dalam hidup untuk mengembangkan dan menanamkan karakter yang baik bagi anak; waktu luang dan kesehatan mental.

Maciel et al. (2024) menyatakan bahwa waktu luang yang lebih panjang dapat mengurangi tingkat stres akademik pada siswa, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Sejalan dengan hal tersebut, Kusumaningsih (2024) menyatakan bahwa pengelolaan waktu luang yang efektif dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental siswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Oleh karena itu penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk mendukung siswa dalam mengatur waktu luang mereka dengan baik. Dengan cara ini siswa dapat terlibat dalam aktivitas positif yang tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Nikel & Kędzierska, 2025).

Dampak negatif dari kebijakan ini antara lain: kelelahan fisik dan mental yang telah dinyatakan oleh Gumilar et al (2025) bahwa guru dan siswa yang menerapkan LHS tanpa persiapan matang sering kali mengalami kelelahan akibat jam belajar yang diperpanjang. Ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, baik pada siswa maupun guru. Pratiwi dan Rahmi (2023) menambahkan bahwa penurunan konsentrasi ini mirip dengan dampak yang ditemukan pada siswa yang menerapkan Full-Day School, dimana kelelahan fisik dan mental menjadi masalah utama; risiko pengawasan di akhir pekan dinyatakan oleh Ghiță (2025) yang menyoroti orang tua terhadap kegiatan anak di Hari Sabtu, tanpa pengawasan yang memadai, waktu luang tersebut berpotensi disalahgunakan, yang bertentangan dengan tujuan awal kebijakan. Oleh karena itu penting bagi orang tua untuk aktif terlibat dalam mengawasi aktivitas anak-anak mereka selama waktu luang tersebut.

Orang tua perlu memahami dampak positif dan negatif dari aktivitas yang dipilih anak dalam waktu luang mereka serta menerapkan strategi pengawasan yang efektif (Sihotang dan Manalu, 2024); kesenjangan sosial dan infrastruktur, Istakri et al. (2024) berpendapat bahwa keberhasilan LHS sangat bergantung pada kesiapan infrastruktur dan dukungan sosial. Sekolah di daerah perkotaan dengan fasilitas lengkap dan akses transportasi yang mudah mungkin lebih siap, sementara sekolah di daerah pedesaan menghadapi tantangan logistik dan sumber daya. Parwanto (2024) menambahkan bahwa sekolah di daerah pedesaan sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses teknologi

dan sumber daya yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran yang efektif.

Mthethwa (2024) menyatakan bahwa keberhasilan implementasi kebijakan tidak hanya ditentukan oleh kebijakan itu sendiri, tetapi juga faktor-faktor lain seperti : komunikasi dan sosialisasi yang menuntut seberapa jelas dan efektif informasi kebijakan disampaikan kepada para pelaksana; karakteristik pelaksana seperti kompetensi sikap dan motivasi guru, kepala sekolah dan staf; kondisi lingkungan politik, ekonomi dan sosial yang termasuk dalam dukungan dari pemerintah daerah, ketersediaan anggaran serta penerimaan masyarakat. Di Indonesia kebijakan ini didukung oleh Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2017 dan kerangka Kurikulum Merdeka.

Keunikan penelitian ini dibandingkan studi terdahulu adalah fokus spesifiknya pada konteks geografis dan sosial Sumatera Utara yang heterogen serta penggunaan data masif dari puluhan ribu responden untuk membedah “gap kepentingan” antar pemangku kepentingan. Penelitian ini menguraikan masalah pada proses implementasi, persepsi pemangku kepentingan, dampak yang muncul, serta tantangan sekolah. Tujuannya adalah memberikan rekomendasi strategi bagi pemerintah daerah agar kebijakan ini mencapai visi pendidikan yang holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari kepala sekolah, guru, siswa, orang tua dan perwakilan Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara di wilayah perkotaan dan pedesaan. Menurut data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara (2026), total seluruh SMA dan SMK di Provinsi Sumatera Utara adalah 2.086 sekolah, dengan rincian 1.089 SMA, 940 SMK dan 57 SLB. Penelitian ini dilakukan di jenjang SMA dan SMK mewakili wilayah perkotaan dan pedesaan Provinsi Sumatera Utara.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* untuk mengumpulkan respon responden dan mempelajari dokumen terhadap peraturan serta petunjuk teknis resmi. Teknik analisis data melalui metode SWOT dan analisis tematik yang meliputi reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi/tabel, serta penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang muncul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Implementasi Kebijakan. Secara administratif sekolah-sekolah di Sumatera Utara telah melakukan langkah

formal sebagai bentuk sosialisasi kepada orang tua dan siswa berupa rapat komite dengan orang tua/wali siswa, penyebaran informasi melalui surat edaran, melakukan koordinasi internal dengan tenaga administrasi yang bertujuan untuk menanamkan karakter siswa. Secara keseluruhan implementasi Lima Hari Sekolah di Provinsi Sumatera Utara mendapat dukungan yang cukup positif dari stakeholder (guru, kepala sekolah, siswa dan orang tua), dengan skor rata-rata persetujuan berada di atas ambang atas netral (skala 4 dan 5) adalah 54,5 %, dari 64.063 responden. Hal ini menunjukkan bahwa responden setuju dan mendukung dengan program Lima Hari Sekolah di Provinsi Sumatera Utara ini.

Merujuk pada penelitian Pratiwi dan Rahmi (2023) yang menyatakan bahwa kelelahan fisik dan mental menjadi penyebab utama dari penerapan kebijakan LHS ini, pada penelitian ini secara keseluruhan pembelajaran yang terjadi di sekolah dengan program Lima Hari Sekolah (LHS) jika dilihat dengan mata biasa masih terlihat berjalan dengan baik, namun setelah adanya data di atas maka tampak polaritas yang cukup tajam dalam persepsi pemangku kepentingan. Responden yang setuju (skala 4 – 5) melihat LHS sebagai peluang untuk meningkatkan intensitas interaksi keluarga di akhir pekan dengan harapan dapat membentuk karakter siswa dan memberikan waktu istirahat yang lebih berkualitas.

Hal ini berbanding terbalik dengan respon dari siswa yang merasa keberatan karena kelelahan fisik dan mental akibat jam pulang sekolah yang terlalu sore, serta kekhawatiran tentang waktu luang di Hari Sabtu akan disalahgunakan jika tidak ada pengawasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ghita (2025) yang menyatakan bahwa tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua maka waktu luang tersebut berpotensi untuk disalahgunakan sehingga bertentangan dengan tujuan awal dari kebijakan LHS ini.

Hasil Analisis SWOT. Berdasarkan tabel 1, dapat dirumuskan strategi sebagai berikut. Strategi S-O (menggunakan kekuatan untuk ambil peluang), Mengoptimalkan peran orang tua di Hari Sabtu untuk memfasilitasi minat bakat anak, sehingga *family bonding* tidak hanya sekedar istirahat, tapi juga produktif. Strategi W-T (meminimalkan kelemahan untuk menghindari ancaman), Melakukan restrukturisasi jadwal (menggeser pelajaran berat ke jam pagi) dan memperbaiki fasilitas sekolah untuk mencegah penurunan motivasi dan kelelahan kronis pada siswa.

Tabel 1. Tingkat persetujuan responden

Responden	Skala (Tidak Setuju - Sangat Setuju)				
	1	2	3	4	5
Kepala Sekolah	74	42	106	180	452
Dinas Pendidikan	34	21	15	23	116
Guru	924	595	1353	1730	2426
Siswa	7371	4184	10493	7712	17005
Orang tua	1557	746	1633	1642	3629
Total	9960	5588	13600	11287	23628
Persentase (%)	15,55	8,72	21,23	17,62	36,88

Sumber: Data kuesioner penelitian (2026)

Tabel 2. Matriks SWOT: implementasi Lima Hari Sekolah (LHS) di Sumatera Utara

STRENGTHS (KEKUATAN)		WEAKNESSES (KELEMAHAN)	
1. Kualitas Waktu Keluarga Meningkatkan <i>bonding</i> antara orang tua dan anak secara signifikan di akhir pekan.	1. Fisik dan Mental Burnout Siswa mengalami kelelahan ekstrim akibat jam pulang yang terlalu sore.		
2. Manajemen Waktu Terpusat Memungkinkan pemadatan materi akademik dalam lima hari yang intensif.	2. Penurunan Fokus Daya konsentrasi siswa menurun drastis pada jam-jam terakhir pelajaran		
3. Legalitas Formal Adanya dukungan administratif yang kuat melalui surat edaran dan rapat komite.	3. Infrastruktur Belum Siap Banyak sekolah yang belum menyediakan fasilitas istirahat atau kantin yang memadai untuk durasi sekolah panjang.		
OPPORTUNITIES (PELUANG)		THREATS (ANCAMAN)	
1. Pengembangan Bakat Mandiri Hari Sabtu dapat digunakan siswa untuk kursus, hobi atau membantu ekonomi keluarga.	1. Degradasi Motivasi Munculnya rasa malas atau resistensi siswa untuk berangkat sekolah karena persepsi "sekolah itu melelahkan"		
2. Efisiensi Operasional Potensi penghematan biaya operasional sekolah pada Hari Sabtu (listrik, air, dll)	2. Risiko Keamanan Kepulangan sore hari meningkatkan risiko kelelahan di jalan atau paparan pengaruh negatif saat pulang larut.		
3. Kemandirian Siswa Mendorong siswa untuk belajar mengatur waktu secara mandiri di hari libur	3. Penyalahgunaan Waktu Luang Risiko siswa melakukan kegiatan negatif di Hari Sabtu jika tanpa pengawasan orang tua yang bekerja.		

Persepsi dan Respon Terhadap Kebijakan Lima Hari sekolah (LHS). *Persepsi Dan Respon Guru (Fokus Pada Karakter Dan Administrasi).* Dari data pada penelitian ini, guru menunjukkan tingkat dukungan yang paling stabil terhadap kebijakan LHS. Secara umum mereka memandang kebijakan ini sebagai langkah strategis untuk efisiensi manajemen waktu.

- a. Dukungan Pedagogis: Guru cenderung memberikan nilai 4 - 5 pada skala kesetujuan. Mereka melihat bahwa pemadatan jam sekolah memungkinkan pemberian materi yang lebih intensif di hari kerja, sehingga Sabtu dapat digunakan untuk kegiatan pengembangan diri atau administrasi kelas.
- b. Sosialisasi: Merujuk pada penelitian Suranto dan Pramitasari (2024) yang menyatakan bahwa pengaturan waktu yang efektif dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik, mendukung motivasi siswa,

meningkatkan prestasi akademik secara keseluruhan, pada penelitian ini respon guru menunjukkan bahwa sekolah telah menjalankan prosedur (rapat komite dan surat edaran). Namun guru juga menyadari adanya tantangan dalam menjaga fokus siswa pada jam-jam terakhir pelajaran (pukul 15.00 ke atas).

- c. Ekspektasi: Guru berharap kebijakan ini benar-benar mampu membentuk karakter siswa yang lebih mandiri di hari libur, meskipun mereka juga memikul beban untuk memastikan kualitas pembelajaran tidak menurun akibat kelelahan siswa.

Persepsi Dan Respon Orang Tua (Dilema Antara Kualitas Waktu Dan Pengawasan). Penelitian oleh Ghita (2025) menyatakan bahwa tanpa pengawasan yang memadai, waktu luang akan berpotensi disalahgunakan yang bertentangan dengan tujuan awal kebijakan.

Tabel 3. Ringkasan Perbandingan Persepsi dan Respon Guru, Orang Tua dan Siswa

Indikator	Guru	Orang tua	Siswa
Tingkat Kesetujuan	Tinggi (Pro-Kebijakan)	Sedang - tinggi	Rendah (kontra)
Fokus Utama	Karakter dan kurikulum	Kedekatan keluarga	Kelelahan dan waktu luang
Kendala Utama	Menurunnya fokus siswa di jam sore	Pengawasan di Hari Sabtu	Fisik yang terkuras habis

Temuan pada penelitian ini yaitu respon orang tua bersifat mendua (ambivalen), namun cenderung positif terhadap aspek interaksi keluarga.

- Peningkatan *Family Bonding*: Mayoritas orang tua setuju bahwa Hari Sabtu memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan bersama anak, seperti membantu pekerjaan rumah atau berwisata ringan. Hal ini terlihat dari respon kualitatif yang menekankan pentingnya kedekatan emosional.
- Kekhawatiran Pengawasan : Terdapat catatan kritis dari orang tua yang bekerja, mereka merasa cemas jika Hari Sabtu anak-anak tidak memiliki kegiatan terstruktur, yang berpotensi memicu penyalahgunaan waktu luang (penggunaan gadget berlebihan atau keluyuran).
- Efek Ekonomi: Beberapa orang tua menyebutkan adanya tambahan biaya uang saku/makan karena anak berada di sekolah hingga sore hari, namun hal ini dianggap sebanding dengan libur dua hari di akhir pekan.

Respon orang tua ini merupakan salah satu bentuk kerjasama yang dilakukan antar pihak sekolah dan orang tua untuk membentuk karakter siswa dan mendidik siswa agar dapat manajemen waktu luang sehingga lebih bermanfaat.

Persepsi Dan Respon Siswa (Beban Fisik Dan Penurunan Motivasi). Merujuk pada penelitian Bawazier, E.M. et. al. (2020) yang melakukan penelitian di SMA 1 Singaraja mendapati siswa yang mengikuti *Full-Day School* menjadi mudah lelah bahkan jatuh sakit dikarenakan siswa belum bisa membagi waktu dan kemampuan tubuhnya. Temuan tersebut sesuai dengan keadaan pada penelitian ini yakni, siswa adalah kelompok dengan resistensi yang tertinggi dalam data kuesioner. Sebagian besar siswa memberikan respon negatif yang sangat jujur terkait kondisi fisik mereka.

- Kelelahan Ekstrim (*Burnout*): Muncul narasi kuat bahwa pulang sore menyebabkan siswa sampai di rumah dalam keadaan energi terkuras. Hal ini berdampak pada penurunan minat belajar di malam hari.
- Sentimen “Malas Sekolah”: Data menunjukkan skor rendah (skala 1-2) dari responden siswa di beberapa daerah. Alasan utamanya adalah jadwal yang sangat

padat sehingga waktu bermain dan istirahat di hari kerja menjadi hilang sama sekali.

- Pemanfaatan Hari Sabtu: Bagi siswa, Hari Sabtu sering kali tidak menjadi hari “pengembangan bakat”, melainkan hari untuk “balas dendam” tidur atau sekedar istirahat total karena kelelahan dari Senin hingga Jumat.
- Resistensi terhadap perubahan: Siswa merasa transisi ini terlalu mendadak tanpa adanya kompensasi fasilitas sekolah (seperti tempat istirahat yang nyaman) yang memadai selama mereka menunggu jam pulang sore.

Berdasarkan identifikasi yang dilakukan menunjukkan adanya “*Gap Kepentingan*”. Guru dan orang tua melihat manfaat jangka Panjang dari sisi karakter, sementara siswa merasakan beban jangka pendek dari sisi fisik. Keberhasilan LHS di Sumatera Utara sangat bergantung pada sekolah, agar bisa membuat jam-jam sore lebih menyenangkan (tidak hanya belajar di kelas) sehingga tingkat penolakan siswa bisa ditekan.

Dampak Positif dan Negatif dari Kebijakan LHS. Analisis Dampak Positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzani dan Allyasari (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan keluarga yang menjadi sumber pendidikan pertama dalam hidup untuk mengembangkan dan menanamkan karakter yang baik bagi anak. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningsih (2024) yang menyarankan agar waktu luang yang ada dikelola dengan baik agar dapat berkontribusi dalam peningkatan kesehatan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Temuan dampak positif dari kebijakan ini lebih dirasakan pada aspek hubungan keluarga dan manajemen waktu jangka panjang bagi orang tua dan guru.

- Peningkatan Kualitas Interaksi Keluarga (*Family Bonding*): Data secara konsisten menunjukkan bahwa libur pada Hari Sabtu dan Minggu memberikan ruang bagi orang tua untuk lebih dekat dengan anak. Responden mencatat adanya waktu untuk rekreasi bersama, mengerjakan tugas rumah tangga secara kolaboratif, dan pemantauan aktivitas anak yang lebih intensif di akhir pekan.
- Efisiensi Pengembangan Diri: Hari Sabtu yang kosong memberikan peluang bagi siswa

(terutama yang memiliki motivasi tinggi) untuk mengikuti kegiatan di luar kurikulum sekolah, seperti kursus online, pengembangan hobi, atau les privat tanpa terganggu jadwal sekolah formal.

- c. Penguatan Pendidikan Karakter Di Luar Sekolah: Bagi guru dan institusi, kebijakan ini dianggap memindahkan sebagian tanggung jawab pembentukan karakter kembali ke lingkungan rumah. Hal ini memaksa terjadinya sinergi yang lebih kuat antara sekolah dan orang tua melalui komunikasi yang terjalin saat sosialisasi kebijakan.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa keluarga adalah ujung tombak pembentukan karakter dan motivasi internal bagi siswa untuk lebih bersemangat dalam menjalani hari-harinya di sekolah.

Analisis Dampak Negatif. Dampak negatif mendominasi respons dari sisi siswa, yang berfokus pada beban fisik dan penurunan kualitas belajar di sekolah.

- a. Fenomena Kelelahan Akut (*Physical and Mental Burnout*): Hasil penelitian yang dilakukan oleh Iskandar, M. et. al. (2023) menyatakan bahwa jam pelajaran terakhir menjadi waktu yang melelahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Disamping siswa sudah belajar dari pagi hingga sore, durasi belajar pada jam pelajaran terakhir bertambah sebanyak 3 jam pelajaran. Pembelajaran yang tidak diolah dengan baik akan menimbulkan kejenuhan dan kebosanan siswa. Konsentrasi dan semangat belajar siswa mulai menurun karena kelelahan dan pembelajaran yang monoton.

Temuan pada penelitian ini juga mendapatkan hal yang sama yaitu data menunjukkan keluhan utama siswa adalah jam pulang yang terlalu sore (pukul 15.30 - 16.00 WIB). Durasi berada di sekolah yang mencapai 8 - 9 jam sehari menyebabkan energi siswa terkuras habis. Akibatnya, fokus belajar pada jam-jam terakhir menurun drastis. Kelelahan akut ini bisa berdampak pada semangat, motivasi dan kesehatan siswa, karenanya perlu kerja sama yang baik antar guru dan orang tua agar selalu memantau keadaan siswa.

- b. Penurunan Motivasi Belajar: Ditemukan sentimen dalam data bahwa siswa menjadi "malas" karena merasa kehilangan waktu bermain atau istirahat di hari kerja. Kelelahan ini terbawa hingga Hari Minggu dan Sabtu, dimana banyak siswa melaporkan hanya menggunakan waktu luang tersebut untuk tidur total sebagai kompensasi kelelahan, bukan untuk aktivitas produktif. Fenomena kelelahan akut dan penurunan motivasi belajar ini didukung oleh penelitian Gumilar et al.

(2025) yang menyebutkan bahwa guru dan siswa di sekolah yang menerapkan LHS tanpa persiapan matang sering kali mengalami kelelahan akibat jam belajar yang diperpanjang.

- c. Risiko Keamanan, Kesejahteraan Siswa dan Ketidakpastian Infrastruktur Mental: Temuan pada penelitian ini yang menjadi salah satu sorotan penting yakni, waktu pulang sore hari meningkatkan risiko kelelahan dalam perjalanan, terutama bagi siswa yang tinggal jauh dari sekolah atau menggunakan transportasi umum. Khususnya di wilayah pedesaan yang letak sekolahnya jauh dari rumah siswa. Selain itu, jika sekolah tidak memiliki fasilitas kantin yang memadai untuk makan siang, kesehatan fisik siswa terancam akibat pola makan yang tidak teratur selama jam sekolah yang panjang.

Karenanya dibutuhkan pertimbangan yang sangat matang bagi para pembuat dan pelaksana kebijakan. Selain itu, terjadi "kejutan budaya" (*culture shock*) bagi siswa yang terbiasa dengan sistem enam hari. Tanpa adanya transisi materi yang lebih interaktif di jam sore, sekolah hanya dirasakan sebagai tempat penjara waktu yang membosankan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Istakri et al. (2024) menyatakan bahwa keberhasilan LHS sangat bergantung pada kesiapan infrastruktur dan dukungan sosial.

- d. Sekolah di daerah perkotaan dengan fasilitas lengkap dan akses transportasi yang mudah mungkin lebih siap, sementara sekolah di daerah pedesaan menghadapi tantangan logistik dan sumber daya. Untuk itu diperlukan pemantauan sarana dan prasarana di kota dan di desa agar kebijakan LHS dapat dilaksanakan di kota dan di desa.

Data pada tabel 4 memberikan sinyal kuat bahwa implementasi LHS di Sumatera Utara berhasil dari sisi kuantitas waktu keluarga, namun berisiko gagal dari sisi kualitas kesejahteraan siswa (*well-being*). Kelelahan fisik siswa adalah lampu kuning yang memerlukan intervensi berupa penyesuaian kurikulum agar jam pelajaran di sore hari bersifat lebih ringan atau ekstrakurikuler berbasis minat.

Tantangan yang dihadapi dan Rekomendasi Strategis. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui instrument kuesioner, ditemukan tantangan krusial yang menjadi hambatan dalam implementasi kebijakan LHS yakni: *Pertama*, Penurunan kesejahteraan psikologis dan fisik siswa (*student well-being*). Tantangan paling dominan yang teridentifikasi adalah tingkat kelelahan siswa yang signifikan. Jam keputungan yang berkisar

antara pukul 15.30–16.00 WIB mengakibatkan siswa mengalami *cognitive overload*. Kondisi ini mengakibatkan penurunan daya serap materi pada jam-jam terakhir dan memicu resistensi psikologis, dimana siswa merasa sekolah menjadi beban fisik yang berat.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis Perbandingan Dampak Positif dan Negatif

Dimensi	Dampak Positif (Peluang)	Dampak Negatif (Tantangan)
Siswa	Waktu istirahat akhir pekan lebih Panjang.	Kelelahan fisik ekstrim dan penurunan fokus
Orang Tua	Kualitas hubungan keluarga meningkat.	Kesulitan mengawasi anak di Hari Sabtu (bagi yang bekerja)
Proses Belajar	Pembelajaran lebih padat dan terfokus.	Materi jam sore sulit diserap karena kondisi fisik lelah
Fasilitas	-	Beban biaya uang saku tambahan untuk makan siang / jajan

Kedua, Risiko Pengawasan Pada Hari Sabtu. Meskipun kebijakan ini memberikan waktu luang di Hari Sabtu, terdapat tantangan terkait supervisi. Bagi orang tua yang tetap bekerja di Hari Sabtu, terdapat kekhawatiran mengenai aktivitas anak yang tidak terstruktur. Tanpa program pendampingan yang jelas, waktu luang tersebut berisiko diisi dengan kegiatan kontraproduktif seperti penggunaan gawai/gadget berlebihan.

Ketiga, Keterbatasan daya dukung infrastruktur sekolah. Implementasi LHS menuntut sekolah bertransformasi menjadi lingkungan tinggal yang nyaman selama hampir 9 jam. Namun, hasil analisis menunjukkan adanya gap infrastruktur. Banyak sekolah yang belum memiliki standar kantin yang memadai untuk penyediaan makanan sehat dan bergizi serta fasilitas sanitasi dan ibadah yang kapasitasnya belum disesuaikan dengan intensitas penggunaan pada sistem *Full-Day*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini menyimpulkan beberapa poin fundamental terkait implementasi kebijakan Lima Hari Sekolah (LHS) di Provinsi Sumatera Utara, antara

lain: *Paradoks Kepentingan Stakeholder*, ditemukan kontradiksi hasil yang tajam antara sisi administratif dan sisi psikologis. Secara administratif dan sosial, kebijakan LHS dinilai sukses oleh guru dan orang tua (skor kesetujuan 4-5) karena efisiensi birokrasi dan penguatan *family bonding*. Namun, secara psikologis-pedagogis kebijakan ini memicu resistensi tinggi dari siswa (skor 1-2) yang merasa terbebani oleh pemadatan jadwal; *Ancaman Cognitif Overload dan Kelelahan Kronis*, pada implementasi LHS di Sumatera Utara saat ini masih bersifat “pemindahan jam” bukan “restrukturisasi kurikulum”. Hal ini menyebabkan siswa mengalami *cognitif overload* (kelebihan beban kognitif) pada jam-jam terakhir pelajaran (pukul 14.00–16.00 WIB), yang secara linier menurunkan efektifitas penyerapan materi dan berisiko pada kesehatan mental siswa jangka panjang; *Ketidaksiapan Ekosistem Pendukung (Infrastructure Gap)*, pada prosesnya terdapat kegagalan sistem pendukung dalam mengimbangi durasi sekolah yang panjang. Ketiadaan standar layanan gizi (kantin sehat) dan ruang relaksasi yang memadai mengubah lingkungan sekolah menjadi ruang yang melelahkan bagi siswa, sehingga tujuan awal untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas justru terhambat oleh faktor fisik dan lingkungan.; *Efektifitas Hari Sabtu sebagai “Pisau Bermata Dua”*, diharapkan pada penerapannya Hari Sabtu memang memberikan peluang untuk pengembangan karakter secara mandiri, namun efektifitasnya bergantung pada status sosial-ekonomi dan tingkat pengawasan orang tua. Tanpa intervensi sekolah berupa program “Sabtu Terstruktur”, waktu luang ini berisiko menjadi kontraproduktif bagi siswa di lingkungan dengan pengawasan rendah.

REKOMENDASI

Sebagai upaya mitigasi atas tantangan tersebut, peneliti merumuskan rekomendasi yang komprehensif sebagai berikut :

1. Rekomendasi Teknis Jadwal Belajar (Humanistic Scheduling).

Rekomendasi ini ditujukan untuk pihak sekolah SMA dan SMK disarankan agar menerapkan pembagian slot waktu berdasarkan ritme sirkadian siswa. Mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi diletakkan di pagi hari, sementara slot sore hari dialokasikan untuk kegiatan yang bersifat psikomotorik atau kreatif (seni, olah raga, praktik lapangan). Selain itu pengurangan durasi 1 jam pelajaran menjadi 40 menit, dapat menjadi solusi untuk memajukan jam keputungan siswa.

2. Rekomendasi Program “Sabtu Bermakna” merupakan program di Hari Sabtu. Rekomendasi ini ditujukan untuk pihak sekolah SMA dan SMK (Tim Pengembangan Kurikulum) disarankan merancang modul “*self-directed learning*” yang melibatkan partisipasi keluarga, seperti proyek pengamatan lingkungan atau literasi keluarga, yang hasilnya dapat diapresiasi dalam sistem penilaian non-akademik, atau sekolah dapat membuat program lain yang lebih kreatif dan inovatif, berkaitan dengan wilayah masing-masing dan sesuai dengan karakteristik siswanya yang tujuannya membentuk karakter siswa menjadi lebih baik dan terarah.
3. Rekomendasi Standarisasi Fasilitas Kesejahteraan
Rekomendasi ini ditujukan kepada Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara agar menetapkan standar pelayanan minimal bagi sekolah penyelenggara LHS, yang mencakup: penyediaan akses air minum gratis dan area istirahat yang layak; dan, integrasi kantin sekolah dengan penyedia makanan bergizi seimbang. Untuk itu Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara dapat memperhatikan infrastruktur sarana dan prasarana seluruh SMA dan SMK agar kebijakan LHS ini dapat berjalan sesuai tujuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah S.W.T. yang telah memberikan kesehatan, kepada istri Fika Ariyani, S.Pd. M.Pd. yang membantu dalam penelitian dan pembuatan jurnal ini., serta kepada Bapak M. Basir Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku Kabid SMA/SMK Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara yang telah membantu dalam menyebarkan kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

Azzani, A. N., & Allyasari, St. A. 2023. Peran Keluarga Sebagai Sumber Pendidikan Karakter Untuk Membentuk Kepribadian Anak Dalam Berpikir. *Pustaka* 3(2). hal 143 -149

Bawazier, E., M., Mudana I., W., Sendratari, L., P., 2020. Penerapan Full Day School di SMA Negeri 1 Singaraja (Latar Belakang Penerapan dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Sosiologi di Kelas XI IIS. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha* 2(1). hal. 144 – 152

Devanti,D., Muftiana,W., & Mukmin, M. 2023. Transformasi Guru Profesional Penerapan Pendekatan Student Centered Learning (SCL).

Azkiya., 6(2).
<https://doi.org/10.53640/azkiya.v6i2.1434>

Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Sumatera Utara. 2025. Pemprov Sumut Mulai Terapkan Sekolah Lima Hari Tahun Ini [Online]. Dari:
<https://diskominfo.sumutprov.go.id/page/berita/pemprov-sumut-mulai-terapkan-sekolah-lima-hari-tahun-ini> [Diakses: 15 September 2025].

Dinas Pendidikan Sumatera Utara. 2026. Data Pendidikan SUMUT [Online] Dari:
<https://disdik.sumutprov.go.id/DataPendidikanSumut> [Diakses: 16 April 2026].

Ghiță, I., A. 2025. *Parental Involvement in Homework: From Supportive Assistance to Educational Oversight. Jus et Civitas.* 75(2). 22-26 [Online]. Dari:
<https://doi.org/10.51865/jetc.2024.2.04> [Diakses: 16 September 2025]

Gumilar, D. A, Zahra, F. R. Rahmadini, R., Zikri, S. A., Pujiyanah, T. S., & Prihantini, P. 2025. Sekolah Pagi-Siang: Solusi atau Tantangan Bagi Pembelajaran yang Berkualitas?. *Indo-Math Edu Intellectuals Journal*, 6(1). hal 766-722

Iskandar, M. Purwanti, E.Y. Sugiyanto, Nurfatmawati, A. 2023. Dampak Penerapan Program Lima Hari Sekolah Terhadap Kompetensi Paedagogik Guru PAI di SMK Negeri 1 Kalasan. *Jurnal Publikasi Ilmiah*, 1(1). hal 117-122

Istakri, D., Sofyan, H., & Ismail, I. 2024. *Infrastructure Management for Improved Learning Outcomes: Insights from Junior High Schools in Southwest Aceh, Indonesia. Journal of Educational Management and Learning.* 2(1). hal 20-27

Kusumaningsih, R., 2024. Peningkatan Kesadaran akan Kesehatan Mental dalam Mengatasi Beban Akademik pada Siswa Kelas 9 SMP Islam Tirtayasa. *Dharma* 4 (2). hal 150 -163

Maciel, M. G., Ortuzar, A.M., Pereira, C. C. D. A., Lima, V., P., Soares, L. C., Almeida, I. C. B., & Uvinha, R. R. 2024. *Leisure practices and mental health of university students. Revista Corpoconsciencia.* e18622 – e18622. <https://doi.org/10.51283/rc.28.e18622>

Mthetwha, R. 2024. *Essential Factors for Policy Implementation. Advances in Higher Education and Professional Development Book Series.* 63-80.

<https://doi.org/10.4018/979-8-3693-4346-3.ch004>

Nikel, Ł. & Kędzierska, M. 2025. *Leisure Time Activities in Adolescents as Factor in Well-Being at School and Academic Performance. Psychologia Rozwojowa.* 28(4), 79-79. <https://doi.org/10.4467/20843879pr.23.021.20859>

Parwanto, W. 2024. Analisis Penerapan dan Tantangan Kurikulum Merdeka Pada Sekolah Pedalaman. *Jurnal Analisa Pemikiran Insan Cendikia* 7(1). hal 57-67

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah.

Pratiwi, R. A. & Rahmi, A. 2023. Dampak Full Day School Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di

SMA Negeri 4 Pariaman 1(1). hal 105-112 <https://doi.org/10.50931/jkppk.v1i1.66>.

Suranto, S. & Pramitasari, E. 2024. Effective Study Hours for Students in the Distribution of Subjects at Vocational High School. *Lectura: Jurnal Pendidikan, 15(1),* 222-234. <https://doi.org/10.31849/lectura.v15i1.18435>

Thompson, P. N. & Ward, J. 2021. Only a matter of time? The role of time in school on four-day school week achievement impacts. *Economics of Education Review.* 86(C), 102198. <https://doi.org/10.1016/J.ECONEDUREV.2021.102198>

Watterston, J. & Zhao, Y. 2023. Rethinking the time spent at school: Could flexibility improve engagement and performance for student and teacher? *Prospects.* 54: 7-14. <https://doi.org/10.1007/s11125-023-09638-9>