

## Adaptasi Siswa SMA Negeri 1 Kubung terhadap Perubahan dari Half Day School ke Full Day School: Studi Kasus di Kelas XI

Olivia Nozem<sup>1</sup>, Reno Fernandes<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [renofernandes@fis.unp.ac.id](mailto:renofernandes@fis.unp.ac.id).

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya pembaharuan sistem sekolah dari *half day school* menjadi *full day school* di SMAN 1 Kubung. Akan tetapi pembaharuan tersebut membawa perubahan dan tantangan dalam berbagai aspek kehidupan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana siswa di SMAN 1 Kubung beradaptasi dengan perubahan tersebut. Hal ini menarik untuk dikaji karena memberikan wawasan baru tentang bagaimana siswa beradaptasi dengan sistem *full day school* yang dapat menjadi rujukan untuk meningkatkan penerapan sistem tersebut di sekolah lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Teknik pemilihan informan adalah purposive sampling, yaitu informan yang merasakan langsung perubahan dari *half day school* menjadi *full day school*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teori fungsional struktural Talcott Parsons melalui skema AGIL (*Adaptation, Goal, Integrated dan Latency*). Hasil penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kubung mampu beradaptasi dengan sistem *full day school* yang didukung oleh adanya kolaborasi antara individu dengan kebijakan sekolah.

**Kata kunci:** Adaptasi; Full Day School; Half Day School.

### Abstract

This research is motivated by the renewal of the school system from half day school to full day school at SMAN 1 Kubung. However, this renewal brings changes and challenges in various aspects of students' lives. This study aims to see how students at SMAN 1 Kubung adapt to these changes. This is interesting to study because it provides new insights into how students adapt to the full day school system which can be a reference for improving the implementation of the system in other schools. This study uses a qualitative case study approach. The informant selection technique is purposive sampling, namely informants who directly experience the change from half day school to full day school. The research data were analyzed using Talcott Parsons' structural functional theory through the AGIL (*Adaptation, Goal, Integrated and Latency*) scheme. The results of this study are that students at SMAN 1 Kubung are able to adapt to the full day school system which is supported by collaboration between individuals and school policies.

**Keywords:** Adaptation; Full Day School; Half Day School.

**How to Cite:** Nozem, O. & Fernandes, R. (2025). Adaptasi Siswa SMA Negeri 1 Kubung terhadap Perubahan dari Half Day School ke Full Day School: Studi Kasus di Kelas XI. *Naradidik: Journal of Education & Pedagogy*, 4(1), 112-120.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

## Pendahuluan

Sistem pendidikan di Indonesia terus mengalami perubahan dalam rangka memberikan pendidikan yang lebih komprehensif dan relevan. *Full day school* merupakan keputusan yang diambil oleh pemerintah Indonesia. Peralihan *half day school* menjadi *full day school* mulai diterapkan oleh Muhadjir Effendy pada tahun 2017, sebagaimana tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2017. Strategi ini masih dilaksanakan secara bertahap karena kondisi sekolah saat ini masih belum memiliki sarana dan prasarana yang memadai (Latifah, 2019).

Bagi sebagian siswa, *full day school* memberikan lebih banyak kesempatan untuk mempelajari materi pelajaran yang dapat menunjang pemahaman siswa terhadap konsep akademik. Selain itu, aktivitas siswa seperti belajar, bermain, dan beribadah dikemas dalam satu sistem pendidikan. Hal ini menjadikan *full day school* memiliki kelebihan dalam mengoptimalkan pemanfaatan waktu, lebih intens dalam mengeksplorasi dan mengembangkan bakat, lebih fokus dalam belajar, mengembangkan kreativitas, dan anak lebih terkontrol (Sari, 2021; Suranto & Seftiana, 2017; Yulianti & Siregar, 2017).

SMA Negeri 1 Kubung merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Solok yang baru saja menerapkan sistem pembelajaran *full day school* pada tahun ajaran 2023/2024. Pada penerapannya, peneliti menemukan bahwa *full day school* membawa tantangan tersendiri bagi siswa, seperti: menghadapi jadwal sekolah yang lebih panjang, tuntutan akademik dan nonakademik yang lebih padat. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi waktu tetapi juga kesehatan siswa. Berdasarkan data pengunjung Unit Kesehatan Siswa (UKS) SMA Negeri 1 Kubung pada bulan Juli hingga Desember 2023 mencapai 250 hingga 500 pengunjung (siswa) setiap bulannya. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa perpanjangan waktu dan banyaknya kegiatan dalam sistem *full day school* dapat berdampak pada kondisi fisik siswa, membuat mereka cepat lelah bahkan mudah sakit (Suranto & Seftiana, 2017). Dalam konteks sosiologi, sistem *full day school* juga berdampak pada lingkungan bermain dan sosialisasi dengan tetangga. Sejalan dengan penelitian Ningsih & Hidayat (2022) yang menyatakan bahwa *full day school* berdampak pada interaksi siswa dengan orang tua dan lingkungan tempat tinggalnya menjadi semakin terbatas. Selain minimnya sosialisasi, anak juga merasa lelah dan bosan sehingga tidak dapat fokus belajar (Anggraeni et al., 2020). Dari data Penilaian Tengah Semester (PTS) Sosiologi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kubung, sistem pembelajaran dari *half day school* menjadi *full day school*, terjadi perubahan nilai akademik siswa. Hal ini dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Nilai Rata-Rata Sosiologi Kelas XI SMA Negeri 1 Kubung**

Kelas	Semester		
	Juli-Desember 2022	Januari-Juni 2023	Juli-Desember 2023
XI 1	79	80	62
XI 2	68	80	52
XI 3	71	81	58

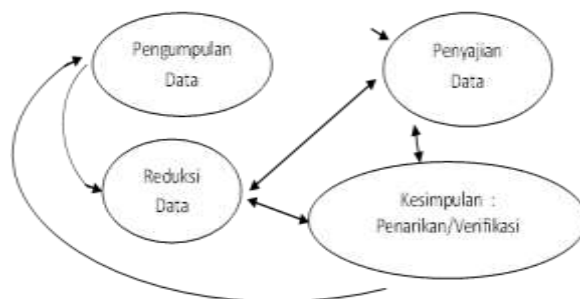
Sumber: Data Diolah Oleh Guru Sosiologi Guru SMA Negeri 1 Kubung

Sistem *full day school* diharapkan dapat memberikan lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk mempelajari materi pelajaran secara mendalam sehingga dapat membantu siswa memahami konsep akademik (Suranto & Seftiana, 2017). Namun, dari data di atas terjadi penurunan nilai rata-rata siswa sehingga tidak mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), hal ini dapat diartikan sebagai indikasi adanya hambatan adaptasi yang signifikan pada siswa.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarenakan beberapa penelitian terdahulu lebih berfokus pada kajian dampak perubahan *half day school* menjadi *full day school*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini meneliti mengenai adaptasi siswa dari perubahan *half day school* menjadi *full day school*. Transisi ini menjadi perhatian yang menarik untuk diteliti karena membawa perubahan signifikan pada jadwal sekolah dan mencakup berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk akademis, ekonomi, sosial, emosional, fisik, dan kesejahteraan siswa serta kualitas pendidikan secara keseluruhan (Iqbal, 2023; Wahidin, 2018). Penelitian ini penting untuk mengungkap bagaimana siswa beradaptasi dengan sistem *full day school*. Dengan memahami proses adaptasi ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana adaptasi siswa dalam sistem *full day school*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk meningkatkan penerapan sistem sekolah sehari penuh di sekolah lain. Adaptasi siswa terhadap lingkungan belajar yang baru merupakan kunci keberhasilan pendidikan, sehingga proses adaptasi ini perlu dipahami untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi siswa (Wirawan et al., 2024). Maka dari itu peneliti sangat tertarik mengkaji mengenai bagaimana proses adaptasi siswa di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok terhadap perubahan *half day school* menjadi *full day school* melalui pengalaman siswa, sehingga dapat menjadi masukan bagi sekolah dan pemerintah dalam merancang kebijakan pendidikan yang lebih efektif.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif studi kasus. Menurut Bogdan dan Taylor, metode kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Burhan, 2010). Studi kasus dalam penelitian ini bertujuan untuk melakukan investigasi mendalam terhadap subjek tertentu untuk memperoleh gambaran lengkap tentang subjek yang diteliti (Sudaryono, 2018). Metode ini dipilih peneliti dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengeksplorasi pengalaman siswa di SMA Negeri 1 Kubung pada saat perubahan *half day school* menjadi *full day school*. Teknik pemilihan informan, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa dari kelas XI tahun ajaran 2023/2024 yang merasakan langsung perubahan sistem *half day school* menjadi *full day school* di SMA Negeri 1 Kubung. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian data dan informasi tersebut diolah dengan menggunakan model analisis data Miles Huberman yang melalui beberapa langkah yaitu 1) pengumpulan data, Pada tahap ini data diperoleh melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi di lapangan. Setelah itu data yang telah diperoleh selanjutnya diperiksa kelengkapan dan kejelasannya agar mampu menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam suatu penelitian. 2) reduksi data, merupakan kegiatan dimana peneliti menyederhanakan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dengan tujuan untuk memperoleh beberapa data pokok. 3) penyajian data, dilakukan dengan cara menyajikan data secara naratif agar memudahkan pembaca dalam memahami fenomena dan memudahkan dalam perencanaan selanjutnya, sesuai dengan apa yang telah dipahami dari fenomena tersebut. 4) penarikan kesimpulan dan verifikasi, pada tahap ini peneliti akan menyimpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah yang telah disebutkan diawal (Sugiyono, 2010). Data penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 1. Komponen dalam Analisis Data**

Sumber: Miles dan Huberman dalam (Moleong, 2014)

## Hasil dan Pembahasan

Adapun adaptasi siswa dari *half day school* menjadi *full day school* di SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok yaitu:

### Penyesuaian kurikulum SMA Negeri 1 Kubung

Pada penelitian sebelumnya juga terungkap bahwa siswa yang berada di sekolah yang menerapkan *full day school* cenderung merasa lebih bosan karena belajar lebih lama dibandingkan dengan siswa yang belajar di sekolah yang tidak menerapkan *full day school* (Safarina, 2008; Zafar, 2020). Maka dari itu sekolah sebagai sistem sosial harus mampu membantu peserta didik beradaptasi dengan tuntutan lingkungan baru (Sobri et al., 2019). Jadwal pembelajaran yang panjang memerlukan pedoman agar tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa dan guru, sebelumnya SMA Negeri 1 Kubung menggunakan sistem pembelajaran yang dikemas dengan sinkronisasi K-13. Terbitnya Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah, terkait kebijakan *full day school*, SMA Negeri 1 Kubung mulai menerapkan sistem tersebut pada tahun ajaran 2023/2024. SMA Negeri 1 Kubung mengemas sistem *full day school* dengan kurikulum merdeka yang melibatkan anak dalam pembelajaran reguler dan Proyek Penguatan Profil Pelajaran Pancasila (P5). Dalam konteks ini, waktu yang dihabiskan anak di sekolah memberikan kesempatan yang lebih besar bagi mereka untuk mempelajari banyak hal, termasuk menumbuhkan atau mengembangkan empati (Kinanti et al., 2023). Seperti yang disampaikan oleh guru bidang studi, yang mengungkapkan bahwasannya:

“*Full day school* ini memang membawa siswa itu melaksanakan kegiatan hariannya lebih panjang di sekolah. Salah satu upaya yang dilakukan oleh sekolah untuk membantu siswa dalam melewati perubahan *half day school* menjadi *full day school* ialah dengan menyesuaikan kurikulum. Kurikulum yang dipilih adalah kurikulum merdeka. Kurikulum merdeka menjadi pilihan kurikulum yang baik diterapkan di sekolah saat ini. Disini siswa itu tidak hanya diberikan seputar materi-materi saja, tapi juga pembelajaran yang bisa dilihat serta dirasakan langsung, yang dapat menjadi sebuah pengalaman bagi mereka. Lalu, yang dapat menciptakan kolaborasi, kreativitas dan lainnya dengan salah satunya yaitu dengan kegiatan P5 dari kurikulum merdeka. Selain itu sekolah juga memperhatikan karakter dari siswa.”

Dari pernyataan tersebut maka diketahui bahwa sekolah mendorong siswa untuk mampu beradaptasi dengan perubahan sistem menjadi *full day school*. Kurikulum Merdeka dan sistem *full day school* merupakan perpaduan yang dapat menghadirkan sinergi yang sangat kuat dalam meningkatkan mutu pendidikan (Susanti et al., 2023). Kombinasi keduanya menawarkan pembelajaran yang fleksibel, dengan waktu yang cukup untuk melakukan berbagai kegiatan pembelajaran yang inovatif. Selain itu, kombinasi ini juga berdampak baik terhadap karakter siswa, dengan waktu yang lebih banyak di sekolah, siswa dapat terlibat dalam berbagai kegiatan yang menumbuhkan nilai-nilai positif. *Full day school* menyediakan waktu yang cukup untuk mempelajari materi pelajaran secara lebih mendalam dan melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik. Oleh karena itu, adaptasi siswa dari *half day school* menjadi *full day school* memerlukan dorongan dari lingkungannya.

Dengan begitu dapat diketahui bahwa perubahan kurikulum merdeka menjadi langkah awal sekolah dalam mempersiapkan sistem *full day school* berjalan dengan baik. Kurikulum merdeka merupakan bentuk usahaserta langkah yang dapat membantu siswa untuk beradaptasi dengan peralihan *half day school* menjadi *full day school*.

#### **Strategi Belajar dan Pengelolaan Waktu**

Perubahan ke *full day school* membuat siswa harus mengembangkan strategi belajar dan manajemen waktu agar tidak merasa kelelahan Hal ini diungkap oleh AA, yang mengatakan bahwa:

“...Pada awalnya saya merasakan perubahan dari *full day school* ini kak. Saya meraka waktu itu lebih lama dan membuat saya menjadi bosan dan lelah kak. Tapi setelah satu semester pelaksanaannya, menurut saya lebih enak *full day school*, kak. Memang jam belajarnya lebih panjang dari sebelumnya. Tapi membuat pembelajaran menjadi tidak tergesa-gesa karena perubahan jam yang lebih panjang. Selain itu, sekarang hari Sabtu juga bisa digunakan untuk belajar kelompok juga kak...”

Hal ini juga didukung dengan wawancara bersama F, yang mengatakan bahwa:

“...*Full day school* membuat pembelajaran menjadi lebih lama dan sering membuat saya bosan bahkan mengantuk kak. Kalo menurut saya kak, sebenarnya pembelajaran ini tergantung dengan gurunya kak. Terkadang ada guru yang ngajarnya dengan cara ceramah, terus kadang juga ada guru yang kasih game-game gitu kak. Jadi kalo menurut saya, kalo guru menggunakan model belajarnya yang berbeda-beda gitu, belajarnya bakal jadi seru juga kak”

Dalam hal ini, siswa perlu menyesuaikan diri dengan bantuan dari guru. Seperti yang disampaikan oleh guru bidang studi, yang mengungkapkan bahwa:

“...Pada masa *full day school* kami sebagai guru memang berusaha untuk menggunakan metode-metode pembelajaran yang bervariasi dan interaktif. Ini bentuk kami agar dapat membantu siswa tetap bisa termotivasi. Selain itu agar siswa tidak merasakan bosan dalam proses pembelajaran yang lebih panjang. Selain itu sekolah juga bertanggung jawab untuk mengatur jadwal pembelajaran dan aktivitas siswa secara seimbang”

Dari hasil pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *full day school* membawa perubahan pada waktu belajar siswa yang lebih panjang dan berdampak pada motivasi belajar siswa. Dalam menghadapi tantangan pada masa *full day school*, guru dan sekolah tentunya menjadi penggerak bagi siswa untuk dapat mengatasi tantangan tersebut melalui strategi belajar yang bervariasi serta manajemen waktu siswa di sekolah. seperti yang diungkapkan oleh Harlina menuturutkan dalam Nurlaila & Rigianti (2024) manajemen waktu adalah kemampuan merencanakan tujuan, menentukan prioritas, membuat jadwal, mengurangi gangguan, dan mampu mendelegasikan tugas kepada orang lain.

Dalam hal ini keterampilan manajemen waktu juga menjadi pendorong utama bagi siswa untuk dapat menyelesaikan tantangan yang harus mereka atasi. Dari penelitian ini ditemukan bahwa sebagian siswa telah

mencoba menyesuaikan diri dengan mengelola waktu mereka karena perubahan yang mereka alami. Senada dengan yang diungkapkan oleh informan R, yang mengungkapkan bahwa :

“....Saya mengikuti beberapa kegiatan kak, tapi saya berusaha untuk memilih kak. Biasanya saya memprioritaskan pekerjaan yang akan saya kerjakan terlebih dahulu kak. Misalnya, ketika ada tugas yang harus di selesaikan hari ini, maka saya akan mengerjakan itu terlebih dahulu kak. Kalo misalnya ada rapat OSIS sekarang, maka saya akan bertanggungjawab untuk menyelesaikan itu terlebih dahulu kak”

Hal serupa disampaikan oleh informan ML, yang mengungkapkan bahwa:

“....Saya merasakan perubahan dari sistem *full day school* ini kak. Salah satu cara saya untuk beradaptasi dengan perubahan pada masa sistem *full day school* ini, yaitu dengan membuat list kegiatan harian gitu kak. Jadi saya bisa melihat kegiatan apa saja yang harus saya selesaikan hari ini atau besoknya kak. Dengan ini saya bisa mengurangi ketertinggalan seperti tugas dan hal-hal yang harus saya lakukan kak. Selain itu memang diusahakan hari Sabtu atau Minggu itu tidak banyak kegiatan, biar bisa istirahat dan mengerjakan tugas-tugas sekolah bisa dibikin di hari libur itu kak”

Berdasarkan hasil wawancara, observasi serta dokumentasi ditemukan siswa melakukan pembagian waktu yang terstruktur untuk menyelesaikan tugas dan kegiatan harian mereka. Selain itu sebagian siswa juga memanfaatkan waktu istirahat di sekolah untuk menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa harus menyesuaikan diri mereka dengan perubahan lamanya waktu belajar *full day school*. Salah satu upaya yang mereka lakukan ialah dengan manajemen waktu. Dengan demikian, siswa dapat mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Manajemen waktu yang efektif memerlukan perencanaan yang matang. Jadwal harian, mingguan, atau bulanan misalnya, dapat dibuat. Dengan Manajemen Waktu, siswa dapat merencanakan waktu mereka sehingga hasil kinerja dapat dicapai secara efisien dan efektif. Dengan manajemen waktu, seseorang tidak akan kehilangan waktu untuk kegiatan yang tidak berguna, tetapi orang tersebut akan menghabiskan waktunya secara produktif (Harlina et al., 2018; Yulyani R. D, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti dapat dilihat bahwa dengan adaptasi yang dilakukan oleh siswa serta dukungan oleh guru dapat membantu siswa dalam mencapai akademis dan dapat mencapai KKTP (Kriteria Pencapaian Tujuan Pembelajaran), hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok dibawah ini:

**Tabel 1. Rata-rata Nilai Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2024/2025**

Mapel	Sosiologi	Sejarah	Biologi
Nilai Rata-Rata	80	78	82

Sumber : Diperoleh data dari TU SMA Negeri 1 Kubung

Nilai rata-rata yang tertera menunjukkan bahwa siswa sudah mulai beradaptasi dengan menggunakan teknik pembelajaran yang lebih efektif, seperti proyek kelompok dan memanfaatkan waktu kelas dengan baik. Guru di SMA Negeri 1 Kubung juga menggunakan teknik pengajaran interaktif seperti presentasi, sesi tanya jawab, dan kelompok diskusi. Guru juga menggunakan teknologi untuk membuat pembelajaran menjadi menarik. Siswa juga memerlukan bantuan manajemen waktu dari sekolah dan lingkungan sekitar untuk beradaptasi dengan perubahan durasi sesi. Hal ini diperlukan untuk menjaga motivasi dan keterlibatan siswa sepanjang hari sekolah.

### **Penyesuaian dalam Pengembangan Diri**

Ekstarkurikuler adalah salah satu bentuk aktivitas tambahan yang di lakukan siswa di luar jam kurikulum, jam belajar diberbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa secara optimal. Peneliti menemukan bahwasannya pada sistem *full day school* SMA Negeri 1 Kubung menyediakan aktivitas ekstrakurikuler yang lebih beragam. Hal ini dikonfirmasi oleh guru SMA Negeri 1 Kubung yang mengungkapkan bahwa:

“...Ekstrakurikuler ini bagian penting untuk menciptakan karakter siswa. Penambahan ekstrakurikuler menjadi salah satu upaya untuk siswa agar dapat mengisi hari-hari mereka dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, yang dapat meningkatkan sosialisasi mereka, keterampilan mereka, kerja sama serta tanggung jawab mereka. Sekolah membuka dan mengaktifkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler pada masa *full day school* seperti; Pencak Silat, Bola Takrau, Seni Tari serta ekstrakurikuler sebelum-sebelumnya”.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya pihak sekolah menjadikan hari Sabtu sebagai hari dimana siswa dapat melakukan kegiatan tambahan yang bermanfaat dengan membuka kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini ternyata dirasakan oleh siswa, sebagaimana yang disampaikan oleh informan AY yang mengatakan bahwa:

“...Setelah *full day* diadakan di sekolah, ada perubahan pada kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler kak. Seperti latihan orkes barisan kak, saat *full day* diadakan, kegiatan ekstrakurikuler ini dipindahkan ke hari Sabtu kak. Sebelumnya latihan orkes ini dilaksanakan sepulang sekolah kak. Menurut saya ini sangat membantu, karena dengan dikususkan harinya membuat kami memiliki agenda untuk melakukan apa yang kami suka, selain itu pindahnya kegiatan ini ke hari Sabtu memberi waktu lebih untuk istirahat sepulang sekolah, apalagi *full day* yang pulangnyanya sudah sore ini kak...”

Pernyataan diatas juga dikonfirmasi dengan guru bidang studi olahraga yang mengungkapkan bahwa:

“...Pada awalnya antusias siswa sempat menurun, hal ini dikarenakan mereka harus datang ke sekolah di hari yang seharusnya menjadi waktu libur. Namun dengan memberikan kebebasan untuk siswa memilih ekstrakurikuler tanpa ada paksaan dalam memilih, perlahan mereka mulai beradaptasi. Kegiatan ekstrakurikuler memang dipindahkan ke hari Sabtu, keputusan ini di ambil untuk menyesuaikan jadwal siswa yang sudah sangat padat pada hari Senin hingga Jumat. Pemberian waktu khusus di hari Sabtu juga menjadi pilihan agar dapat memberikan waktu khusus bagi siswa untuk fokus pada pengembangan minat dan bakat siswa”

Berdasarkan hasil temuan dapat ditarik kesimpulan bahwa pada masa transisi *full day school*, siswa perlu menyesuaikan diri dengan jadwal yang lebih panjang dari hari Senin ke Jumat. Pemindehan kegiatan ekstrakurikuler ke hari Sabtu membantu siswa beradaptasi dengan padatnya kegiatan selama *full day school*. Meskipun terjadi perubahan durasi jam belajar, namun tetap perlu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam mengembangkan hobi, minat, dan keterampilan sosial siswa. Penyediaan waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler memberikan dampak positif yang dapat mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai siswa. Selain itu dari observasi selama kegiatan menunjukkan siswa lebih percaya diri dalam berbicara dan terampil dalam bersosialisasi.

### Menjaga kesehatan

Jadwal yang padat dengan banyak mata pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan tingkat kelelahan fisik dan mental. Beban kerja yang berat, termasuk pekerjaan rumah dan persiapan ujian, juga dapat menyebabkan kelelahan yang lebih parah. Selain itu, waktu istirahat yang terbatas dan aktivitas fisik yang terbatas dapat mengurangi energi dan mempercepat timbulnya kelelahan (Kinanti et al., 2023). Hal serupa disampaikan oleh Zuni & Elisabeth dalam Wahidin (2018) menyatakan, bahwa banyaknya kegiatan dan acara di sekolah, serta tuntutan yang harus dilalui oleh peserta didik, dapat mengakibatkan peserta didik mengalami gejala-gejala seperti peserta didik mengalami kelelahan dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, merasa bosan, kurang motivasi, kurang perhatian, tidak mempunyai minat, dan tidak membuahkan hasil. Hal ini dikonfirmasi oleh petugas di UKS, yang mengungkapkan bahwa:

“....Awal *full day* diterapkan, banyak siswa yang datang ke UKS mengeluh kelelahan, terutama di jam-jam menjelang sore. Hal ini biasanya terjadi karena siswa itu belum terbiasa dengan perubahan sekolah yang lebih panjang, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena stamina tubuh mereka yang lemah, seperti makan yang tidak teratur”.

Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa perubahan aktivitas harian siswa juga mempengaruhi pada kesehatan siswa, keluhan lelah menjadi hal umum yang di temukan. Dalam upaya menjaga kesehatan siswa berusaha menjaga stamina mereka dengan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, membawa bekal ke sekolah dan memanfaatkan waktu istirahat mereka dengan baik Hal ini diungkap oleh siswa, yang mengungkapkan bahwa:

“....Iya, Selama sekolah terapan *full day school* sekolah jadi lebih lama kan kak, jadi saya selalu berusaha untuk selalu sarapan di rumah terlebih dahulu kak. Selain itu saya juga selalu membawa botol minum dari rumah biar hemat juga kak. Saya juga membawa bekal dari rumah untuk dimakan di sekolah kak, kadang kalo ga bawa bekal biasanya saya diberi uang jajan lebih kak”.

Hal serupa diungkapkan oleh siswa B, yang mengungkapkan bahwa:

“....Semenjak *full day school* ini diterapkan kak. Saya selalu untuk makan atau sarapan terlebih dahulu di rumah kak. Kalo saya gaak sarapan di rumah, saat pembelajaran perut saya sering keroncongan kak”

Hal serupa diungkapkan oleh siswa F, yang mengungkapkan bahwa :

“....Saya selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah kak. Biasanya saya minum susu kotak di rumah dan kalo ga sempet saya biasanya membawa susu kotak itu untuk di minum ke perjalanan sekolah kak. Selain itu saya juga selalu membawa botol minum serta nasi dari rumah kak. Ini sangat membantu saya untuk tidak lelah selama sekolah *full day school* kak. Selain itu ini juga membantu saya untuk menjadi lebih hemat karena uang jajannya masih bisa dipake saat jam istirahat kedua kak”

Berikut dokumen siswa membawa bekal dan minum ke sekolah pada masa sistem *full day school*.



**Gambar 1. Siswa Membawa Bekal Ke Sekolah**

Selain itu, pihak sekolah juga mengajak seluruh siswa untuk membawa bekal dari rumah. Hal ini juga dikonfirmasi oleh guru SMA Negeri 1 Kubung yang menyatakan bahwa:

“....Durasi belajar yang lebih panjang ini, siswa memang membutuhkan asupan makanan yang cukup untuk dapat menjaga energi serta konsentrasi mereka selama di sekolah tentunya. Maka dari itu, sekolahpun mendorong siswa untuk selalu membawa bekal dari rumah. Selain itu, sekolah juga tidak lupa menginformasikan kepada orang tua siswa mengenai hal ini”

Berdasarkan hasil temuan siswa harus terus menjaga stamina mereka karena tuntutan fisik yang tinggi agar tidak mudah lelah dan tidak sehat. Sekolah menganjurkan siswa untuk membawa bekal dari rumah sebagai salah satu upaya membantu mereka dalam menjaga daya tahan tubuh. Untuk menjaga staminanya sepanjang hari, siswa menyesuaikan diri mereka untuk sarapan dari rumah, selain itu siswa juga memanfaatkan waktu istirahat mereka sebaik mungkin.

### **Penyesuaian Sosialisasi**

Peralihan *half day school* ke *full day school* juga memberikan tantangan pada aspek sosial siswa. Meskipun siswa dapat bersosialisasi dengan guru dan teman di sekolah, tentu saja masih terdapat perbedaan cara dan proses sosialisasi ketika berada di lingkungan keluarga dan masyarakat. Dari segi kesejahteraan, kurangnya waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman dapat mengurangi dukungan sosial yang dibutuhkan oleh siswa. Hal inilah yang perlu diperhatikan, bahwa pada dasarnya anak juga perlu berinteraksi dan bersosialisasi di lingkungan masyarakat agar tidak menjadi anak yang antisosial dan dapat memperhatikan kehidupan orang-orang di sekitarnya (Ningsih & Hidayat, 2022). Dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan bersama di sekolah, siswa memiliki kesempatan yang lebih dekat dan mendalam dengan teman-teman di sekolah. Namun, terdapat kesenjangan dengan lingkungan masyarakat, lebih banyak waktu yang dihabiskan di sekolah memberikan kesempatan yang lebih terbatas bagi siswa untuk berkumpul dan berinteraksi di luar sekolah. Hal ini diungkapkan oleh siswa AY, yang mengungkapkan:

“...Setelah *full day school* ini saya dengan teman-teman saya di sekolah menjadi lebih dekat kak. Kalo bersama teman-teman di luar sekolah saya juga masih berteman, akan tetapi tidak sedekat dulu kak. Biasanya kalo gak ada tugas saya memanfaatkan hari Sabtu dan Minggu untuk bertemu dan berkumpul dengan teman saya, walaupun hanya pergi bersantai gitu kak”

Hal ini juga dikonfirmasi oleh siswa, yang mengungkapkan:

“...Saya sering berkumpul dengan teman di sekolah kak. Saya merasakan dengan teman-teman di sekolah memang jadi lebih dekat kak. Mungkin ini dikarenakan selalu bersama-sama di

kegiatan-kegiatan sekolah baik di dalam kelas maupun di luar kelas kak. Tapi beda sama lingkungan di luar sekolah, interaksi di luar sekolah sedikit selama *full day* ini kak. Kalo untuk penyesuaiannya saya hanya memanfaatkan waktu senggang seperti Sabtu atau Minggu untuk bertemu atau berkumpul dengan teman di luar sekolah kak, belajar kelompok di luar sekolah juga alternatif saya untuk memperluas pertemanan di luar sekolah kak. Selain itu sosial media juga membantu untuk menjaga pertemanan dengan teman di luar sekolah kak"

Hal ini dikonfirmasi oleh guru bidang studi yang mengungkapkan bahwa :

"....Jadwal *full day school* memberikan kesempatan untuk siswa menghabiskan waktu bersama teman-teman di sekolah. Sebagai gurupun, kami berusaha melibatkan siswa dengan melibatkan interaksi seperti permainan dan kerja kelompok. Namun, memang sosialisasi di luar sekolah bagi siswa akan menjadi tantangannya, tapi siswa tetap bisa meluangkan waktunya untuk bersosialisasi dengan lingkungan luar sekolah pada akhir pekan"

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyesuaian yang perlu siswa lakukan adalah penyesuaian sosialisasi mereka khususnya dengan lingkungan luar sekolah. dari hasil temuan siswa memanfaatkan waktu libur mereka untuk bersosialisasi dengan lingkungan luar sekolah. selain itu siswa juga memanfaatkan sosial media mereka untuk selalu menjaga komunikasi mereka dengan teman di luar sekolah.

### Pembahasan

Adaptasi merupakan upaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baik dengan norma, nilai dan tuntutan sosial yang ada. Hal ini, jika dilakukan dengan baik akan dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Azizah et al., 2023; Syariah, 2022; Zafar Afifah, 2020). Pada masa *full day school*, siswa mulai menghadapi perubahan durasi belajar yang lebih panjang dan lebih padat dibandingkan dengan *half day school*, dan hal ini membawa tantangan bagi siswa (Afifah, 2019; Mutiarani, 2009). Dari hasil penelitian, agar siswa mampu beradaptasi dengan perubahan, sekolah berupaya dengan cara menyesuaikan jadwal sekolah dan kurikulum sekolah. Dalam hal ini, SMA Negeri 1 Kubung menerapkan kurikulum merdeka sebagai pedoman penyelenggaraan pembelajaran sekolah. Kurikulum merdeka merupakan pilihan yang baik dalam sistem *full day school*. Hal ini dikarenakan, apabila kurikulum merdeka dan sistem *full day school* dipadukan, akan menghadirkan sinergi yang sangat kuat dalam meningkatkan mutu pendidikan dan dapat membawa pembelajaran menjadi fleksibel, serta dengan waktu cukup untuk melakukan berbagai kegiatan pembelajaran yang inovatif (Susanti et al., 2023). Selain sekolah, siswa juga berupaya beradaptasi dengan cara manajemen waktu mereka dengan baik. Manajemen waktu menjadi untuk mempertahankan performa akademik di tengah peningkatan beban belajar. Jika dilihat dengan *Goal attainment* (pencapaian tujuan), dengan waktu yang lebih panjang di sekolah, siswa memiliki waktu untuk mengembangkan diri. Selain itu dalam *Integration* (integrasi), belajar yang panjang di sekolah memberikan siswa waktu lebih banyak untuk bersama teman-teman di sekolah, namun dalam hal ini, siswa perlu menyeimbangkan interaksi sosial mereka di lingkungan luar sekolah yaitu dengan memanfaatkan waktu libur mereka dan media sosial sebagai upaya mereka untuk beradaptasi dengan pengantar mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan luar sekolah. Terakhir dalam *Latency* (pemeliharaan pola), siswa menyesuaikan pola hidup mereka dengan cara menjaga kesehatan fisik dan mental. Adapun upaya yang dilakukan siswa yaitu dengan menjaga stamina tubuh mereka dengan pola makan yang sehat serta istirahat yang cukup. Selain itu dukungan dari lingkungan sekolah dan luar sekolah menjadi penting agar mampu menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik.

### Kesimpulan

Diketahui bahwa dalam masa transisi dari *half day school* menjadi *full day school* di SMA Negeri 1 Kubung memang membawa perubahan yang membawa tantangan bagi siswa khususnya. Walaupun terdapat beberapa kendala dan tantangan, siswa tetap berusaha untuk mengatasi tantangan tersebut dengan penyesuaian yang didukung oleh pihak sekolah, adaptasi siswa dari *half day school* ke *full day school* yaitu dengan cara; Penyesuaian kurikulum dari sekolah, Strategi belajar dan pengelolaan waktu, Penyesuaian dalam pengembangan diri, Menjaga kesehatan, dan Penyesuaian sosialisasi. Secara keseluruhan, siswa SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok mengalami berbagai tantangan dalam peralihan dari sekolah *half day* ke sekolah *full day*, baik dalam bidang akademik, sosial, maupun psikologis. Proses peralihan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Namun, dengan dukungan dan kemauan siswa, sebagian besar siswa mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan, terutama bagi sekolah lain yang sedang melaksanakan *full day school*.



---

## Daftar Pustaka

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 527–532. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Anggraeni, N., Rohman, B., & Sholichah, A. S. (2020). Persepsi Guru Terhadap Penerapan Sistem Full Day School : Studi Kasus di SMAN 1 Citeureup. *Pendidikan Islam*, 3(01), 59–78.
- Azizah, S., Sulistyowati, F., Purnami, A. S., Taufiq, I., & Rusgiyanto, R. (2023, December). Analisis Tingkat Adaptasi Siswa Pindahan terhadap Hasil Belajar Matematika. *SEMANTIK: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika* (Vol. 1, No. 1, pp. 594-599).
- Burhan. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Harlina, A. P., Theresia, M., & Hartati, S. (2018). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1–8.
- Hasbullah, A. R., & Ahid, N. (2022). Penerapan Teori Interaksi Simbolik dan Perubahan Sosial di Era Digital. *At-Tahdzib: Jurnal Studi Islam dan Muamalah*, 10(1), 36-49.
- Iqbal, M. dkk. (2023). Implementasi Kebijakan Pendidikan Full Day School di SMP-IT Nurul Ilmi. *Journal on Education*, 5(2), 3228–3338. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.990>
- Kinanti, C. A., Aisyah, K. P., Adila, S., & Miftaqiyah, A. (2023). Pengaruh Sistem Pembelajaran Full Day School Terhadap Perkembangan Peserta Didik. *Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(2), 60–69. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i2.644>
- Latifah, M. (2019). Persepsi Warga Sekolah Terhadap Full Day School di SMP Negeri 32 Padang. *Journal of Civic Education*, 2(4), 236–243. <https://doi.org/10.24036/jce.v2i4.230>
- Moleong, J. L. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Mutiarani, R., Zakso, A., & Salim, I. (2020). Implementasi dan Implikasi Full Day School pada Pembelajaran Sosiologi di SMAN 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Ningsih, P. O., & Hidayat, M. T. (2022). Dampak Pelaksanaan Full Day School Terhadap Perkembangan Sosial Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4582–4590. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2901>
- Nurlaila, N., & Rigianti, H. A. (2024). The Relationship of Study Time Management With Learning Achievement Towards the Era of Society 5.0 (Hubungan Manajemen Waktu Belajar Dengan Prestasi Belajar Menuju Era Society 5.0). *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 20(1), 170. <https://doi.org/10.19166/pji.v20i1.7289>
- Safarina, F. (2008). Perbedaan Tingkat Kejenuhan Belajar Antara Siswa di Full Day School SD Muhammadiyah GKB dan Non Full Day School SDN Sidokumpul I Gresik Kelas IV Ditinjau dari Lamanya Waktu Belajar. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Sari, P. N. (2021). Penerapan Sistem Full Day School dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 24 Kota Bengkulu. IAIN Bengkulu.
- Sobri, M., Nursaptini, N., Widodo, A., & Sutisna, D. (2019). Pembentukan karakter disiplin siswa melalui kultur sekolah. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(1), 61-71.
- Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suranto, S. & Seftiana, S. (2017). Penerapan Kebijakan Full Day School Terhadap Hasil Belajar Siswa. Seminar Nasional Pendidikan 2017.
- Susanti, M., Suyanto, S., Jailani, J., & Retnawati, H. (2023). Problem-based learning for improving problem-solving and critical thinking skills: A case on probability theory course. *Journal of Education and Learning*, 17(4), 507–525. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v17i4.20866>
- Wahidin, D. (2018). Penguatan Teacher, Student, dan Parent : Analisis Konteks dalam Penerapan Full Day School. Universitas Muhammadiyah Surabaya..
- Wirawan, A., Kusmana, F. P., Nabilah, F. P., & Kusumaningrum, H. (2024). Adaptasi Sekolah terhadap Perubahan Lingkungan Eksternal: Strategi dan Implementasi. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 1(4), 189-206.
- Siregar, L. Y. S. (2017). Full day school sebagai penguatan pendidikan karakter (Perspektif psikologi pendidikan islam). *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 6(01).
- Yulyani R. D. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar, Minat Belajar, dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 943–952.
- Zafar, M. (2020). Efektivitas Penerapan Full Day School di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(3), 449–467.
-