



Dampak Program Sekolah 5 Hari terhadap Stres Akademik dan Efektivitas Pembelajaran Matematika Siswa SMA Negeri 1 Bosar Maligas

Fitri Angraini¹, Ika Okta Kirana², Mita Sari³

^{1,2}Program Studi Teknik Informatika, STIKOM Tunas Bangsa, Pematangsiantar, Indonesia

³Program Studi Manajemen Informatika, STIKOM Tunas Bangsa, Pematangsiantar, Indonesia

Email: ¹fitriangraini@stikomtb.ac.id, ²ikaokta@amiktunasbangsa.ac.id, ³mitasari1004@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted: 15-08-2025

Accepted: 21-09-2025

Published: 15-10-2025

Keywords:

Five-day School

Academic Stress

Learning Effectiveness

Mathematics

High School Students

Abstract

This study aims to analyze the impact of the five-day school program on students' academic stress levels and the effectiveness of mathematics learning at SMA Negeri 1 Bosar Maligas. A quantitative approach with a pretest–posttest design was employed, involving 100 students from grades XI and XII selected through stratified random sampling. The instruments used included an academic stress questionnaire with a reliability coefficient (Cronbach's Alpha) of 0.87 and a mathematics learning effectiveness test developed based on the 2022 Independent Curriculum (Kurikulum Merdeka), with a KR-20 reliability value of 0.82. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and paired sample t-test with SPSS version 26 at a significance level of $\alpha=0.05$. The results showed an increase in the mean academic stress score from 3.08 to 3.54, indicating a decrease in students' stress levels since higher scores represent better psychological conditions. Mathematics learning effectiveness also improved from 68.65 to 75.41. Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between academic stress and learning effectiveness after program implementation ($r = 0.324$; $p = 0.001$), while the paired sample t-test indicated significant differences ($p < 0.001$) with large effect sizes (Cohen's $d = 1.29$ and 1.44). Qualitative interviews with teachers and students revealed three adaptation phases: initial (fatigue and adjustment), intermediate (time management improvement), and stabilization (increased focus and motivation). Therefore, the five-day school program effectively reduces academic stress and enhances mathematics learning effectiveness through a gradual adaptation process among students and teachers.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penerapan program sekolah lima hari terhadap tingkat stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa SMA Negeri 1 Bosar Maligas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest yang melibatkan 100 siswa kelas XI dan XII, dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner stres akademik dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,87 dan tes efektivitas pembelajaran matematika berbasis Kurikulum Merdeka 2022 dengan reliabilitas KR-20 sebesar 0,82. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, dan paired sample t-test dengan bantuan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor stres akademik dari 3,08 menjadi 3,54 yang mengindikasikan penurunan tingkat stres, karena skor yang lebih tinggi

mencerminkan kondisi psikologis yang lebih baik. Efektivitas pembelajaran matematika meningkat dari 68,65 menjadi 75,41. Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan efektivitas pembelajaran setelah program diterapkan ($r = 0,324$; $p = 0,001$), sedangkan hasil paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua variabel ($p < 0,001$) dengan ukuran efek besar (Cohen's $d = 1,29$ dan $1,44$). Temuan kualitatif dari wawancara menunjukkan tiga fase adaptasi siswa dan guru, yaitu fase awal (kelelahan), penyesuaian (pengelolaan waktu), dan stabilisasi (peningkatan fokus belajar). Dengan demikian, program sekolah lima hari terbukti efektif menurunkan stres akademik dan meningkatkan efektivitas pembelajaran matematika melalui proses adaptasi bertahap di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Sekolah Lima Hari, Stres Akademik, Efektivitas Pembelajaran, Matematika, Siswa SMA.

1. PENDAHULUAN

Gubernur Sumatera Utara (SUMUT) Bobby Nasution mulai menerapkan lima hari sekolah pada tahun ajaran baru 2025. Menurut Gubernur, yang disampaikan pada *Focus Group Discussion* (FGD) yang di adakan pada tanggal 03 Juli 2025 lalu, dalam pelaksanaan program ini diperlukan adanya dukungan dari orang tua para peserta didik dengan terlibat dalam kehidupan sehari-hari para peserta didik demi membantu pengembangan karakter. [1] Kebijakan sekolah lima hari merupakan bagian dari perubahan besar dalam sistem pendidikan Indonesia yang diatur melalui Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017, dengan ketentuan bahwa hari sekolah dilaksanakan selama delapan jam per hari atau empat puluh jam per minggu [2] Tujuan utama adalah untuk meningkatkan efisiensi waktu belajar, memperkuat pendidikan karakter dan menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik, korikuler, serta non-akademik siswa.

Dampak implementasi kebijakan lima hari sekolah bagi siswa antara lain yaitu uang saku bertambah, perubahan prestasi belajar, kesulitan membagi waktu, tidak dapat membantu orang tua dengan maksimal, siswa merasa tertekan, interaksi dengan lingkungan sekolah meningkat, serta interaksi dengan keluarga dan lingkungan tempat tinggal berkurang. Sedangkan dampak bagi guru yaitu perubahan biaya yang dikeluarkan, perubahan kinerja guru, kesulitan membagi waktu, interaksi dengan lingkungan sekolah meningkat, serta interaksi dengan keluarga dan lingkungan tempat tinggal berkurang .

Selain itu, beberapa murid juga berpotensi mengalami penurunan kualitas tidur lantaran berkurangnya jam tidur karena harus bangun lebih awal untuk sekolah atau menjalani jadwal yang padat. Untuk mengatasi dampak psikologis ini, penting bagi sekolah dan institusi Pendidikan untuk memperhatikan dukungan yang diberikan kepada siswa dan guru. Hal itu dapat mencakup program kesejahteraan mental, strategi manajemen waktu dan perencanaan yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas Pendidikan. [3]

Perubahan jam dan hari belajar berpotensi mengubah pola beban tugas akademik dan aktivitas di luar sekolah, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat stres akademik. Beberapa studi di Indonesia melaporkan bahwa meskipun ada manfaat seperti peningkatan kesempatan pembelajaran terstruktur, terdapat pula keluhan mengenai kelelahan, penumpukan tugas, dan hambatan bagi kegiatan non-sekolah (misalnya pengajian/keagamaan atau les eksternal) yang dapat memperparah stres psikologis siswa bila tidak diimbangi kebijakan yang adaptif [4]

Stres akademik merupakan topik yang tidak dapat dipisahkan dari dunia Pendidikan. Stres akademik adalah respons psikologis terhadap tuntutan belajar yang melebihi kapasitas adaptasi individu. [5]. Stres akademik sendiri telah dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan mental dan prestasi belajar bila tidak dikelola, sedangkan pengelolaan beban akademik, dukungan guru dan model pembelajaran yang sesuai dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian-penelitian pada tingkat sekolah menengah di Indonesia menunjukkan variabilitas tingkat stres akademik tergantung pada kondisi pembelajaran (misalnya tatap muka penuh atau pembelajaran jarak jauh), dukungan sekolah dan durasi jam belajar. [6] Stres akademik pada peserta didik juga dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan akademis, dukungan institusional (guru/orang tua), serta kondisi lingkungan belajar, pada kondisi tertentu stres akademik cenderung meningkat apabila tidak diiringi strategi pengelolaan beban dan dukungan sosial yang memadai. [7] Hal ini menegaskan perlunya penelitian yang mengevaluasi hubungan antara kebijakan lima hari sekolah, stres akademik dan hasil belajar, khususnya pada mata pelajaran strategis seperti matematika.

Pembelajaran matematika adalah suatu proses belajar mengajar yang dibangun oleh guru matematika untuk mengembangkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi matematika. Dalam konteks pembelajaran matematika, stres sering muncul karena bersifat abstrak dan kompleks materi, serta tekanan

nilai tinggi [8]. Mata pelajaran matematika, literatur di Indonesia menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang digunakan, jam pembelajaran, serta kondisi psikososial peserta didik. Oleh karena itu, bila perubahan hari/jadwal sekolah mengubah durasi atau intensitas pembelajaran matematika, hal ini kemungkinan memengaruhi hasil belajar dan efektivitas pengajaran matematika di tingkat SMA [9]

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan hasil yang beragam mengenai efektivitas kebijakan ini. Wulan[10]dalam studinya menjelaskan bahwa penerapan lima hari sekolah memang dapat meningkatkan efisiensi kerja guru, tetapi juga menambah beban waktu belajar bagi peserta didik yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Hafidzah [11] juga mencatat bahwa siswa yang cenderung mengalami kelelahan dan kesulitan manajemen waktu setelah penerapan kebijakan ini. Studi-studi tersebut lebih banyak berfokus pada dampak administratif dan psikologis umum, namun belum secara mendalam meneliti pengaruhnya terhadap aspek kognitif dan hasil belajar pada mata pelajaran tertentu, terutama Matematika. Studi oleh Friantini dkk [12] menemukan bahwa stres akademik dan kecemasan matematis secara signifikan memengaruhi prestasi belajar mahasiswa baru. Koefisien determinasi sebesar 0,607 menunjukkan bahwa lebih dari 60% variasi prestasi dijelaskan oleh stres dan kecemasan. Ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang responsif terhadap kondisi psikologis siswa.

Matematika, sebagai mata pelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi dan pemahaman mendalam, sangat rentan dipengaruhi oleh kondisi stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Anifah dan Kurniasih [13]menjelaskan bahwa dampak penerapan Program Sekolah 5 Hari pada stres akademik menyebabkan berkurangnya efektivitas perilaku siswa saat pembelajaran matematika dan menyebabkan munculnya kecemasan matematika (*math anxiety*). Berkurangnya efektivitas perilaku siswa saat pembelajaran matematika dan munculnya kecemasan matematika (*math anxiety*) berdampak pada berkurangnya efektivitas pembelajaran matematika.

Beban tugas dan tanggung jawab sekolah yang dimiliki siswa tanpa kemampuan manajemen waktu yang memadai, dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Hasil analisis data kelompok berpasangan menggunakan teknik non parametrik *Wilcoxon*, menunjukkan pelatihan *time management* efektif menurunkan stres akademik secara signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, Pelatihan manajemen waktu dapat dikembangkan untuk dapat diterapkan dalam lingkup pendidikan sebagai upaya menurunkan stres akademik pada siswa.[14]

Marpaung dkk [15]dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kemampuan siswa dapat dioptimalkan ketika semua unsur sekolah saling bersinergi dalam menciptakan suasana belajar-mengajar di sekolah yaitu, guru-guru meningkatkan kreatifitas mengajar, staf tata usaha menjalankan tugasnya sebagai tenaga administrasi yang sangat mendukung kelancaran proses belajar mengajar, sekuriti dan tukang kebun yang menjamin keamanan dan kenyamanan lingkungan sekolah serta peran pimpinan yang mengkoordinir semua unsur sekolah yang terkait tersebut. Padatnya jam pelajaran dan sedikitnya jam istirahat menuntut model pembelajaran yang kreatif dan tidak monoton supaya siswa-siswa tidak bosan.

Selain itu siswa dan guru juga menjadi terlatih dengan kemampuan mengelolah waktu serta terbiasa akan sistem kerja yang cepat juga kreatif. Produktifitas yang diciptakan oleh guru dan siswa juga menuntut perangkat perangkat sekolah lainnya juga harus menyeimbangi kinerja yang baik guna mendukung aktivitas belajar mengajar yang semakin padat. Kemudian kondisi tersebut membuat siswa menuntut kepada orang tua untuk lebih berperan membantu aktifitas belajar mereka di sekolah seperti penambahan uang jajan, antar jemput, hingga mengantarkan bekal makanan bagi mereka.

Namun hal tersebut harus dijaga supaya konsisten dan peran kepala sekolah menjadi figur yang paling berperan menjaga ritme dan konsistensi aktivitas belajar-mengajar yang telah meningkat. Data dari temuan penelitian terkait dengan pelaksanaan lima hari sekolah memperlihatkan adanya peningkatan aktivitas belajar mengajar karena telah menunjukkan perubahan yang signifikan. Dengan demikian, penting untuk mengkaji secara empiris bagaimana perubahan struktur waktu belajar melalui kebijakan sekolah lima hari memengaruhi stress akademik siswa dan efektivitas pembelajaran matematika.

Konteks lokal penelitian ini, yaitu SMA Negeri 1 Bosar Maligas, menghadirkan kondisi yang berbeda dibanding sekolah lain. Berdasarkan hasil observasi pendahuluan dan wawancara dengan guru mata pelajaran, ditemukan adanya penurunan motivasi belajar siswa serta berkurangnya efektivitas pembelajaran matematika setelah penerapan program lima hari sekolah. Beberapa siswa melaporkan peningkatan rasa lelah dan kejenuhan pada jam-jam pelajaran terakhir, sedangkan guru menghadapi tantangan dalam menjaga fokus dan partisipasi siswa selama durasi belajar yang lebih panjang. Fenomena ini menandakan adanya potensi peningkatan stres akademik yang dapat memengaruhi efektivitas pembelajaran matematika.

Penelitian-penelitian sebelumnya, telah menunjukkan bahwa dampak dari program sekolah lima hari antara lain adalah dapat memicu stres akademik dan kecemasan matematika yang berujung pada penurunan efektivitas perilaku belajar, siswa mengalami kelelahan dan kesulitan manajemen waktu, menimbulkan stres akademik dan munculnya kecemasan matematika (*math anxiety*). Namun, studi tersebut belum menguji hubungan kausal secara empiris antara penerapan kebijakan lima hari sekolah dengan stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika, terutama dalam konteks sekolah negeri di daerah Sumatera Utara. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena berupaya mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut dengan menganalisis pengaruh program sekolah lima hari terhadap tingkat stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika di SMA Negeri 1 Bosar Maligas.

Selain memberikan kontribusi teoritis terhadap kajian stres akademik dan efektivitas pembelajaran, penelitian ini juga memiliki nilai praktis bagi pihak sekolah dan pemerintah daerah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan pendidikan yang lebih adaptif, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara kesejahteraan psikologis siswa dan pencapaian akademik mereka. Dengan demikian, penting untuk mengkaji secara empiris bagaimana perubahan struktur waktu belajar melalui kebijakan sekolah lima hari dapat memengaruhi tingkat stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika di SMA Negeri 1 Bosar Maligas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *pre-test* dan *post-test* untuk menguji dampak program sekolah lima hari terhadap stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa SMA Negeri 1 Bosar Maligas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara stres akademik yang dipicu oleh kebijakan sekolah lima hari dengan efektivitas pembelajaran matematika. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei dan analisis korelasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Bosar Maligas dengan Teknik *Sampling* menggunakan *stratified random sampling* yang di ambil ± 100 orang siswa/i (50 orang siswa/i per jenjang kelas).

Instrumen yang digunakan berupa kuisisioner skala Likert yang digunakan untuk mengukur stres akademik, tes tertulis berbasis kurikulum berupa soal Matematika berbentuk pilihan ganda dan uraian untuk mengukur efektivitas pembelajaran matematika dan wawancara kepada guru untuk memperkuat data kuantitatif dari perspektif pendidik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membuktikan konsep bahwa perubahan struktur waktu belajar dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa dan hasil belajar mereka, khususnya mata pelajaran Matematika.

Tahapan Penelitian ;

2.1. Identifikasi Variabel dan Formulasi Konsep

Peneliti mengidentifikasi tiga variabel utama: program sekolah lima hari (variabel bebas), stres akademik (variabel antara), dan efektivitas pembelajaran matematika (variabel terikat). Konsep ini diformulasikan berdasarkan teori stres Lazarus & Folkman dan teori pembelajaran konstruktivistik.

2.2. Desain Penelitian dan Pemilihan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Bosar Maligas pada tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan mempertimbangkan proporsi jumlah siswa per jenjang kelas. Sampel yang diperoleh sebanyak 100 siswa, terdiri atas 50 siswa kelas XI dan 50 siswa kelas XII. Pemilihan teknik ini dimaksudkan untuk memastikan representasi proporsional dari setiap kelompok kelas dalam populasi.

2.3. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua instrument utama : (a) Kuesioner stres akademik menggunakan skala Likert yang telah di uji validasi butir dengan korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan bahwa seluruh 15 item memiliki $r_{hitung} > 0,30$ dan nilai reliabilitas instrument yang diperoleh melalui uji *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi, dan (b) Tes efektivitas pembelajaran matematika berupa 20 soal pilihan ganda dan 5 soal uraian terbuka yang disusun berdasarkan Kurikulum Merdeka 2022 untuk jenjang SMA. Soal-soal mengukur indikator capaian kompetensi matematika, meliputi pemahaman konsep, kemampuan pemecahan masalah, dan penerapan konsep dalam konteks sehari-hari. Validasi isi dilakukan oleh dua guru senior matematika dan satu dosen pendidikan matematika, dengan tingkat kesepakatan ahli sebesar 90%. Reliabilitas tes dihitung menggunakan formula KR-20, dengan hasil sebesar 0,82, menandakan reliabilitas yang baik. Selain kedua instrumen kuantitatif,

penelitian ini juga melibatkan wawancara semi-terstruktur dengan lima guru matematika dan sepuluh siswa yang dipilih secara purposif. Wawancara ini bertujuan untuk memperkuat data kuantitatif melalui eksplorasi persepsi dan pengalaman mereka terhadap pelaksanaan program sekolah lima hari, terutama terkait perubahan beban belajar dan motivasi siswa. Pengumpulan data dilakukan dua kali: sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari.

2.4. Analisis Data

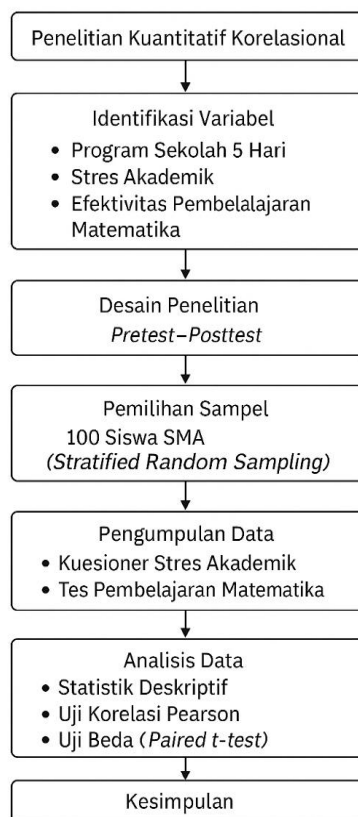
Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Analisis deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan umum data stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika (nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi), (b) Analisis Inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk menguji hubungan antara stres akademik dan efektivitas pembelajaran, dan (c) Uji beda (*paired t-test*) untuk melihat perubahan signifikan sebelum dan sesudah program diterapkan. Seluruh uji statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Nilai $p < 0,05$ dianggap menunjukkan perbedaan atau hubungan yang signifikan secara statistik.

Sementara itu, data hasil wawancara dianalisis menggunakan pendekatan tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman siswa dan guru terkait penerapan program lima hari sekolah. Temuan kualitatif ini diintegrasikan dengan hasil analisis kuantitatif pada bagian hasil dan pembahasan, khususnya dalam menjelaskan fase adaptasi siswa terhadap perubahan jadwal belajar dan dampaknya terhadap stres akademik maupun efektivitas pembelajaran.

2.5. Kesimpulan

Hasil analisis digunakan untuk menentukan dampak program sekolah lima hari terhadap stress akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa SMA Negeri 1 Bosar Maligas.

METODE PENELITIAN



Gambar 1. Metode Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini dikumpulkan melalui dua instrument utama, yaitu, (1) kuisisioner stress akademik yang disusun menggunakan skala Likert dan telah melalui proses validasi, serta (2) tes efektivitas pembelajaran matematika yang memuat butir soal sesuai kurikulum SMA yang berlaku.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari. Pengambilan data awal (*pre-test*) bertujuan untuk memperoleh Gambaran kondisi stress akademik dan hasil belajar matematika siswa sebelum kebijakan diterapkan, sedangkan pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan setelah siswa mengikuti sistem sekolah lima hari selama beberapa bulan.

Tahapan analisis dalam penelitian ini dilakukan secara bertingkat untuk memperoleh hasil yang komprehensif, meliputi: Analisis Deskriptif, digunakan untuk menggambarkan distribusi dan kecenderungan data stress akademik dan efektivitas pembelajaran matematika sebelum dan sesudah penerapan program, Analisis Inferensial menggunakan Uji Korelasi Pearson, digunakan untuk mengetahui hubungan antar Tingkat stress akademik dengan efektivitas pembelajaran matematika dan Analisis Lanjutan berupa Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*), digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari.

Selain itu, hasil kuantitatif juga diperkuat dengan data kualitatif pendukung berupa hasil wawancara terbatas dengan guru dan beberapa siswa yang memberika informasi tambahan mengenai persepsi dan pengalaman mereka terhadap pelaksanaan program.

3.1. Hasil Analisis Deskriptif

Tahap pertama dalam analisis data penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi stress akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stress akademik siswa cenderung menurun setelah penerapan program sekolah lima hari.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Stres Akademik dan Efektivitas Pembelajaran Matematika

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik (Pretest)	100	1.83	4.30	3.08	0.58
Stres Akademik (Posttest)	100	1.78	5.00	3.54	0.69
Efektivitas Belajar (Pretest)	100	44.2	91.7	68.65	9.50
Efektivitas Belajar (Posttest)	100	47.4	98.7	75.41	10.25

Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari. Rata-rata skor stres akademik sebelum penerapan program sebesar 3.08 dengan standar deviasi 0.58, sedangkan setelah penerapan program meningkat menjadi 3.54 dengan standar deviasi 0.69. Karena skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik, hal ini mengindikasi adanya penurunan tingkat stres akademik setelah program diterapkan.

Sementara itu, rata-rata efektivitas pembelajaran matematika siswa juga mengalami peningkatan yang cukup berarti, dari 68.65 menjadi 75.41. Hasil ini menggambarkan bahwa penerapan program sekolah lima hari berpotensi meningkatkan kesiapan belajar dan konsentrasi siswa terhadap pembelajaran matematika.

Secara umum, analisis deskriptif ini memperlihatkan kecenderungan perubahan yang positif pada kedua variable utama penelitian, yaitu penurunan stres akademik dan peningkatan efektivitas pembelajaran matematika, yang menjadi dasar untuk melakukan analisis inferensial pada tahap berikutnya.

3.2. Hasil Analisis Inferensial (Uji Korelasi Pearson)

Tahap kedua analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress akademik siswa dengan efektivitas pembelajaran matematika sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari di SMA Negeri 1 Bosar Maligas.

Tabel 2. Korelasi antara Stres Akademik dan Efektivitas Pembelajaran Matematika

Variabel	Efektivitas Pretest	Efektivitas Posttest
Stres Akademik Pretest	r = 0.128 p = 0.210	r = 0.178 p = 0.076
Stres Akademik Posttest	r = 0.284 p = 0.005	r = 0.324 p = 0.001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya perubahan kekuatan hubungan antara stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari. Pada kondisi sebelum penerapan program, hubungan antara kedua variabel relatif lemah dan tidak signifikan ($r = 0,128$; $p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa stres akademik belum secara nyata mempengaruhi efektivitas pembelajaran siswa.

Namun, setelah penerapan program sekolah lima hari, nilai korelasi meningkat menjadi $r = 0,324$ dengan $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan efektivitas pembelajaran matematika. Hal ini menandakan bahwa penurunan stres akademik siswa seiring dengan adaptasi terhadap jadwal belajar baru berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas pembelajaran matematika.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Friantini dkk [12] yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa, serta dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa kondisi psikologis individu berperan penting dalam menentukan respon dan performa belajar. Dengan demikian, hasil ini memperkuat dugaan bahwa perbaikan kondisi psikologis siswa pasca penerapan program sekolah lima hari memiliki implikasi positif terhadap hasil belajar matematika.

3.3. Hasil Analisis Lanjutan (Uji Hipotesis)

Tahap ketiga penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat stress akademik dan efektivitas pembelajaran matematika siswa sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples t-Test (Pretest dan Posttest)

Pasangan Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	t-Value	df	Sig. (2-tailed)
Stres Akademik (Post-Pre)	+0.46	0.36	12.864	99	0.000
Efektivitas Pembelajaran (Post-Pre)	+6.76	4.68	14.443	99	0.000

Uji perbedaan rata-rata menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari pada kedua variabel penelitian. Nilai t untuk stres akademik sebesar 12,864 ($p < 0,001$) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor rata-rata stres akademik, yang berarti tingkat stres siswa menurun secara nyata setelah program diterapkan.

Demikian pula, hasil uji pada efektivitas pembelajaran matematika menunjukkan nilai t sebesar 14,443 ($p < 0,001$), yang menandakan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa setelah penerapan program sekolah lima hari. Nilai $p < 0,05$ pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah penerapan program sekolah lima hari. Selain itu, ukuran efek (*effect size*) dihitung menggunakan Cohen's d dan menghasilkan nilai $d = 1,29$ untuk stres akademik serta $d = 1,44$ untuk efektivitas pembelajaran. Berdasarkan interpretasi Cohen (1988), nilai $d > 0,80$ menunjukkan efek yang sangat besar (*very large effect*), sehingga temuan ini memiliki signifikansi praktis yang kuat. Artinya, perubahan yang terjadi bukan sekadar signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara psikologis dan pedagogis. Perbedaan ini berarti memiliki ukuran efek yang besar (Cohen's $d = 1,29$ untuk stres akademik dan $d = 1,44$ untuk efektivitas pembelajaran), yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dan psikologis.

Temuan kualitatif hasil wawancara dengan lima guru matematika dan sepuluh siswa di SMA Negeri 1 Bosar Maligas memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika adaptasi terhadap penerapan program sekolah lima hari. Analisis tematik menunjukkan bahwa proses adaptasi berlangsung secara bertahap dan tidak seragam di antara siswa maupun guru, namun secara umum membentuk pola penyesuaian yang dapat dikategorikan menjadi tiga tahap yang saling berkesinambungan.

Pada tahap awal penerapan kebijakan, sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Bosar Maligas melaporkan munculnya kelelahan fisik dan kejenuhan mental akibat perubahan struktur waktu belajar yang menambah durasi kegiatan di sekolah hingga sore hari. Beberapa siswa menyatakan bahwa konsentrasi mereka menurun pada jam pelajaran terakhir karena kelelahan dan berkurangnya waktu istirahat. Guru matematika juga mengonfirmasi adanya penurunan partisipasi siswa di awal implementasi, terutama pada minggu-minggu pertama tahun ajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fase adaptasi jangka pendek yang ditandai oleh tekanan psikologis sementara akibat perubahan ritme belajar yang cukup drastis.

Memasuki pertengahan semester, tanda-tanda penyesuaian mulai terlihat. Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik, serta mulai terbiasa dengan ritme pembelajaran yang lebih panjang. Guru melaporkan bahwa suasana kelas di SMA Negeri 1 Bosar Maligas secara bertahap menjadi lebih kondusif, dan siswa tampak lebih fokus pada jam-jam awal pelajaran. Peningkatan keteraturan belajar dan pengelolaan waktu ini mencerminkan fase adaptasi menengah, di mana individu mulai mengembangkan strategi koping yang efektif terhadap tuntutan akademik dan beban jadwal yang lebih padat.

Pada tahap stabilisasi, baik siswa maupun guru menyatakan bahwa penerapan program lima hari sekolah mulai memberikan dampak positif yang nyata. Siswa merasa lebih seimbang secara psikologis karena waktu akhir pekan yang lebih panjang dapat dimanfaatkan untuk beristirahat dan mengikuti kegiatan keluarga. Guru juga menilai bahwa semangat belajar siswa meningkat setelah melewati fase penyesuaian awal. Secara umum, situasi pembelajaran di SMA Negeri 1 Bosar Maligas menunjukkan tren yang lebih stabil dan produktif, di mana stres akademik berkurang sementara efektivitas pembelajaran matematika meningkat secara signifikan.

Hasil wawancara ini mendukung temuan kuantitatif yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor stres akademik dan efektivitas pembelajaran setelah program diterapkan. Integrasi antara data kualitatif dan kuantitatif memperkuat kesimpulan bahwa penurunan stres dan peningkatan efektivitas pembelajaran tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi bertahap yang melibatkan siswa dan guru dalam konteks nyata lingkungan sekolah. Dengan demikian, penerapan kebijakan lima hari sekolah di SMA Negeri 1 Bosar Maligas tidak hanya memengaruhi aspek administratif waktu belajar, tetapi juga membawa perubahan positif terhadap keseimbangan psikologis dan performa akademik siswa secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program sekolah lima hari di SMA Negeri 1 Bosar Maligas memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres akademik dan peningkatan efektivitas pembelajaran matematika. Peningkatan skor rata-rata stres akademik dari 3,08 menjadi 3,54 menunjukkan kondisi psikologis siswa yang lebih baik, sedangkan kenaikan skor efektivitas pembelajaran dari 68,65 menjadi 75,41 mencerminkan peningkatan kemampuan akademik yang nyata.

Uji statistik inferensial memperkuat temuan tersebut melalui hasil paired sample t-test dengan nilai $p < 0,001$ dan ukuran efek Cohen's $d > 1,20$ yang termasuk kategori sangat besar (very large effect). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dan psikologis. Dengan demikian, penerapan kebijakan lima hari sekolah berperan dalam menciptakan keseimbangan antara efisiensi waktu belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Temuan kualitatif menegaskan bahwa dampak positif program ini terjadi melalui tahapan adaptasi progresif yang melibatkan siswa dan guru. Pada fase awal, siswa mengalami kelelahan dan penurunan fokus, namun setelah proses penyesuaian berjalan, mereka menunjukkan peningkatan manajemen waktu, motivasi, dan konsentrasi belajar. Di fase stabilisasi, dukungan guru dan lingkungan sekolah berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan tersebut.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi sekolah dan pemerintah daerah untuk menyediakan program pendampingan adaptasi dan manajemen waktu pada awal penerapan kebijakan agar transisi siswa berjalan lebih lancar. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara stres akademik dan efektivitas pembelajaran dalam konteks kebijakan pendidikan berbasis efisiensi waktu. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain seperti motivasi belajar, dukungan sosial keluarga, dan strategi koping siswa guna memperdalam pemahaman terhadap mekanisme adaptasi dalam penerapan program sekolah lima hari.

REFERENCES

- [1] "Lima Hari Sekolah Akan Diterapkan Tahun Ini, Gubernur Sumut Bobby Nasution Tekankan Peran Orang Tua - Pemerintah Provinsi Sumatera Utara." Accessed: Aug. 26, 2025. [Online]. Available: <https://sumutprov.go.id/artikel/artikel/lima-hari-sekolah-akan-diterapkan-tahun-ini-gubernur-sumut-bobby-nasution-tekanan-peran-orang-tua>
- [2] Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, "PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 23 TAHUN 2017 TENTANG HARI SEKOLAH," 2017
- [3] Rakimin, "Dampak Psikologis Kebijakan Lima Hari Sekolah," *NU Online*, 2023. [Online]. Available: <https://www.nu.or.id/nasional/ini-dampak-lima-hari-sekolah-mulai-perilaku-belajar-hingga-psikologi-murid-dan-guru-17KDE>
- [4] S. Amanda, D., Wahab, A., & Johariyah, "Pengaruh Fullday School terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik," *Education and Learning Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 114–120, 2023.

- [5] A. P. Pradiri, W. Hendriani, and E. R. Surjaningrum, "Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 6, no. 2, p. 79, 2021, doi: 10.20473/jpkm.v6i22021.79-89.
- [6] R. Irmayanti, S. Fatimah, and S. F. Rayaginansih, "Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 82–86, 2022, doi: 10.26539/terapeutik.61907.
- [7] M. Ramadan and A. N. Yushita, "PENGARUH STRES AKADEMIK, FASILITAS BELAJAR, DAN LINGKUNGAN BELAJAR TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DARING MAHASISWA," *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, vol. 20, no. 01, pp. 52–66, 2020.
- [8] P. Simamora and I. F. Rahma, "Analisis Tingkat Stres Siswa pada Pembelajaran Matematika dengan Menggunakan Strategi Coping di SMK Swasta Mandiri Alwasliyah Silangkitang," *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, vol. 6, no. 2, pp. 1527–1535, 2022, doi: 10.31004/cendekia.v6i2.1393.
- [9] F. Z. Nisa and M. Rayungsari, "Efektivitas Model Pembelajaran Matematika di Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Pendidikan Matematika (POLINOMIAL)*, vol. 3, no. 2, pp. 99–106, 2024, [Online]. Available: <https://ejournal.papanda.org/index.php/jp/article/view/892/524>
- [10] R. Wulan, "Kebijakan Lima Hari Sekolah dan Implikasinya pada Guru Pendidikan Agama Kristen," *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, vol. 3, no. 1, pp. 33–44, 2023, doi: 10.54170/harati.v3i1.175.
- [11] H. Hafidzah, "Implementasi Kebijakan Lima Hari Sekolah dan Dampaknya bagi Siswa dan Guru (Studi di SMPN 4 Gunung Talang)," Universitas Andalas, 2024.
- [12] R. N. Friantini, Pancarita, R. Winata, and M. Rizaldi, "Pengaruh stres akademik dan kecemasan matematis mahasiswa baru terhadap prestasi mata kuliah aljabar," *Jurnal Edumath*, vol. 10, no. 1, pp. 38–46, 2024.
- [13] H. L. Anifah and N. Kurniasih, "Analisis Dampak Program Sekolah Lima Hari (Ps5H) Pada Stres Akademik Pembelajaran Di SMA Negeri 1 Purworejo," pp. 184–189, 2014.
- [14] O. K. Febriani, F. I. R. Dewi, and P. H. Heng, "EFEKTIVITAS PELATIHAN TIME MANAGEMENT UNTUK STRES AKADEMIK SISWA," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, vol. 16, no. 1, pp. 1–12, Jun. 2024, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1.
- [15] A. M. Marpaung, E. Sianturi, and H. Laumba, "Implementasi Lima Hari Sekolah Di Smp Katolik Theodorus Kotamobagu Dalam Menghadapi Perkembangan Era Globalisasi," *Tumou Tou*, vol. VII, pp. 91–111, 2020, doi: 10.51667/tt.v7i2.456.