

SEKOLAH PAGI-SIANG: SOLUSI ATAU TANTANGAN BAGI PEMBELAJARAN YANG BERKUALITAS?

Dinda Amelia Gumilar¹, Fanya Rachma Zahra², Rizqia Rahmadini³, Shiva Aqila Zikri⁴,
Tri Silviya Pujiyanah⁵, Prihantini⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Pendidikan No.15, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: dindamegumi@upi.edu

Article History

Received: 07-01-2025

Revision: 21-01-2025

Accepted: 23-01-2025

Published: 24-01-2025

Abstract. Learning effectiveness is influenced by a number of factors, including educator competence, material quality, delivery methods, and study time allocation. In particular, study time has a significant impact on students' concentration and motivation, especially in the context of the implementation of the shift system in Indonesia, which divides study time into morning and afternoon sessions. This study aims to illustrate the importance of learning time management and its impact on student motivation, concentration, and learning outcomes. This study uses a literature study approach to analyze the influence of learning time duration and system shifts on learning effectiveness. The main source of data for this research is scientific artifacts published through the Google Scholar database. Data analysis was carried out qualitatively with the knowledge of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the analysis showed that the morning session was more effective in increasing students' concentration and motivation than the afternoon session which tended to cause fatigue. Schools should pay attention to learning time and curriculum adjustments to create a supportive learning environment

Keywords: Effective Learning, Learning Time Duration, Learning Motivation

Abstrak. Efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk kompetensi pendidik, kualitas materi, metode penyampaian, dan alokasi waktu belajar. Khususnya, waktu belajar memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi dan motivasi siswa, terutama dalam konteks penerapan sistem *shift* di Indonesia, yang membagi waktu belajar menjadi sesi pagi dan siang. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya pengelolaan waktu belajar dan dampaknya terhadap motivasi, konsentrasi, serta hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan untuk menganalisis pengaruh durasi waktu belajar dan pergeseran sistem terhadap efektivitas pembelajaran. Sumber utama data penelitian ini adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui basis data Google Scholar. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sesi pagi lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi siswa dibandingkan sesi siang yang cenderung menyebabkan kelelahan. Sekolah hendaknya memperhatikan pengaturan waktu belajar dan penyesuaian kurikulum untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Kata Kunci: Pembelajaran Efektif, Durasi Waktu Belajar, Motivasi Belajar

How to Cite: Gumilar, D. A., Zahra, F. R., Rahmadini, R., Zikri, S. A., Pujiyanah, T. S., & Prihantini. (2025). Sekolah Pagi-Siang: Solusi atau Tantangan Bagi Pembelajaran yang Berkualitas?. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (1), 766-772. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2537>

PENDAHULUAN

Proses belajar merupakan kegiatan mendasar dalam dunia pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap setiap individu melalui interaksi dengan berbagai sumber belajar. Menurut Gagne et (dalam Wulandari, 2022) belajar tidak hanya sebatas transfer informasi tetapi juga pembentukan perilaku, kemampuan, dan kebiasaan seseorang. Dalam konteks formal, pembelajaran menjadi serangkaian aktivitas terstruktur yang disusun untuk mempermudah proses belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. (Smith et al., 2016). Efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kompetensi pendidik, kualitas materi, metode penyampaian, dan alokasi waktu belajar. Waktu belajar sebagai salah satu komponen penting, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa waktu belajar yang tidak sesuai atau terlalu lama dapat mempengaruhi fokus dan motivasi siswa. Terlebih lagi pada sesi siang yang kerap kali diberlakukan di beberapa sekolah, tingkat kelelahan cenderung meningkat di waktu siang (Zahra et al., 2023; Azizah et al., 2022).

Indonesia memiliki keterbatasan fasilitas di sekolah yang sering kali mengakibatkan adanya penerapan sistem shift, yang membagi waktu belajar siswa menjadi dua sesi, yaitu pagi dan siang. Meskipun sistem ini membantu mengatasi masalah keterbatasan ruang kelas, ada juga tantangan yang menyertainya, seperti tingkat kelelahan yang meningkat sehingga menurunkan produktivitas terutama pada sesi siang (Sriyanto, 1999; Wenda et al., 2023). Maka dari itu, perlu adanya pengaturan waktu belajar yang optimal dan penyesuaian kurikulum untuk menjaga efektivitas pembelajaran dan meningkatkan motivasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya pengelolaan waktu belajar dan dampaknya terhadap motivasi, konsentrasi, serta hasil belajar siswa. Dengan memahami keterkaitan antara waktu, durasi, sistem shift, dan efektivitas pembelajaran, diharapkan ada strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Studi Kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan adalah usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan topik atau isu yang sedang diteliti. Sumber informasi ini dapat diambil dari berbagai materi seperti buku ilmiah, laporan penelitian, artikel ilmiah, tesis, disertasi, serta peraturan dan buku tahunan. Menurut Mestika Zed (2003), studi pustaka mencakup serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data, termasuk membaca,

mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Sarwono (2006) menambahkan bahwa studi kepustakaan juga melibatkan pembelajaran dari berbagai buku referensi dan hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, untuk memperoleh landasan teori yang kuat mengenai masalah yang diteliti. Sumber utama data penelitian ini adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui basis data Google Scholar. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Pembelajaran Efektif

Belajar adalah proses alami yang bertujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap seseorang melalui interaksi dengan berbagai sumber belajar. Gagne menjelaskan bahwa belajar mencakup perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, dan perilaku individu. Belajar sebagai pengembangan pengetahuan, keterampilan, atau sikap baru melalui interaksi tersebut. Pembelajaran, yang merupakan serangkaian aktivitas terencana, dirancang untuk mempermudah proses belajar, dan menurut Gagne, aktivitas ini ditujukan untuk mendukung pencapaian kompetensi tertentu. Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan menambahkan bahwa pembelajaran berfokus pada pengembangan dan penyampaian informasi untuk mencapai tujuan yang spesifik. Yusufhadi Miarso menekankan bahwa pembelajaran seharusnya berpusat pada peserta didik, berbeda dengan pengajaran yang lebih fokus pada guru (Pribadi, 2009; Wulandari, 2022).

Pembelajaran merupakan interaksi antara pendidik dan peserta didik yang bertujuan mencapai tujuan belajar, dengan hasil belajar yang meliputi perubahan dalam sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan (Wulandari, 2022). Pembelajaran yang efektif dapat membantu siswa mencapai tujuan dengan hasil yang optimal, sedangkan pembelajaran yang efisien memaksimalkan penggunaan waktu dan sumber daya. Untuk mencapainya, pembelajaran perlu dirancang agar relevan dan menarik, guna memotivasi siswa. Menurut Setyosari (2014), pembelajaran yang efektif adalah proses kompleks yang mencakup perencanaan matang, pengalaman belajar yang relevan, dan tujuan pembelajaran yang jelas. Efektivitas pembelajaran juga bergantung pada kompetensi guru, yang melibatkan pengelolaan waktu secara efektif, pemantauan kemajuan siswa, serta penyampaian materi yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Model pembelajaran seperti QAIT (*Quality, Appropriateness, Incentive, Time*) menggarisbawahi pentingnya kualitas materi, kesesuaian tingkat kesulitan, motivasi siswa melalui penguatan, serta alokasi waktu yang memadai, yang semuanya harus selaras untuk

menghasilkan hasil belajar yang optimal (Setyosari, 2014). Pendidikan berkualitas ditandai oleh kondisi peserta didik yang sehat dan siap belajar, lingkungan yang aman dan inklusif, kurikulum yang relevan, serta proses pembelajaran yang berpusat pada siswa dengan asesmen yang tepat. Proses ini menggambarkan pentingnya integrasi antara perencanaan, pelaksanaan, dan hasil untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas.

Pengaruh Durasi Waktu Belajar terhadap Efektivitas Pembelajaran

Durasi belajar di Indonesia umumnya berlangsung antara 6 hingga 7 jam per hari, durasi yang panjang ini sering dianggap tidak efisien (Zahra et al., 2023). Waktu belajar yang terlalu lama dapat mengurangi efektivitas pembelajaran, karena siswa mulai kehilangan fokus, terutama pada sesi siang ketika kelelahan dan rasa mengantuk mulai muncul. Penelitian yang dilakukan di University of Illinois menunjukkan bahwa waktu belajar optimal untuk otak adalah sekitar 4 jam, terutama antara pukul 10:00 hingga 14:00, ketika hormon kortisol berada pada level tertinggi untuk meningkatkan konsentrasi. Pengaturan waktu istirahat yang cukup, seperti 5 hingga 15 menit setelah setiap 60 menit belajar, juga penting untuk mempertahankan fokus siswa. Secara keseluruhan, pengaturan waktu belajar yang efektif melibatkan kombinasi durasi yang efisien, pemberian waktu istirahat yang cukup, dan penyesuaian dengan kebutuhan konsentrasi siswa.

Waktu pembelajaran juga memiliki dampak signifikan terhadap motivasi siswa. Sesi pagi umumnya lebih efektif karena siswa masih dalam kondisi segar dan dapat lebih fokus, sementara sesi siang sering kali dihadapkan pada tantangan seperti kelelahan dan penurunan konsentrasi (Azizah et al., 2022). Di beberapa sekolah, sistem shift diterapkan untuk mengatasi keterbatasan kapasitas ruang kelas. Sistem shift ini membagi waktu belajar menjadi dua sesi, pagi dan siang, untuk menyesuaikan jumlah peserta didik dengan kapasitas sekolah (Wenda et al., 2023). Meskipun sistem shift membantu dalam mengatur jumlah siswa, sistem ini juga memerlukan perencanaan yang matang untuk memastikan proses pembelajaran tetap optimal. Sistem shift menuntut strategi yang tepat untuk menjaga kualitas belajar, meskipun ada tantangan terkait perubahan waktu belajar yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa (Wulandari, 2022; Sriyanto, 1999).

Dampak Waktu Belajar dan Sistem Shift terhadap Motivasi dan Konsentrasi Siswa

Waktu belajar memainkan peran penting dalam memengaruhi proses belajar siswa, karena waktu yang tepat dapat meningkatkan minat, konsentrasi, dan hasil belajar. Namun, perbedaan waktu belajar, baik pagi atau siang, dapat menjadi tantangan, terutama bagi siswa yang

memiliki preferensi tertentu terhadap waktu tersebut (Lestari, 2013). Beberapa sekolah di Indonesia, terutama di tingkat SD dan SMP, menerapkan sistem pembagian waktu belajar menjadi dua sesi, pagi dan siang, karena keterbatasan fasilitas. Sesi pagi dianggap lebih efektif karena siswa masih segar dan dapat berkonsentrasi lebih baik, sedangkan sesi siang seringkali dihadapkan pada masalah kelelahan dan penurunan konsentrasi (Azizah et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa pada sesi pagi (*shift 1*) lebih tinggi dibandingkan sesi siang (*shift 2*), dengan perbedaan signifikan dalam rata-rata motivasi antara kedua shift tersebut (Azizah et al., 2022).

Minat belajar siswa sangat dipengaruhi oleh waktu belajar yang sesuai dengan preferensi mereka. Jika waktu belajar sesuai, minat belajar siswa akan meningkat, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan dukungan dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mengatur waktu belajar secara efektif (Lestari, 2013). Waktu belajar yang optimal menurut para ahli adalah sekitar 4 jam dengan istirahat yang cukup. Pagi hari dianggap sebagai waktu terbaik untuk konsentrasi, sementara siang hari seringkali menjadi tantangan karena faktor fisik dan lingkungan yang dapat mempengaruhi fokus siswa (Lestari, 2013). Untuk mengatasi kendala ini, penyesuaian kurikulum dan pemberian waktu istirahat yang cukup bisa membantu menjaga fokus siswa dan memaksimalkan hasil belajar mereka. Terdapat beberapa strategi yang dapat membantu mengefektifkan sistem shift ini. Seperti pengaturan materi yang logis dan teratur untuk meningkatkan pemahaman siswa (Azmi, 2022), variasi dalam metode pembelajaran, suasana fisik dan psikis dibuat se segar mungkin, dan kelengkapan sarana prasarana dipenuhi untuk proses pembelajaran (Rusdianto, 2023). Meskipun demikian, tetap proses pembelajaran yang efektif terdapat pada waktu-waktu tertentu seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Sistem *shift* dalam pembelajaran sering kali menimbulkan dampak negatif, seperti kelelahan pada siswa dan guru serta penurunan produktivitas dan konsentrasi, terutama pada sesi siang (Sriyanto, 1999). Banyak guru dan siswa yang lebih memilih sesi pagi, menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan sistem gilir ganda yang diterapkan di beberapa sekolah (Sriyanto, 1999). Namun, meskipun sistem ini membawa tantangan, jika dikelola dengan baik, tetap dapat memberikan manfaat (Wenda et al., 2023). Untuk mengatasi dampak tersebut, beberapa sekolah menyusun kurikulum yang dirancang untuk mengoptimalkan waktu belajar siswa. Biasanya, siswa lebih mampu berkonsentrasi pada pagi hari karena tubuh mereka masih dalam keadaan segar, sementara pada sesi siang, banyak yang merasa lelah dan kehilangan minat. Namun, ada juga siswa yang merasa lebih nyaman belajar di siang atau sore hari. Oleh karena itu, kebijakan sekolah yang mendukung minat belajar siswa sangat penting untuk

mempengaruhi perilaku mereka agar lebih fokus pada pembelajaran. Dengan pengaturan waktu belajar yang tepat, minat belajar siswa dapat meningkat, yang pada gilirannya akan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan hasil yang dicapai (Lestari, 2013).

KESIMPULAN

Pembelajaran merupakan proses yang melibatkan interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan belajar. Untuk mencapai pembelajaran yang efektif banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk durasi waktu belajar dan sistem shift yang diterapkan di sekolah. Meskipun durasi belajar di Indonesia umumnya berlangsung antara 6 hingga 7 jam, penelitian menunjukkan bahwa waktu belajar yang optimal untuk konsentrasi siswa adalah sekitar 4 jam, terutama pada sesi pagi. Sesi pagi cenderung lebih efektif karena siswa masih dalam kondisi segar, sedangkan sesi siang sering kali dihadapkan pada tantangan kelelahan dan penurunan konsentrasi. Untuk mengatasi keterbatasan fasilitas, sistem shift yang diterapkan di beberapa sekolah dapat berdampak baik maupun buruk. Meskipun sistem ini dapat membantu dalam mengatur jumlah siswa, sistem ini juga dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa, terutama pada saat sesi siang. Oleh karena itu, penting untuk merancang pembelajaran yang relevan dan menarik serta memberikan waktu istirahat yang cukup untuk menjaga fokus siswa

REKOMENDASI

Melihat banyaknya dampak yang ditimbulkan dari sistem shift dan waktu belajar terhadap motivasi dan konsentrasi siswa. Peneliti menyarankan agar sekolah sebaiknya mempertimbangkan waktu belajar dengan kebutuhan siswa agar lebih efisien. Selain itu, kompetensi guru juga perlu ditingkatkan untuk mengelola waktu dan metode pembelajaran sehingga dapat terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Dengan adanya saran-saran tersebut, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan berkualitas, sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar yang baik

REFERENSI

- Azizah, H. N., Susilowati, D., & Wulandari, A. A. (2022). Komparasi motivasi belajar siswa dalam pembelajaran shift 1 dan shift 2. *Journal of Mathematics Education and Learning*, 2(3), 264–270. <https://doi.org/10.19184/jomeal.v2i3.32316>
- Azmi, N. Y., (2022). Efektivitas pembelajaran di masa transisi new normal covid-19 dalam mata pelajaran akidah akhlak di kelas xi mipa 1 MAN 1 nganjuk tahun pelajaran 2021. *Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.*

- Lestari, I. (2013). Pengaruh waktu belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 3(2), 115–125.
- Pribadi, R. B. A. (2009). *Model-model desain pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Rusdianto, M. R. (2023). efektivitas pembelajaran praktikum bubut dasar di smk muhammadiyah 1 kota malang. *Journal.student.uny.ac.id*.
- Setyosari, P. (2014). Menciptakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(1), 20.
- Sriyanto. (1999). Dampak pembelajaran gilir ganda. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 43-49.
- Wenda, Y., Sibarani, B. H., Tambunan, A. P., & Pattinasarane, M. C. (2023). Sistem shift dan pembelajaran budi pekerti Kristen. *PeTeKa (Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran)*, 6(1), 53-66. <https://doi.org/10.31604/ptk.v6i1.53-66>
- Wulandari, A. T. (2022). *Implementasi pembelajaran tematik BI sistem shift SDN 2 Wameo Kota Bau-Bau di masa pandemi COVID-19* (Skripsi). Universitas Islam Malang.
- Zahra, M. I., Hutagalung, F., Rusnita, A. N., Saragih, T. J. R., Parhusip, F. A., Tarigan, P. J. B., & Jamaludin. (2023). Efektivitas perubahan jam sekolah terhadap tingkat kedisiplinan siswa. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 3(2), 42.