

TINGKAT STRESS PADA SISWA DALAM MENGIKUTI FULL DAY SCHOOL

Niken Palupy^{1*}, Ida Nur Imamah²

^{1,2} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Corresponding author:
nikenpalupy22@gmail.com

ABSTRACT

Full day school system in Indonesia had actually been running before the existence of a policy from the Ministry of Education and Culture, namely in private schools, international schools and religious-based schools such as Islamic boarding schools. The full day system allows children to lose some of their playing time due to the long study time at school. Children with a full day school system have a higher stress level than children with a half day school system. This is because children study at school until 15.30. Long study time results in reduced playing time for children so that children get bored easily. Adequate play time for children will have a good impact on children, they will tend not to feel a burden on themselves. Objective to determine the description of the level of stress on students in attending full day school SMA Batik 2 Surakarta. Methods This type of research is quantitative with a descriptive approach. Sampling of 96 respondents. The research instrument used the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire. Data analysis using Univariate test. The results showed that the majority of student categories based on gender were female as many as 47 (52.2%) and the description of the level stress on students attending full day school was the majority of respondents with severe stress levels of 52 students or 57.8% and minority respondents were mild stress level with a total of 7 students or 7.8% . Conclusion the description of the level of stress on students in attending full day school at SMA Batik 2 Surakarta is relatively high with the results being the majority of 52 people (57.8%) in the severe stress category.

Keyword: Academic, Full Day School, Senior High School, Stress

ABSTRAK

Sistem full day di Indonesia sebenarnya sudah berjalan sebelum adanya kebijakan dari Kemendikbud, yaitu pada sekolah swasta, sekolah internasional serta sekolah yang berbasis keagamaan seperti pesantren. Sistem full day memungkinkan anak kehilangan sebagian waktu bermainnya dikarenakan panjangnya waktu belajar di sekolah. Anak dengan sistem full day school tingkat stressnya lebih tinggi daripada anak dengan sistem half day school. Hal ini dikarenakan waktu belajar anak disekolah sampai pukul 15.30. Waktu belajar yang lama mengakibatkan waktu bermain anak berkurang sehingga anak mudah bosan. Waktu bermain pada anak yang memadai akan berdampak baik pada anak, mereka akan cenderung tidak merasakan beban dalam dirinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat stress

pada siswa dalam mengikuti full day school SMA Batik 2 Surakarta Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengambilan sampel sebanyak 96 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS). Analisa data menggunakan uji Univariat. Hasil penelitian menunjukkan Mayoritas kategori siswa berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 47 (52,2%) dan gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti full day school mayoritas responden dengan tingkat stress berat sejumlah 52 orang atau sebesar 57,8% dan responden minoritas adalah tingkat stress ringan dengan jumlah 7 orang atau sebesar 7,8%. Kesimpulan peneltian ini gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti full day school di SMA Batik 2 Surakarta tergolong tinggi dengan hasil mayoritas 52 orang (57,8%) dengan kategori stress berat.

Kata Kunci: Akademik, Full Day School, SMA, Stres

PENDAHULUAN

Dewasa ini pendidikan menjadi sangat penting hampir semua negara menempatkan variabel pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan negara. Begitu juga Indonesia menempatkan pendidikan sebagai sesuatu yang sangat penting dan utama. Berbagai kajian dan hasil penelitian menggambarkan tentang peran strategis yang menentukan guru dalam mengantarkan keberhasilan pendidikan suatu negara. Pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, masyarakat, bangsa, dan negara (Rahman, dkk., 2022).

Saat ini di Indonesia mulai berkembang berbagai macam jenis sekolah negeri maupun swasta mulai populer dan diminati para orang tua karena menawarkan berbagai macam metode belajar serta sistem belajar salah satunya adalah sistem *full day school*. *Full day school* di Indonesia merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktivitas belajar anak lebih banyak dilakukan di sekolah daripada di rumah (Baharun, 2018). Di Indonesia sekolah negeri maupun swasta yang sudah menerapkan sistem *full day school* atau sekolah sehari penuh sekitar 3,8 % sekolah dari 265.904 sekolah di Indonesia. Wilayah Jawa Tengah 1,7 % sekolah dari 31.197 sekolah sudah menerapkan sistem *full day school* (Ekawati, 2019). Wilayah Surakarta dari 887 sekolah sudah 99,77% menerapkan sistem *full day school* (Kemdikbud, 2023).

Berbagai macam opini tentang *full day school* mulai berkembang dari pihak yang pro maupun kontra terhadap sistem *full day school* ini, tidak hanya orang tua namun pada pihak anak tidak semua nyaman dengan sistem dan peraturan *full day school* ini. Asmani, (2017) menjelaskan pihak yang kontra mengkhawatirkan sistem sekolah sehari penuh ini menyebabkan siswa menjadi stress akibat banyaknya beban belajar. Kemenkes, (2020) menjelaskan bahwa stress merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan. Gejala-gejala stress pada seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu fisik, psikis atau emosional dan tingkah laku (Nur & Mugi, 2021).

Sistem *full day* memungkinkan anak kehilangan sebagian waktu bermainnya dikarenakan panjangnya waktu belajar di sekolah. Anak dengan sistem *full day school* tingkat stressnya lebih tinggi daripada anak dengan sistem *half day school*. Hal ini dikarenakan waktu belajar anak disekolah sampai pukul 15.30. Waktu belajar yang lama mengakibatkan waktu

bermain anak berkurang sehingga anak mudah bosan. Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan dalam proses berprestasi dan usaha menunjukkan keunggulan dalam persaingan akademik yang meningkat sehingga beban yang dirasakan pun semakin besar oleh berbagai macam tekanan dan tuntutan. Hal inilah yang kerap terjadi pada siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* sehingga dengan demikian berdampak langsung pada prestasi belajar siswa yang menurun (Lubis, dkk., 2021).

Data Riskesdas menunjukkan bahwa stress pada usia >15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia tahun 2013. Tahun 2018 terdapat peningkatan 3,8% remaja usia >15 tahun yang mengalami stress. Tahun 2013 stress pada remaja usia >15 tahun untuk wilayah Jawa Tengah sebesar 4,7% pada tahun 2018 mengalami kenaikan 3,0% menjadi 7,7% sedangkan stress wilayah Surakarta sebesar 5,51%, stress remaja di Jawa Tengah bukanlah yang terbesar namun selalu mengalami kenaikan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan SMA Batik 2 Surakarta merupakan salah satu sekolah di Surakarta yang menerapkan sistem *full day school* dan prestasinya tergolong rendah berdasarkan nilai UTBK tahun 2022 (LTMPT, 2022). Studi pendahuluan dilakukan pada 10 orang siswa di SMA Batik 2 Surakarta dengan instrument kuesioner yang digunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*). Hasil kuesioner diperoleh 4 siswa mengalami stress sedang dengan rentang skor 14 - 26, 3 siswa lainnya berada dalam kategori stress berat dengan rentang skor 27 - 40. Mayoritas siswa mengalami stress akademik, faktor stress yang peneliti dapat dari hasil wawancara tersebut 3 orang siswa mengatakan kurangnya waktu istirahat. Selain waktu istirahat yang kurang mayoritas siswa mengeluh akan banyaknya tugas sekolah dan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan yang harus dikerjakan sepulang sekolah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif* untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif dan bertujuan mendeskripsikan peristiwa secara sistematis tentang gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta. Lokasi penelitian yang akan dilaksanakan di SMA Batik 2 Surakarta. Waktu penelitian yang akan dilaksanakan bulan Desember 2023 – Juli 2023. Dengan populasi total siswa SMA Batik 2 Surakarta 439 siswa, berdasarkan perhitungan rumus slovin sampel pada penelitian ini sebesar 90 orang siswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan lembar observasi demografi dan kuisisioner *Perceive Stress Scale* (PSS-10), yaitu daftar pertanyaan tertulis yang sudah ada pilihan jawaban kepada responden yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik demografi dan tingkat stress setiap responden.

HASIL

1. Kategori Jenis Kelamin pada Siswa SMA Batik 2 Surakarta

Tabel 1.
Kategori Jenis Kelamin

Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki laki	43	47.8
Perempuan	47	52.2
Total	90	100.0

Berdasarkan hasil identifikasi seperti terlihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa kategori mayoritas jenis kelamin pada siswa SMA Batik 2 Surakarta adalah kategori perempuan yaitu sebanyak 47 responden atau sebesar 52,2 %.

2. Kategori Tingkat Stress pada Siswa SMA Batik 2 Surakarta

Tabel 2.
Kategori Tingkat Stress

Kategori Stress	Frekuensi	Presentase
Ringan	7	7.8
Sedang	31	34.4
Berat	52	57.8
Total	90	100.0

Berdasarkan hasil uji univariat dengan bantuan *software SPSS* dapat diidentifikasi seperti terlihat pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 90 responden kategori mayoritas yaitu kategori tingkat stress berat sebanyak 52 responden atau sebesar 57,8 %.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMA Batik 2 Surakarta

Hasil penelitian distribusi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 47 orang atau sebanyak 52,2 % sedangkan responden laki laki sebesar 43 atau 47,8 %, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Soeli, dkk., 2021) bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan pada SMP Negeri 6 dengan *system fullday School* lebih cenderung mengalami stress. Jenis kelamin sangat berperan terhadap terjadinya stress. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik, otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat

memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stress (Pardamaean, 2019).

Perempuan lebih mudah mengalami stress dibanding laki laki disebabkan salah satunya adalah faktor perubahan hormon. Wanita dan pria nyatanya memiliki perbedaan hormon, dalam buku (Nurhayati, 2018) menyebut bahwa wanita lebih sering mengalami perubahan level hormon, perubahan hormon yang paling sering terjadi pada remaja perempuan misalnya saat akan haid tentunya hal ini akan memperparah terjadinya stress pada siswi perempuan jika sedang mengalami haid saat proses belajar mengajar. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sri, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMP N 3 pekalongan dengan nilai p sebesar 0,006. Selain rentan mengalami perubahan hormon perempuan memiliki resiko empat kali lebih besar terkena *Seasonal Affective Disorder* (SAD) merupakan suatu gangguan suasana hati yang ditandai dengan depresi. Biasanya kondisi ini akan terjadi pada waktu yang sama dan konsisten pada setiap tahun (Muslimin, 2019). serta dalam penelitian oleh (Agustina, dkk., 2020) diungkapkan bahwa responden perempuan lebih cenderung mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hal ini juga dibuktikan dengan wawancara peneliti bahwa mayoritas responden perempuan mengeluhkan bahwa mereka mengalami *overthinking*, masalah - masalah keluarga yang terjadi di rumah sering terbawa hingga ke sekolah sehingga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada siswa perempuan. Hal ini sesuai dengan jurnal (Syahputra, 2021) bahwa wanita mempunyai kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki. Wanita sering memikirkan sesuatu secara berlebihan yang membuatnya rentan mengalami stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Soeli, dkk., 2021) yang dilakukan pada sekolah *system fullday school* dengan jumlah mayoritas jenis kelamin perempuan sangat dominan.

2. Tingkat Stress pada Siswa Dalam Mengikuti *Full Day School* di SMA Batik 2 Surakarta

Hasil penelitian distribusi menunjukkan bahwa Tingkat stress pada siswa dalam mengikuti *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta mayoritas responden mengalami tingkat stress berat sejumlah 52 orang atau sebesar 57,8% dan responden minoritas adalah tingkat stress ringan hanya sejumlah 7 orang atau sebesar 7,8%. Berdasarkan uraian diatas sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Damayanti, dkk., 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 161 responden (70%) mengalami tingkat stress akademik tinggi dan 69 responden (30%) mengalami tingkat stress akademik rendah.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lubis, dkk., 2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Stress akademik kategori tinggi sebanyak sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran. Dengan demikian dapat diartikan bahwa lebih dari 50% responden mengalami stress sedang dan tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sudiyanto, 2021) yang meneliti tentang perbedaan tingkat stress pada siswa *fullday school* dan siswa *half day school* dengan menggunakan kusioner PSS-10

didapatkan hasil univariat menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa full day school memiliki stres sedang yaitu sebesar 15 (71,43%) untuk kategori stress yang dialami siswa dengan sistem belajar half day school berada di dua kategori. Dari total responden siswa half day school memiliki stres ringan yaitu 17 (80,95%) sementara 5 lainnya (23,8%) berada di tingkat sedang.

Stress akademik adalah respons peserta didik terhadap peristiwa yang menimbulkan beban tekanan atau bahkan mengancam yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan pada siswa, yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Stress akademik bukan hal baru dari permasalahan siswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stress akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stress akademik. Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stress akademik siswa, adapun gejala - gejala yang dapat ditimbulkan akibat stress antara lain adalah gejala perilaku, gejala emosi, gejala kognitif dan gejala fisik. Adanya perbedaan antara harapan dengan kenyataan yang dihadapi menimbulkan situasi menekan bagi individu. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wahyuningtyas, 2019) dengan hasil penelitian didapatkan tingkat stres akademik pada siswa full day school sebagian besar 35 siswa (72,9%) kriteria sedang, sebagian kecil 4 siswa (8,3%) kriteria berat. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh pola pikir, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba. Stress diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan. Pada stress akademik, ketegangan emosional yang dirasakan siswa dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Palupi, 2020). Adapun pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh (Sudiyanto, 2021) dari beberapa pengamatan diberbagai tempat, perbedaan alokasi waktu pada siswa disekolah full day dan half day (sekolah negeri) tentunya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Siswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti tugas sekolah yang harus diselesaikan.

Yusuf (2020) Stress menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stress Akademik yang dialami siswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka. Stress yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko (Aryani, 2016).

Adapun beberapa dampak full day school menurut (Atikah, 2020) adalah kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan siswa bahwa siswa mengeluhkan akan beratnya beban belajar serta ditambah dengan kelelahan fisik dan pikiran dikarenakan waktu sekolah hingga sore hari. Menurut (Barseli, 2017) bahwa sistem full day school menuntut siswa agar memiliki kesiapan dari segi fisik, apabila tidak memiliki kesiapan dalam segi

fisik siswa dapat mengalami kelelahan berlebih sehingga dapat memicu terjadinya stress. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Apriyani, 2018) sekolah dengan sistem full day school membuat anak akan merasa kelelahan sepulang sekolah karena waktu pembelajaran yang terlalu panjang.

Peneliti berasumsi bahwa kelelahan fisik dapat memicu stress ringan pada siswa, stress ringan yang tidak dapat terkendali akan memicu stress sedang yang akan berlanjut menjadi stress berat dan sehingga dapat memicu terjadinya anxiety pada siswa, sehingga hal ini tentunya dapat menjadi perhatian bagi orang tua maupun pihak sekolah untuk bersama sama meminimalisir terjadinya stress pada siswa. Selain kelelahan fisik seperti pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan banyaknya tugas sekolah yang harus dikerjakan siswa sehingga menyebabkan siswa tidur larut malam dan menimbulkan kurang istirahat hal ini membuat siswa pada pagi harinya mengalami ngantuk dan sulit untuk konsentrasi dalam belajar dengan demikian dapat mempengaruhi prestasi belajar pada siswa. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Soeli et, al, 2021) dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem full day school bahwa dari 100 sampel siswa 60 (60%) siswa mengalami stress ringan, 39 (39%) siswa mengalami stress sedang dan 1 (1%) mengalami stress berat.

KESIMPULAN

Mayoritas kategori siswa berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan Gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta mayoritas responden dengan tingkat stress berat

REFERENSI

- Apriyani, N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Apriyani., N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Sekolah: Rasionalisasi Praktik Dan Evaluasi Pembelajaran Pasca Full Day School Di Sma Negeri 1Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sociates*8(2):532-542
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., I. Ifdil, dan N. Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5(3):143-148.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurhayati, E., 2018. Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif.

- Pardamean, E. and Lazuardi, M.J., 2019. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan IPA di SMA X Tangerang. *Nursing Current*, 7(1), pp.68-74.
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Sri Rejeki, S.R., Nikmatul Khayati, N.K. and Riski Yunitasari, R.Y., 2019. Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), pp.50-55.
- Wicaksono, A. G. (2018). Fenomena Full Day School Dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.32585/jkp.v1i1.12>